

«Профмаркет» – это социальный цифровой город с онлайн-сервисами, товарами и услугами, где для работников образования и обучающихся края – членов Профсоюза действуют скидки **от 10 до 50%**.

| | |
|---|---|
| ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ Онлайн-консультации, адвокаты | ДОСУГ, СПОРТ, ТУРИЗМ Танцы, кино, музеи, спортивные мероприятия, экскурсии, путешествия и туризм |
| НЕДВИЖИМОСТЬ Продажа и аренда жилья, строительство | ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЕ ТОВАРЫ Продукты питания, бытовая техника, парфюмерия |
| ФИНАНСЫ И СТРАХОВАНИЕ Займы, кредиты, сбережения, страховые полисы, страхование имущества | НОЕ ЗДОРОВЬЕ Специализированные центры, программы реабилитации, услуги и услуги в области эстетической медицины |
| ОБРАЗОВАНИЕ Образовательные программы, курсы, семинары, вебинары | ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА Электронные книги, аудиокниги, фильмы, анимация |
| СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ Строительные материалы, услуги ремонта | |

Как работает «ПРОФМАРКЕТ»:

ЭКОСИСТЕМА КРАЕВОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФСОЮЗА

ПРОФМАРКЕТ

ЭКОНОМЬ ДЕНЬГИ И ВРЕМЯ НА ПОКУПКИ!

Профсоюз информирует 07 февраля - 13 февраля 2022 года

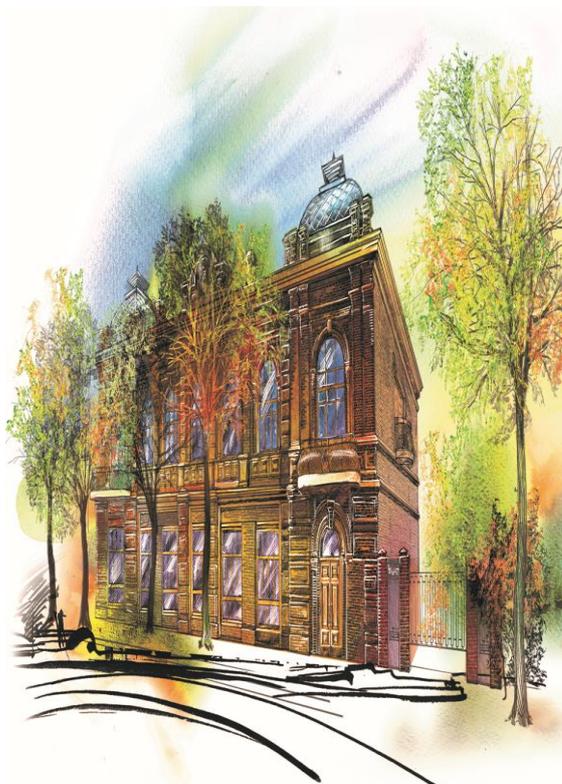


- Обзор печати за неделю
- Интересные статьи
- О книгах
- Конкурсы, акции
- Вопрос-ответ
- Новое в законодательстве
- На заметку



Экономьте время и деньги на покупки с экосистемой краевой организации «Профмаркет»

Некоторые ситуации созданы для того, чтобы проверить, действительно ли ты готов к тому, чего ты хочешь. Не действуй по привычке. Ты можешь привлечь что-то новое в свою жизнь только тогда, когда обретёшь новые качества внутри себя.



Регистрируйтесь на сайте: <https://profecosystem.ru/> и пользуйтесь скидками партнёров краевой организации для членов Профсоюза
 Подробнее: <https://profecosystem.ru/>

Краевая организация Профсоюза стала лауреатом ежегодной премии «Общественное признание-2021»



10 февраля, в Краснодарской филармонии имени Г.Ф. Пономаренко состоялась торжественная церемония награждения лауреатов ежегодной премии «Общественное признание-2021». В награждении принял участие председатель краевой организации Профсоюза Сергей Даниленко.

Из 94 претендентов, ежегодной награды Общественной Палаты Краснодарского края за вклад в развитие гражданского общества на Кубани удостоились 15 организаций. В числе лауреатов - Краснодарская краевая организация Общероссийского Профсоюза образования.

Жюри оценивало участников по таким критериям, как социальная значимость реализуемых проектов, информационная открытость, перспективы развития организации или проектов соискателя-активиста и ряду других.

Награда Общественной Палаты Краснодарского края «Общественное признание» вручается ежегодно с 2016 года. В состав жюри входят члены и эксперты Общественной Палаты Краснодарского края, не представляющие интересы соискателей, представители Ассоциации европейского бизнеса и общественно-политического еженедельника «Юг Times».

Подробности: https://vk.com/profobrkk?w=wall-106122659_5815

Образовательное событие с партнерами проекта «ProfНавигатор»

В феврале стартует второй этап реализации проекта «ProfНавигатор» - серия вебинаров с партнерами проекта.

Несколько раз в месяц молодые педагоги будут обсуждать актуальные вопросы профессиональной деятельности.

В первой встрече, 10 февраля, приняло участие более 100 молодых педагогов края. Мероприятие проведено совместно с партнером проекта - издательством «Просвещение».

Начинающие специалисты на занятии познакомились с секретами формирования и развития читательской грамотности у обучающихся в начальной школе.

Благодарим лектора, Кирюхина Олега Анатольевича, ведущего методиста ГК "Издательство "Просвещение".

Следующая онлайн-встреча состоится 17 февраля 2022 года.
Подробнее: https://vk.com/profobrkk?w=wall-106122659_5822

В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ – КОРПОРАТИВНАЯ КУЛЬТУРА

8–9 февраля Общероссийский Профсоюз образования провёл Всероссийский онлайн-семинар, посвящённый Году корпоративной культуры в Профсоюзе. Среди почти двух тысяч участников вебинара — лидеры региональных (межрегиональных), территориальных организаций Профсоюза, первичных профсоюзных организаций с правами территориальных.

В программе — огромное количество тем, наиболее полно отражающих корпоративный потенциал Общероссийского Профсоюза образования.

Старт и общий тон мероприятию задала Председатель Профсоюза Галина Меркулова. В своём приветственном слове она сделала акцент на основах корпоративной культуры Профсоюза как общественной организации с длительной и богатой историей, в организационном развитии которой лежит система ценностей и целей, традиций, норм, правил и принципов, по которым живут и действуют вся организация в целом и каждый из её членов в частности — от Центрального Совета до первичной организации.

В ходе вебинара рассматривались стратегические цели и векторы развития Общероссийского Профсоюза образования в этом направлении: аспекты организационной деятельности профсоюзных кадров, наградная и поощрительная системы в её рамках, цифровые возможности современного Профсоюза; реализация федеральных проектов Профсоюза для достижения высоких показателей его развития в новых социокультурных условиях; финансовые, пенсионные, кооперативные, потребительские и социальные гарантии профсоюзного членства; качество правозащитных и инспекционных органов Профсоюза как законных представителей социально-трудовых прав и профессиональных интересов работников образования и студенчества; роли корпоративного стиля, коммуникативной культуры, обучения и конкурсного движения как инструментов, которые обеспечивают практическое повышение эффективности работы Профсоюза, и многое другое.

В конце каждого дня все участники вебинара в формате «круглого стола» отвечали на поступающие от слушателей вопросы (а их, к слову, было огромное множество) и подводили промежуточные итоги. Результатом двухдневной работы стало формирование общего видения содержания и структуры корпоративной культуры Общероссийского Профсоюза образования и определение задач по её развитию в рамках реализации мероприятий тематического года.

Модерировал онлайн-обучение заместитель председателя Профсоюза Михаил Авдеенко. По его словам, слушатели высоко оценили формат, заявленную тему и содержание лекций, раскрывающих место, роль и значимость корпоративной культуры для эффективной деятельности Профсоюза.

Источник: http://www.eseur.ru/V_centre_vnimaninya_korporativnaya_kultura/

ВЕБИНАР ДЛЯ БУДУЩИХ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Общероссийским Профсоюзом образования в режиме онлайн был проведён вебинар «Конкурс профессионального мастерства "Арктур" в контексте развития системы дополнительного образования».

С приветственными словами к участникам вебинара обратились заместитель председателя Профсоюза Татьяна Куприянова, председатель Курской областной организации Профсоюза, председатель Совета по вопросам дополнительного образования детей при ЦС Профсоюза Ирина Корякина и заместитель заведующего отделом по вопросам общего образования аппарата Профсоюза Евгений Романенков. Они рассказали об истории конкурса, его развитии и планах на ближайшее будущее.

Наибольшая часть эфирного времени вебинара была по праву отдана финалистам Всероссийского профессионального конкурса «Арктур» предыдущих лет, которые поделились с будущими коллегами личным опытом, приведшим их к победе.

О том, как не упустить важное, заявляясь на конкурс, грамотно подготовиться к состязаниям, минимизировать количество ошибок и недочётов на пути к успеху, с

потенциальными участниками конкурса поговорила секретарь — заведующая отделом по связям с общественностью аппарата Профсоюза Елена Елшина.

О профессиональном росте педагогов, практике организации дополнительного образования детей и работе Всероссийского детского центра «Смена», на территории которого состоится форум "Новый взгляд на формы и методы профориентационной работы в образовательных организациях" и очный тур конкурса «Арктур», рассказала начальник методического отдела управления образования ВДЦ «Смена» Вероника Ивличева.

Об информационном пространстве конкурса «Арктур» и его онлайн-сопровождении в современных реалиях поделилась методист высшей категории Дома детского творчества Приморского района Санкт-Петербурга, эксперт Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения Александра Подлевских.

Итоговое слово взяла заместитель председателя Профсоюза Татьяна Куприянова, которая поблагодарила победителей конкурса 2021 года за активное участие в работе вебинара и пожелала участникам конкурса этого года удачи и везения.

Справочно:

Приём документов на участие в заочном туре VII Всероссийского профессионального конкурса «Арктур» осуществляется до 25 марта!

В этом году конкурс пройдёт по следующим номинациям:

«Программа развития образовательной организации, реализующей программы дополнительного образования детей»;

«Руководитель (заместитель руководителя) образовательной организации, реализующей программы дополнительного образования детей»;

«Методист, сотрудник методической службы образовательной организации, реализующей программы дополнительного образования детей»;

«Педагогический работник, реализующий дополнительные общеобразовательные общеразвивающие и предпрофессиональные программы».

Очный тур конкурса состоится 20—24 мая на базе Всероссийского детского центра «Смена» (Краснодарский край, Анапский район, село Сукко) в рамках форума "Новый взгляд на формы и методы профориентационной работы в образовательных организациях".

Дополнительную информацию можно найти на сайте и в социальных сетях конкурса:

<http://starktur.ru/>

https://vk.com/stararktur_prof

<https://www.facebook.com/starktur>

Источник:

http://www.eseur.ru/Konkurs_professionalnogo_masterstva_Arktur_v_kontekste_razvitiya_sistemi_dopolnitelnogo_obrazovaniya/

ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

18 февраля в онлайн-формате пройдёт Всероссийская научно-практическая конференция «Технологии формирования культуры профессионального здоровья педагогических работников».

Для участия в конференции необходимо пройти регистрацию на сайте

<https://prof.as/konferencia-profzozh.php>

На конференции вы узнаете:

как сохранить своё профессионально-личностное здоровье;

как создать здоровьесберегающую среду в образовательной организации;

как организовать и провести массовое спортивно-оздоровительное мероприятие;

как разработать и реализовать программу оздоровления педагогических работников и обучающихся вузов и ссузов.

Участники, которые пройдут регистрацию, также получат свидетельство участника, которое будет направлено по указанному при регистрации электронному адресу.

Источник: http://www.eseur.ru/Kak_stat_uchastnikom_konferencii_m/

**Реализацию инновационных проектов обсудили на заседании
Совета при Президенте России по науке и образованию**

В День российской науки Владимир Путин в режиме видеоконференции провёл заседание Совета при Президенте Российской Федерации по науке и образованию. Основным вопросом повестки дня стала реализация важнейших инновационных проектов государственного значения.

«Считаю принципиальным, чтобы все наши важнейшие инновационные проекты, причём на всех этапах реализации, проходили глубокую научную экспертизу, чтобы планы и действия формулировались совместно со специалистами, учёными, экспертами и практиками, конечно», – сказал Владимир Путин.

Глава государства отметил, что преданные своему делу люди, которые расширяют горизонты познания, создают технологическую основу для движения всей нашей страны вперёд.

«По моему поручению, как вы знаете, с участием научного, профессионального сообщества по каждому из проектов подготовлены базисные, основополагающие документы с конкретными задачами и подходами, с решениями», – добавил Президент России.

Источник: <https://edu.gov.ru/press/4678/realizaciyu-innovacionnyh-proektov-obsudili-na-zasedanii-soveta-pri-prezidente-rossii-po-nauke-i-obrazovaniyu/>

Внедрение рабочих программ воспитания обсудили в Общественной палате России

В Общественной палате России прошло общественное обсуждение реализации федерального проекта «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» национального проекта «Образование». В дискуссии принял участие заместитель Министра просвещения Российской Федерации Денис Грибов.

Он отметил, что в 2021 году завершена разработка примерных рабочих программ воспитания для образовательных организаций всех уровней. Их общим стержнем являются традиционные ценности, такие как Родина, семья, дружба. Совместно с заинтересованными органами власти и некоммерческими организациями разработан примерный календарный план воспитательной работы на 2021/22 учебный год.

«По состоянию на 1 января 2022 года рабочие программы воспитания и календарные планы воспитательной работы разработаны в 97,5% образовательных организаций России», – сообщил заместитель Министра просвещения.

Основные направления реализации федерального проекта «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» – это внедрение рабочих программ воспитания и календарных планов воспитательной работы, проведение Всероссийского конкурса школьников «Большая перемена», поддержка Российского движения школьников и других юношеских организаций.

Справочно

Федеральный проект «Патриотическое воспитание» направлен на обеспечение функционирования системы патриотического воспитания граждан Российской Федерации. В рамках проекта ведётся работа по развитию воспитательной работы в образовательных организациях общего и профессионального образования, проведению мероприятий патриотической направленности.

К концу 2024 года не менее 24% граждан Российской Федерации будут вовлечены в систему патриотического воспитания.

Подробнее: <https://edu.gov.ru/press/4689/vnedrenie-rabochih-programm-vozpitanija-obsudili-v-obschestvennoy-palate-rossii/>

Школьников Кубани научат создавать музыку на «Уроке цифры»

Новый этап всероссийского проекта проводят в школах по всей России с 14 февраля по 6 марта в рамках национального проекта «Цифровая экономика».

Тема урока этого года – «Цифровое искусство: музыка и IT». На нем эксперты компании Яндекс расскажут школьникам, как благодаря технологиям можно узнать больше о музыке и создавать ее с помощью искусственного интеллекта.

– В Краснодарском крае «Уроки цифры» проходят систематически. Нам важно поддерживать интерес школьников к ИТ-специальностям, поскольку сфера цифровых

технологий сегодня остро нуждается в кадрах, а в дальнейшем эта потребность будет только расти. Смысл цикла занятий еще и в том, чтобы раскрыть для ребят целый спектр направлений, в которых они могут развиваться: от разработки беспилотных автомобилей и цифровизации производства до кибербезопасности и цифровой музыки, – рассказал руководитель департамента информатизации и связи Краснодарского края Станислав Завальный.

Для школьников с 1 по 11 классы подготовили уроки, которые состоят из видео, комиксов с теорией, инфографики и интерактивного тренажера для закрепления знаний. Участникам расскажут, что такое звук, какие у него есть важные характеристики, как работают алгоритмы рекомендаций в музыкальных сервисах, научат оцифровывать музыку. Также ребята попробуют с помощью технологий написать музыку самостоятельно.

Все материалы будут доступны на сайте урокцифры.рф. Приступить к занятию можно в любое время.

Организаторами выступают АНО «Цифровая экономика» при поддержке Министерства просвещения РФ, Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ в партнерстве с ведущими российскими компаниями IT-отрасли.

Пресс-служба администрации Краснодарского края

Подробнее: <https://admkrain.krasnodar.ru/content/1131/show/621200/>

В 2022 году муниципалитетам Кубани выделят более 30 млрд рублей краевых субсидий

Средства направят на реализацию национальных проектов и государственных программ. Об этом губернатор Вениамин Кондратьев рассказал журналистам.

– На 2022 год в краевом бюджете предусмотрели 67 видов субсидий муниципалитетам в размере 31,4 млрд рублей. Почти 70% средств направим на проекты в социальной сфере – строительство школ и детских садов, спортивных объектов, обновление материально-технической базы образовательных организаций, учреждений культуры, физкультуры и спорта. Сейчас главная задача – оперативно довести эти лимиты и приступить к реализации программ, – сказал Вениамин Кондратьев.

Губернатор отметил, что порядка 1,7 млрд направят на благоустройство территорий в городах и районах, в том числе в рамках нацпроекта «Жилье и городская среда». Еще более 2 млрд рублей выделят на строительство и ремонт дорог муниципального значения.

На сегодняшний день экономика Краснодарского края восстановилась от пандемии коронавируса. Рост валового регионального продукта по итогам 2021 года составил 108,5%, доходы в консолидированный бюджет региона превысили 450 млрд рублей. В 2022 году поступления в консолидированный бюджет Кубани без учета федеральных средств должны составить не менее 380 млрд рублей.

Пресс-служба администрации Краснодарского края

Источник: <https://admkrain.krasnodar.ru/content/1131/show/620998/>

Минпросвещения разработало новый перечень профессий и специальностей для колледжей

Министерство просвещения предложило обновить перечень профессий и специальностей среднего профессионального образования (СПО)

«Парламентская газета» пишет, что соответствующий приказ ведомства опубликован на федеральном портале проектов нормативных правовых актов.

Как ранее отмечал директор Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования Министерства просвещения Виктор Неумывакин, мир компетенций меняется, за последнее время из перечня исключили уже порядка 100 неактуальных профессий и специальностей. Он также утонил, что на них нет спроса ни от работодателей, ни от самих абитуриентов.

Проект приказа, определяющий новый перечень, в том числе признает ряд документов утратившими силу. Среди них, в частности, приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 2009 года, которые утверждали перечни профессий начального профессионального образования и специальностей СПО. Приказ от 2013 года,

определяющий действующий список профессий и специальностей СПО, будет признан недействительным с 31 декабря 2022 года, говорится в документе.

Документом также устанавливается соответствие профессий и специальностей нового списка с теми, что утверждены приказом 2013 года и внесенными к нему изменениями. К примеру, профессию мастера сухого строительства предложили включить в профессию мастера отделочных строительных и декоративных работ.

Специальности наладчиков аппаратного и программного обеспечения и наладчиков компьютерных сетей, в действующем списке существующие отдельно, хотят объединить в профессию наладчика аппаратных и программных средств инфокоммуникационных систем. Исключается значащая самостоятельно в перечне от 2013 года профессия повара, кондитера, добавляется отсутствующая сейчас профессия контролера измерительных приборов.

По ряду профессий и специальностей обучение в учреждениях среднего профессионального образования будет продолжаться, пока все уже принятые по таким программам студенты не закончат обучение. При этом в 2022 году на некоторые профессии и специальности еще можно будет поступить.

В октябре прошлого года сообщалось, что Министерство просвещения с начала 2022 года планирует прекратить прием в колледжи и техникумы по 43 специальностям. В частности, речь шла о рекламных агентах, контролерах банка, младших медсестрах по уходу за больными, вышивальщицах и водителях городского электротранспорта.

Источник: <http://kkoop.ru/minprosveshheniya-razrabotalo-novyj-perechen-professij-i-speczialnostej-dlya-kolledzhej/>

Председателей первичных профсоюзных организаций соберут на Всероссийское совещание

26 мая в Москве состоится Всероссийское совещание председателей первичных профсоюзных организаций

Соответствующее решение 9 февраля принято Исполнительным комитетом Федерации независимых профсоюзов России на очередном заседании.

Газета «Солидарность» приводит слова зампреда профцентра Давида Криштала о том, что такое мероприятие было запланировано еще в 2021 году, в рамках проведения Года организационного и кадрового укрепления профсоюзов.

Участниками совещания станут председатели первичных профсоюзных организаций, руководители отраслевых профсоюзов и территориальных профобъединений, а также руководство ФНПР. Планируется, что на совещание соберется порядка 1 тысячи человек. В ближайшее время, профлидерам предстоит внести предложения по тематике встречи, а также проработать списки первичек, представители которых смогут поучаствовать в мероприятии.

Источник: <http://kkoop.ru/predsdatelej-pervichnyh-profsoyuznyh-organizaczij-soberut-na-vserossijskoe-soveshhanie/>

На заседании Исполкома ФНПР обсудили реализацию молодежной политики профсоюзов

9 февраля состоялось заседание Исполкома Федерации независимых профсоюзов России, которое прошло в очном и дистанционном формате

В режиме видеоконференцсвязи в заседании приняла участие председатель Краснодарского краевого профобъединения, депутат Государственной Думы РФ Светлана Бессараб.

Члены Исполкома приняли решение о созыве Генерального Совета ФНПР в апреле этого года, утвердили мероприятия в рамках Года информационной политики и цифровой работы профсоюзов, рассмотрели организационные и кадровые вопросы, а также обсудили реализацию молодежной политики.

Заместитель председателя ФНПР, главный редактор газеты «Солидарность» Александр Шершуков отметил лучшие практики защиты профсоюзами интересов молодежи через коллективные договоры и трёхсторонние соглашения, активное участие молодых профактивистов во Всероссийской молодежной программе ФНПР «Стратегический резерв» и

проводимых ФНПР и её членскими организациями даже в условиях сложной эпидемиологической обстановки 2021 года молодежных мероприятий в дистанционном и онлайн форматах.

Зампредседателя ФНПР подчеркнул, что профсоюзы разрабатывают программы по социальной поддержке молодых работников, привлекают молодёжь к профсоюзной работе, в том числе по реализации информационной политики и цифровизации профсоюзной деятельности. Предложения профсоюзов вошли в утвержденную в конце прошлого года Долгосрочную программу содействия занятости молодёжи до 2030 года.

«Проводимая сегодня в профсоюзах работа с молодёжью – не дань моде, а объективная необходимость. Усилить внимание к молодежной политике заставляет сложившаяся экономическая ситуация, изменения в законодательстве и сфере трудовых отношений. Участие молодёжи в профдвижении помогает сформировать новые подходы, формы и методы защиты прав и интересов наемных работников. Молодое поколение со свойственными ему качествами – динамичностью, новаторством, упорством, нацеленностью на успех, предлагает свои решения проблем в сфере экономики, занятости, в продвижении социальных инициатив и проектов. Профсоюзная молодёжь готова взять на себя и функционал по модернизации профсоюзного движения, внедрению новых современных технологий в цифровизацию работы профсоюзов, информационную политику», — отметила лидер кубанских профсоюзов, депутат Государственной Думы РФ Светлана Бессараб.

Каждый третий член профсоюза в Краснодарском крае – молодой человек в возрасте до 35 лет. В рядах профсоюзов Кубани почти 200 тысяч молодёжи.

Подробнее: <http://kkoop.ru/na-zasedanii-ispolkoma-fnpr-obsudili-realizacziyu-molodezhnoj-politiki-profsoyuzov/>

Родители оценили качество образования в российских школах по 5-балльной шкале

В современной российской школе, по мнению родителей, больше всего внимания уделяется развитию памяти ребенка, а меньше всего – практическим навыкам и критическому мышлению.

Исследовательский центр сервиса SuperJob в первой декаде февраля провел опрос среди трех тысяч родителей школьников начальных, средних и выпускных классов, живущих в 528 городах из всех округов России.

Респондентам было предложено оценить по 5-балльной шкале качество современного школьного образования. Аналитики заметили, что оно, по мере взросления детей и перехода их в старшие классы, все меньше удовлетворяло родителей. Если большинство родителей учеников начальных классов (51%) довольны уровнем преподавания, то папы и мамы выпускников значительно реже испытывают подобные чувства – 40 процентов.

Самую высокую оценку от родителей российская школа получила за развитие у детей памяти: 3,3 балла в начальных и 3.1 балла – в старших классах (напомним, по 5-балльной системе). Примерно также (3,2 балла) были оценены усилия преподавателей младших классов, развивающих у своих подопечных воображение, внимательность и умение сосредоточиться.

Родители будущих выпускников выставили удовлетворенную оценку (твердую «тройку») педагогам за обучение их чад определенным практическим навыкам и умению критически мыслить. Однозначно довольных школьным образованием оказалось 12% родителей учеников начальных классов. Их поддерживают 8% респондентов, воспитывающих старшеклассников.

Подробнее: <https://ug.ru/roditeli-oczenili-kachestvo-obrazovaniya-v-rossijskih-shkolah-po-5-ballnoj-shkale/>

Школьный психолог: зачем он нужен, и с какими проблемами к нему обращаться

В последние годы на школьных психологов обрушился шквал критики. Буллинг, суициды, нападения на школы... Родители считают, что трагедий можно было избежать, если бы в школах существовала эффективная психологическая диагностика. Однако часто никто не интересуется той работой, которую проводят школьные психологи.

Какие задачи приходится решать педагогам? Как меняется психологическая служба в системе образования? Ответы на эти вопросы искал корреспондент сетевого издания «Учительская газета».

Школа без конфликта

Создать «лабораторию дробей», организовать школьное самоуправление и подружить старшеклассников с ребятами из начальных классов. Такие подходы в работе использует лауреат Всероссийского конкурса «Педагог-психолог России-2021» Евгений Иванов. Он работает психологом в московской школе № 1576.

– Школьники обращаются с абсолютно разными проблемами – это и взаимоотношения со сверстниками, и первая любовь, и какие-то конфликты в классе, – рассказывает Евгений Павлович. – Также ребята просят помощи в решении вопросов, связанных с учебой.

Для работы по преодолению учебных трудностей педагог использует практику профессора Виктора Зарецкого (рефлексивно-деятельностный подход). Евгений Павлович вместе с ребятами пытается найти пути решения проблемы. Нередко для этого психологу приходится самому погрузиться в учебный процесс.

– Ребята обращаются за помощью практически по всем предметам, – делится педагог. – Как-то пришла ко мне ученица и стала жаловаться, что не понимает математику. У нее не получалось решать квадратные уравнения. Мы стали разбираться, что именно она не понимает. Нашли пробелы, это была тема «Дроби». В итоге создали с ней практическую «лабораторию дробей», стали искать способы решения. Такой творческий подход по-настоящему заражает и вдохновляет учеников. Ребята начинают осознавать, что ошибки и трудности – это не клеймо неудачника, а ресурс для развития.

Впрочем, от педагога не всегда требуется понимание того или иного предмета. Так, Евгений Павлович является психологом команды итальянского языка на Всероссийской олимпиаде школьников. Психолог помогает олимпиадникам готовиться к соревнованиям, подсказывает способы для лучшего запоминания иностранных слов, объясняет правила тайм-менеджмента, помогает понять и проконтролировать эмоциональное состояние.

– Также мы очень плотно занимаемся поддержкой и развитием Ученического самоуправления, – делится психолог. – Наши ученики принимают активное участие в жизни школы. Они придумывают новые законы, разрабатывают интересные проекты. Так, школьники смастерили книжный шкаф для обмена книгами. Придумали доску посланий, на которой ребята могли оставлять свои мысли и пожелания. Это был очень важный проект и с психологической точки зрения. Мы увидели эмоциональную атмосферу внутри школы.

Психолог рассказывает, что главная идея – привлечь в самоуправление ребят, которые сталкиваются с теми или иными трудностями. Подростки налаживают коммуникационные связи, учатся преодолевать проблемы через дружбу и общение. При этом дружественная атмосфера поддерживается во всей школе. Нередко старшеклассники проводят веселые конкурсы и игры для учеников начальных классов.

– Ребята уже приходят с готовыми идеями, – рассказывает Евгений Павлович. – Мы можем провести на перемене турнир по крестикам-ноликам или устроить музыкальную паузу. Кто-то из старшеклассников под музыку показывает танцевальные движения, а младшие школьники пытаются их повторить.

Помимо этого педагог-психолог проводит тренинги и консультации для педагогов. В школе проходят как индивидуальные, так и групповые занятия. В группе учителя обмениваются знаниями и опытом, помогают друг другу справиться с эмоциональным выгоранием.

Помочь определиться с выбором профессии и справиться с буллингом

Организовать мастер-классы по профориентации старшеклассников, провести тренинги для родителей, будущих первоклашек и даже помочь преодолеть соматические заболевания. Все это под силу лауреату Всероссийского конкурса «Педагог-психолог России-2020» Софье Павловой. Талантливый педагог работает клиническим психологом в «Нижемуллинской средней школе» деревни Петровка Пермского края.

– Порой приходится решать неординарные задачи, – рассказывает Софья Владимировна. – К примеру, ко мне обращалась мама ребенка, у которого был постоянный кашель. Причем он проявлялся только в школе. Они обошли всех врачей, причину не удавалось установить. Я стала работать с учеником. Мы нашли психологические проблемы, устранили их, и уже через месяц состояние ребенка нормализовалось.

Также Софья Владимировна работает с профилактикой буллинга в школе. Психолог проводит тренинги в классе, в котором у ребят есть проблемы с взаимопониманием. Кстати, в

групповых занятиях участвуют как ученики, так и классный руководитель. Помимо этого психолог применяет методику видеокейсов.

– Мы просматриваем отрывки из фильмов, ребята примеряют на себе разные роли, – рассказывает педагог-психолог. – Тем самым пытаемся найти выход из сложных ситуаций. Также ведется регулярная работа с родителями. Они отслеживают, с каким настроением приходит домой ребенок. Подросток, который столкнулся с непониманием со стороны сверстников, ведет дневник своих эмоций. Он записывает, что произошло в тот или иной день, кто его обидел. Потом мы разбираем все тревожные моменты. При этом я постоянно нахожусь на связи.

Плюс ко всему педагог-психолог проводит мастер-классы по профориентации. Софья Владимировна помогает ребятам определить тип темперамента. Ведь каждая профессия предъявляет свои требования к человеку: где-то есть спрос на энергичных, подвижных, мобильных сотрудников, а где-то нужны неторопливые, сдержанные, склонные к глубокому анализу люди.

– Я не помогаю ребятам определиться с выбором профессии, – говорит педагог-психолог. – Мне важно, чтобы они смогли примерить на себя разные роли, выбрать ту сферу, которая им больше подходит. Кому-то важна «командная игра», кто-то больше склонен к индивидуальному труду.

Большая работа ведется и с родителями ребят. Специально для них была создана «Школа понимающего родителя». В рамках этого проекта педагог-психолог проводит тренинги мастер-классы, учит пап и мам слушать и понимать детей.

– Ее новизна заключается в создании для родителей целостного и последовательного просветительского курса, включающего не только теоретическое обсуждение проблем развития и воспитания ребенка, но и выработку практических навыков эффективного взаимодействия с членами семьи, – поясняет педагог.

«Пусть меня научат...»

Придумать мастер-классы для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), помочь наладить отношения с родителями, и слепить «талисман» из глины. О необычных подходах в работе рассказала «Педагог-психолог России – 2020» Надежда Боянович.

– Я работаю в школе № 60 города Тюмени, – рассказывает Надежда Владимировна. – Мы проводим очень большую работу с детьми с особенностями развития. К примеру, реализуем проект по ранней профориентации детей с ОВЗ, называется он «Пусть меня научат...». Этот проект помогает создать условия для позитивной социализации обучающихся в форме разнообразных социокультурных практик. Так, для ребят мы проводим мастер-классы организуем площадки по профориентации. Наши ученики в игровой форме осваивают профессию флориста, учатся мастерству фотографа и даже примеряют на себя роли моделей.

Еще один необычный подход – во время консультаций Надежда Владимировна использует лепку из глины. Психолог считает, что такая технология помогает негативным переживаниям трансформироваться в положительные эмоции.

– Глинотерапия очень хорошо работает в конфликтных ситуациях, – рассказывает психолог. – Бывает на консультацию приводят подростков, у которых есть поведенческие проблемы. Их очень трудно разговорить, настроить на позитивный лад. Я предлагаю ребятам что-то слепить из глины. Ребенок трогает материал, разминает, выплескивает свою злость – от этого снижается напряжение. Потом мы решаем слепить какое-то абстрактное животное, которое будет обладать теми качествами, которых ребенку не хватает. Уравновешенность, смелость, уверенность... Ребята уносят с собой эти фигурки и порой используют как «талисманы»

К тому же психолог проводит тренинги с педагогами. Большая работа здесь направлена на профилактику эмоционального выгорания. Это и практики, и мастер-классы с обучением приемам снятия эмоционального напряжения.

ЯЗЫКОМ ЦИФР

В России на одного школьного психолога приходится от 148 до 882 детей. Только в 12 российских регионах этот показатель составляет менее 400 учеников. Таковы данные мониторинга, проведенного учеными Российской академии образования (РАО).

Подробнее: <https://ug.ru/shkolnyj-psiholog-zachem-on-nuzhen-i-s-kakimi-problemami-k-nemu-obrashatsya/>

В Минобрнауки рассказали о молодежных обменах со 178 странами мира

В молодежных обменах с Россией в 2020/21 годах участвовали 178 стран. Лидером по количеству участников в молодежных обменах стал Китай, также в десятку стран вошли Узбекистан, Казахстан, Египет, Киргизия, Беларусь, Туркменистан, Монголия и Иран. Об этом сообщили в пресс-службе Минобрнауки.

Наибольшей популярностью у иностранных студентов, которые учатся в России, пользуется Российский университет дружбы народов. В нем учатся студенты из Индии, Узбекистана, Таджикистана, Молдовы и Казахстана. Ребята из Узбекистана часто выбирают учебу в Нижегородском государственном педагогическом университете имени Козьмы Минина (Мининский университет), а китайские студенты – Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I и Российский университет транспорта. Большинство студентов из Ирака и Ирана учатся в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ и Российском государственном аграрном университете – МСХА имени К.А.Тимирязева.

Студенты из других стран принимают активное участие в работе международных летних и зимних школ. По информации пресс-службы, за последние два года в работе таких школ участвовали 15,6 тыс. иностранцев. В Минобрнауки особо отметили работу летних и зимних исторических школ. Так, в 2021 году партнерами России в этом вопросе стали США, Канада, Великобритания, Франция, Италия, Германия, Австрия, Швейцария, Польша, Финляндия, Беларусь, Казахстан, Китай, Япония, Южная Корея и другие. Были проведены первая Международная летняя историческая школа для молодых русистов и IX Международная научно-практическая школа-конференция молодых ученых-историков.

В марте 2022 года планируется Международная зимняя историческая школа, в сентябре – Международная летняя историческая школа, в октябре – X Международная научно-практическая школа-конференция молодых ученых «История России с древнейших времен до XXI век: проблемы, дискуссии, новые взгляды».

Подробнее: <https://ug.ru/v-minobrnauki-rasskazali-o-molodezhnyh-obmenah-so-178-stranami-mira/>

«Я мечтаю быть хорошим учителем»: новый урок «Высшей лиги» провела Лариса Арачашвили

Урок в онлайн-школе для педагогов «Высшая лига» провела учитель русского языка и литературы, абсолютный победитель Всероссийского конкурса «Учитель года» – 2019 Лариса Арачашвили. Темой занятия стала «Метапредметность как основа современного урока».

Предваряя мастер-класс, к аудитории обратился координатор проекта, главный специалист Фонда новых форм развития образования, учитель музыки, абсолютный победитель Всероссийского конкурса «Учитель года» –1992, кандидат педагогических наук Артур Заруба. Он выразил благодарность всем, кто пишет комментарии, активно участвуя в занятиях «Высшей лиги», и предлагает темы для обсуждения в следующем полугодии.

В начале своего мастер-класса Лариса Гивиевна отметила, что метапредметность для многих является размытым понятием. По причине созвучия его часто путают с межпредметностью. Однако эти два термина необходимо четко разграничивать. Межпредметность – это «про сцепку», в частности про связь сюжета художественного произведения с историческими событиями. А метапредметность – это «история про надпредметность», она не нова.

Еще 30 лет назад у Юрия Громыко была концепция, в которой метапредметность раскладывалась на 4 составляющие: знак как формирование способности схематизации, знание как умение работать с понятиями и системами знаний, проблема как умение вести диалог и задача в качестве умения решать задачи разных типов. Спикер указала на тесную связь метапредметности с развивающим обучением Эльконина-Давыдова, с мыследеятельностной педагогикой и с коммуникативной дидактикой. Любой хороший урок, по словам учителя, является метапредметным.

Чтобы проиллюстрировать свое понимание метапредметности, Лариса Гивиевна привела цитату: «Если культура – это то, что остается, когда все остальное забыто, то воспитание остается, когда все потеряно» (Надин де Ротшильд). Для педагога метапредметность – это «та самая культура и воспитание интеллекта ребенка, когда мы даем ребенку удочку. Если

мы даем рыбу, человек будет сыт один день. А если даем удочку – человек будет сыт всю жизнь. Вот удочка – это метапредметность».

Ученик может забыть какие-то данные или формулы, но он сохраняет способность получать знания, выводить формулы самостоятельно, сопоставлять факты, критически мыслить. Тогда «утки» в интернете для него не будут истиной в последней инстанции. Согласно исследованию Бенджамина Харди, метапредметные навыки лучше всего развиваются у троечников. На западе оценка 5 соответствует букве А, 4 – В, троечники получают С. Американский психолог назвал таких учеников-троечников *creative students* – они способны творчески и критически мыслить. У них хорошо развиты навыки коммуникации.

Учитель рассказала, что на уроках русского языка часто приходится работать со схематизацией. Это важный навык: благодаря ему информацию можно свернуть и развернуть обратно. Схематизация помогает удерживать знания. На мастер-классе также шла речь о гибких навыках – в частности, о концепции 4К: креативность, критическое мышление, кооперация, коммуникация. Лариса Гивиевна подчеркнула, что это все метапредметные навыки. В рамках занятия педагог также затронула тему умения видеть скрытые смыслы, интерпретировать, использовать тексты новой природы – буктрейлеры, мемы, инфографику.

В заключение мастер-класса Лариса Арачашвили ответила на вопросы аудитории. Их задали:

Ирина Георгиевна Димова – наставник проекта «Высшая лига», первый заместитель главного редактора АО «Учительская газета», член Большого жюри Всероссийского конкурса «Учитель года России», кандидат педагогических наук, Заслуженный работник культуры РФ;

Михаил Александрович Нянковский – Заслуженный учитель школы РФ, лауреат премии Президента РФ, победитель Всероссийского конкурса «Учитель года» – 1994, директор книжного издательства «Академия 76»;

Екатерина Алексеевна Филиппова – Народный учитель Российской Федерации, «Учитель года» – 1996;

Ирина Александровна Макарова – доцент Волгоградского государственного социально-педагогического университета;

Татьяна Шимберева – студентка педагогического колледжа.

Отвечая на блиц-опрос координатора проекта Артура Зарубы, Лариса Арачашвили сказала, что мечтает быть хорошим учителем, своим достижением считает дружбу со многими своими выпускниками и чувствует себя счастливым человеком.

С записью трансляции урока можно ознакомиться на youtube-канале проекта.

На предыдущем занятии «Высшей лиги» победитель Всероссийского конкурса «Учитель года»-2020, учитель математики Лицея классического элитарного образования города Ростова-на-Дону Михаил Гуров рассказал об «Истории учительского успеха» на примере своей профессиональной деятельности.

Открыла серию мастер-классов учитель физики МАОУ гимназия №16 города Тюмени, победитель конкурса «Учитель года» – 2021 Екатерина Костылева. Темой ее урока стали три кита педагогики XXI века.

Руководителем проекта «Высшая лига» выступает Андрей Лукутин, начальник методического управления Фонда новых форм развития образования, учитель истории, победитель Всероссийского конкурса «Учитель года» – 2004. Партнерами проекта являются Общероссийская общественная организация лидеров образования «Учитель года», сетевое издание «Учительская газета», Мультимедийный исторический парк «Россия – Моя история», Общероссийский Профсоюз образования.

Подробную информацию о проекте можно получить на сайте «Высшей лиги» <https://teacherus.ru/mleague> .

Подробнее: <https://ug.ru/ya-mehtayu-byt-horoshim-uchitelem-urok-vysshej-ligi-provela-larisa-arachashvili/>

В Минпросвещения рассказали, как планируют платить учителям

В 2022 году министерство просвещения вместе с другими ведомствами представит на общественное обсуждение проект новой системы оплаты труда школьных учителей. Это

позволит исправить сложившуюся ситуацию с низкими окладами. Об этом заявили в пресс-службе ведомства.

Сегодня министерство на заседании комитета Совета Федерации по науке, образованию и культуре представило данные по зарплатам педагогов в школах за 2021 год. Согласно докладу, оклад ниже минимального размера оплаты труда (МРОТ) получают более 75% учителей. Стоит напомнить, что МРОТ в прошлом году составлял 12,8 тыс. рублей.

Позднее в Минпросвещения заявили, что разрабатываемая система оплаты учительского труда позволит существенным образом усилить гарантированную часть зарплаты педагога в любой точке страны. «Новая система позволит установить размер ставки, что усилит гарантированную часть выплат и исправит текущую ситуацию с окладами», – приводит ТАСС слова сообщения. В министерстве отметили, что новая система привяжет уровень оплаты труда учителя к квалификационному уровню и «создаст одинаковые и понятные условия для всех в части стимулирующих и компенсационных выплат».

В Минпросвещения пояснили, что учительская зарплата строится на ставке и помимо оклада включает набор разных надбавок, стимулирующих, компенсационных и других выплат. «Сегодня средняя зарплата учителей в каждом регионе уже находится на уровне не ниже средней зарплаты по всем профессиям», – заявили в пресс-службе. При этом важно, чтобы каждый учитель четко понимал, из чего формируется его доход и был уверен в размере его гарантированной части, подчеркнули в министерстве.

Подробнее: <https://ug.ru/v-minprosveshheniya-rasskazali-kak-planiruyut-platit-uchitelyam/>

«Портрет» российского аспиранта создали в РАО

В Российской академии образования ученые под руководством академика РАО, научного руководителя лаборатории социологических исследований в образовании Центра развития образования РАО Владимира Собкина составили «портрет» российского аспиранта.

Основанием стали данные, полученные в анонимном опросе с участием 803 аспирантов организаций, где готовят ученых в сфере наук об образовании, а также педагогических вузов России.

Исследование проводили в 2018-2021 годах, чтобы изучить социальное самочувствие аспирантов. Удалось выяснить, что больше половины опрошенных оценивают программу своего обучения как оптимально выстроенную. Каждый пятый аспирант отметил ее избыточность и желание ее сократить. Для 11,2% респондентов программа обучения оказалось недостаточной.

Как сообщают в РАО, основная часть будущих ученых уверены, что программа адекватна современному состоянию науки. Каждый пятый полагает, что в процессе обучения используется много устаревшего материала, который необходимо обновить.

Больше всего опрошенных не удовлетворяют занятия для развития научно-исследовательских компетенций, которые связаны с проведением эмпирических исследований, с навыками обработки данных, анализом результатов исследований и способности организовать современную научную коммуникацию.

Исследование показало, что 64,5% российских аспирантов в области наук об образовании решили связать свою деятельность с наукой из желания профессионально развиваться, еще 41,6% уверены, что аспирантура даст возможности для карьерного роста, а 39% мотивированы материальным вознаграждением. Главным недостатком в карьере 61,9% российских аспирантов в области наук об образовании считают низкую заработную плату.

Выяснилось также, что 74,2% опрошенных оптимистично оценивают свои личные перспективы, 23,5% сомневаются в них и лишь 2,2% настроены однозначно негативно по отношению к своему будущему.

Что касается миграционных установок, то трудиться за границей постоянно и проживать там хотят 20,7% опрошенных. Не желают переезжать на постоянное место жительства 8,2% аспирантов, а 21,1% о жизни в другой стране не думали. Те, кто связывает свои планы с работой в России, чаще указывает на значимость для них профессионального развития в науке.

По словам Владимира Собкина, исследование мотивации для выбора научной карьеры выявило высокую значимость для молодежи профессиональной самореализации и развития, стремление быть социально успешными. Поступление в аспирантуру сразу после окончания вуза в большей степени выпускники связывают с карьерными устремлениями, в то время как

обучение в аспирантуре в зрелом возрасте больше связано с потребностью в творческой самореализации.

Подробности: <https://ug.ru/portret-rossijskogo-aspiranta-sozdali-v-rao/>

Спикер Госдумы Володин запустил опрос о стандартах работы групп продленного дня в школах

Онлайн-опрос проводится в Телеграм-канале https://t.me/vv_volodin/303 председателя Государственной думы РФ.

Ранее Вячеслав Володин заявил, что в настоящее время единый системный подход к организации работы групп продленного дня в школах России отсутствует. По словам спикера нижней палаты российского парламента, необходимо на федеральном уровне принять нормы, регламентирующие создание групп продленного дня в младших классах. При этом в регионах на основании таких норм должны быть сформированы единые принципы к организации продленки.

В продолжение обсуждения вопроса Вячеслав Володин запустил в своем Телеграм-канале опрос. Парламентарий предлагает ответить на вопрос: как вы считаете, нужны ли единые стандарты работы групп продленного дня. Речь идет о расписании, питании, обязательности кружков и секций, выполнении домашнего задания, уточнил Володин.

Предлагается несколько вариантов ответов:

- да, это необходимо отразить в федеральном законе;
- эти вопросы должны решать региональные власти;
- пусть все остается как есть (на усмотрение учредителей школы);
- группы продленного дня в начальной школе не нужны.

На момент подготовки материалы наибольшее число отзывов (73%) набрал первый вариант ответа. 13% респондентов считают, что организацию продленки нужно оставить администрации школ. 10% высказались за то, чтобы этот вопрос решали региональные власти. И только 3% – за то, что продленка в младших классах не нужна.

Подробнее: <https://ug.ru/spiker-gosdumy-volodin-zapustil-opros-o-standartah-raboty-grupp-prodlenno-dnya-v-shkolah/>

В России во второй раз пройдет Международный конгресс математиков

Участие в форуме, который состоится в Санкт-Петербурге, примут более 5 тыс. участников из 144 стран мира.

С 6 по 14 июля в Санкт-Петербурге пройдет Международный конгресс математиков. Самый значительный в мире форум, посвященный фундаментальной и прикладной математике, Россия будет принимать во второй раз – в 1966 году конгресс проходил в Москве.

Заявки на участие в петербургской встрече подали более 5 тыс. участников из 144 стран мира. Лидерами по числу заявок, помимо России, стали Индия, Китай, Бразилия, Италия, Аргентина и США. В ходе конгресса состоится около 30 пленарных часовых лекций и около 200 секционных докладов, которые будут касаться не только математики, но и многих смежных областей от физики до информатики, сообщается на сайте конгресса. В рамках форума с 1 марта по 1 сентября ряд мероприятий пройдет в разных городах нашей страны в режиме онлайн.

Международный конгресс математиков впервые прошел в 1897 году и с тех пор проводится каждые четыре года под эгидой Международного математического союза. Это крупнейшее событие для математиков всего мира. Во время Конгресса объявляются имена лауреатов главных математических премий, в том числе медали Филдса, по важности сравнимой с Нобелевской премией.

Ранее сетевое издание «Учительская газета» сообщало, что Санкт-Петербургский государственный университет (СПбГУ) намерен открыть кругосветную эстафету, которую посвятит проведению Международного конгресса математиков.

На конгрессе впервые вручат медаль имени Ольги Александровны Ладыженской. Награду планируют присуждать каждые 4 года выдающимся математикам и физикам за значимые результаты их деятельности. Победителю также предусмотрено финансовое вознаграждение в размере 1 млн рублей.

Кроме того, к Международному конгрессу математиков выпустят специальную серебряную монету. Ее дизайн будет разрабатывать Банк России.

Подробнее: <https://ug.ru/v-sankt-peterburge-projdet-mezhdunarodnyj-kongress-matematikov/>

12 февраля учителя-предметники обсуждали тему «Любовь правит миром»

Дискуссия проходит в рамках VII Международной онлайн-конференции «Школа в фокусе. Фокусы для школы».

В субботу, 12 февраля, на платформе YouTube проходила зимняя сессия VII Международной онлайн-конференции «Школа в фокусе. Фокусы для школы». Ее проводит Общероссийская общественная организация (ООО) лидеров образования «Учитель года» и Международный центр «Фокус».

Участие в онлайн-дискуссии приняли учителя-предметники и победители конкурса «Учитель года России». Тема встречи – «Любовь правит миром». Эта неточная цитата из стихотворения Шиллера «Мировая мудрость» является лейтмотивом февральской конференции, отметила первый заместитель главного редактора «Учительской газеты», член Большого жюри Всероссийского конкурса «Учитель года», Президент ООО лидеров образования «Учитель года» Ирина Димова.

– Тема настраивает на особый, лирический, романтический лад, – сказала Ирина Димова, обращаясь к участникам конференции. – А кроме того, тема любви для нашей школы и образования является ключевой, главной, сокровенной.

Председатель комитета Самарской губернской думы по образованию и науке, председатель ООО лидеров образования «Учитель года», «Учитель года Самарской области – 2006» Светлана Ильина пожелала, чтобы февральские методические объединения под председательством Учителей года России, самых титулованных людей, самых опытных экспертов, подарили всем участникам заряд бодрости и энергии. «Любовь, полученную на встрече, передайте своим детям,» – сказала Светлана Ильина.

Общую тему зимней сессии онлайн-конференции спикеры раскроют в своих мастер-классах:

– трансляция методических объединений учителей иностранных языков и учителей музыки;

– трансляция методических объединений учителей русского языка и литературы, учителей географии;

– трансляция методических объединений учителей начальной школы и классных руководителей, педагогов-психологов, учителей-логопедов;

– трансляция методических объединений учителей математики, учителей и специалистов по цифровой трансформации образования;

– трансляция методических объединений учителей физики, химии, биологии;

– трансляция методического объединения учителей-авторов методических разработок, межпредметная секция, методическое объединение педагогов дополнительного образования;

– трансляция методических объединений учителей истории и обществознания.

Конференция является преемником форума «Педагогическая гавань», ежегодно проходящего в гимназии №3 Самары, где яркие педагоги делятся своими методическими находками. Основная идея встречи, сообщили организаторы, – обмен ценным профессиональным опытом.

Участники смогут смотреть конференцию на канале YouTube, комментировать выступления и задавать вопросы спикерам. Председателями методических объединений выступают победители и лауреаты Всероссийского конкурса «Учитель года России» разных лет.

Источник: <https://ug.ru/12-fevralya-uchitelya-predmetniki-obsuzhdayut-temu-lyubov-pravit-mirom/>

Кадровые изменения в Минпросвещения: Андрей Милехин освобожден от занимаемой должности

Директор Департамента подготовки, профессионального развития и социального обеспечения педагогических работников Минпросвещения России Андрей Милехин освобожден от занимаемой должности в связи с переходом на другую работу.

Как сообщил источник, близкий к сетевому изданию «Учительская газета», Андрей Милехин больше не занимает должность директора Департамента подготовки, профессионального развития и социального обеспечения педагогических работников Министерства просвещения России.

Андрей Викторович Милехин окончил Московский государственный открытый педагогический университет по специальности «Социальная педагогика», является кандидатом психологических наук. Работал педагогом дополнительного образования, замдиректора по воспитательной работе, учителем в московских школах. Позднее занимал должность начальника управления по внеучебной работе со студентами, проректора по внеучебной работе, первого проректора Московского государственного психолого-педагогического университета.

Подробнее: <https://ug.ru/kadrovye-izmeneniya-v-minprosveshheniya-andrej-milehin-osvobozhden-ot-zanimaemoj-dolzhnosti-2/>

Минобрнауки: на конкурсе студенческих научных обществ будет распределено 100 млн. рублей в виде грантов

Все российские вузы, где есть студенческие научные сообщества, могут подать заявку на участие в конкурсе. В рамках конкурса студенческих научных обществ будет распределено 100 млн рублей в виде грантов. Об этом сообщил глава Минобрнауки Валерий Фальков.

Как сообщили в Минобрнауки, на сегодняшний день студенческие научные общества есть в 400 вузах России. Подать заявку на участие можно до 25 февраля до 18:00 через портал предоставления мер финансовой государственной поддержки.

Как рассказал Валерий Фальков, через конкурс планируется поддержать более 30 студенческих коллективов. Объединения, в зависимости от опыта и планов в развитии науки, получают грант в размере 1, 3 или 5 млн рублей. Отмечается, что студенческий коллектив, который претендует на максимальный грант, должен предусмотреть в своей программе как минимум одно мероприятие с международным участием, а, например, в рамках гранта на 1 млн рублей можно ограничиться региональной повесткой.

В заявке необходимо рассказать об организационном и исследовательском опыте студенческих коллективов, достижениях в иных схожих конкурсах, о программах развития и идеях. Это все будет учитываться при оценке заявок.

Глава Минобрнауки пояснил, что студенческие научные общества – это объединения молодых, талантливых и амбициозных ребят, которые делают первые шаги в исследованиях. «Нам важно их поддержать, создать условия для раскрытия способностей каждого, показать возможности для реализации личного потенциала в научной сфере», – рассказал министр. Победители конкурса будут определены уже в апреле.

Студенческие объединения смогут потратить гранты на организацию и проведение мероприятий студенческого научного общества, академическую мобильность, повышение квалификации и многое другое.

Источник: <https://ug.ru/minobrnauki-na-konkurse-studencheskih-nauchnyh-obshhestv-budet-raspredeleno-100-mln-rublej-v-vide-grantov/>

Школа для каждого: эксперты обсудят актуальные вопросы инклюзивного обучения

17-18 февраля группа компаний «Просвещение» проводит всероссийскую онлайн-конференцию «Инклюзивное измерение современного образовательного пространства». Вместе с экспертами, педагогами, авторами и родителями узнаем, как в школе и дома организовать комфортную среду, помогающую детям с особенностями жить обычной жизнью.

Обсуждать вопросы образования, инклюзивного в том числе, всегда важно предметно и с привлечением всех участников процесса – от директора школы и педагога до самого ученика и его родителей.

Первый день конференции будет интересен руководителям, педагогам и тьюторам. О проблемах современного образования детей с ОВЗ и траекториях образовательных маршрутов расскажут специалисты из Института коррекционной педагогики РАО: директор Татьяна Александровна Соловьева и ведущий научный сотрудник Светлана Борисовна Лазуренко.

Оценке инклюзивности среды и психолого-педагогическому сопровождению детей с ОВЗ будут посвящены выступления директора ГКОУ «Школа № 2124 «Центр коррекции и развития» Адели Дамировны Вильшанской и директора Института проблем инклюзивного образования Светланы Владимировны Алехиной.

Во второй – родительский день – встретимся со специалистами по коррекционной педагогике, дефектологами, представителями НКО и даже с мамами и папами, которые воспитывают особенных детей. Среди ключевых спикеров выступят эксперты благотворительного фонда Даунсайд Ап, Центра лечебной педагогики «Особое детство», Московского городского педагогического университета, проекта ГЕРОИ и Московского государственного психолого-педагогического университета.

Оба дня на конференции будет работать сурдопереводчик.

Среди всех зарегистрированных участников конференции организаторы разыграют оборудование для групповой и индивидуальной работы: игровые наборы для развития моторики и фантазии, комплекты для стимуляции и мотивации, материалы для самовыражения и терапии.

Что ждет слушателей?

Эксперты расскажут о вопросах адаптации ребенка в коллективе, подготовке к школе, техниках домашнего обучения и развития, жизненных лайфхаках, инструкциях и советах, нюансах альтернативной и дополнительной коммуникации. Разберем актуальные темы, посвященные специфике обучения, оценке инклюзивности, профессиональной ориентации детей с ОВЗ.

Цель конференции – помочь педагогам качественно организовать процесс обучения, а родителям – грамотно выстроить диалог со школой и государством в правовом поле.

Как выстроить инклюзивную среду в школе? От учебных пособий до классных комнат.

Как преподавать особенным детям? От диагностики до педагогических подходов.

Как помочь своему ребёнку? От коммуникации до развивающих практик.

У каждого участника трансляций будет возможность задать вопрос авторам учебных материалов для детей с ОВЗ, ведущим специалистам в области инклюзивного образования и экспертам из фондов и научных институтов. Слушателей ждут именные сертификаты и специальные скидки на учебную литературу для детей с ОВЗ.

Зарегистрируйтесь для участия и смотрите подробную программу конференции на сайте <https://uchitel.club/conferences/inclusion>.

Подробнее: <https://ug.ru/shkola-dlya-kazhdogo-eksperty-obsudyat-aktualnye-voprosy-inklyuzivnogo-obucheniya/>

Учитель года – не Рэмбо и не «крепкий орешек»

Человек устроен так, что ему постоянно хочется чуда, благодаря которому волшебным образом исчезнут все тяготы и заботы, проблемы и заморочки. Заболел – дайте таблетку, чтоб проглотить – и как рукой. Поссорился с злым соседом – хорошо бы он внезапно куда-нибудь съехал, а в его квартире поселился кто-нибудь хороший. Не хватает денег – эх, а вот бы выиграть миллиард в лотерею!..

Самое интересное, что учителей тоже часто стараются воспринимать ровно по такому же принципу. Хочется, чтобы сын вырос гением – дайте мне такую школу, чтобы отдал туда кусок камня, а получил ограненный бриллиант. У ребенка возник конфликт с преподавателем – дайте нам другого педагога, а этого увольте! Не понимаете новой программы, по которой учится ваше дитя – долой реформы, верните то, по чему мы сами когда-то учились, я, по крайней мере, смогу помочь ребенку д/з выполнять.

И, самое грустное, что сами учителя часто мыслят аналогичными категориями. В том числе, и относительно своих коллег...

Универсальный солдат

Любям почему-то кажется: если вот этого педагога признали лучшим по результатам того или иного профессионального конкурса, значит, он «универсальный солдат» от образования. Или даже нет – офицер! Этаким Рэмбо, которого можно направить в любую

горячую точку, и он мигом решит там все проблемы. Скажем, есть отстающая по всем показателям школа, надо здесь из нее конфетку. Как? Да вот же, у нас есть Учитель года, лучший в районе, крае, республике! Пусть придет и исправит положение дел. Он же давал открытые уроки и мастер-классы, причем – в незнакомых классах, на незнакомых детях. Значит – в путь!

Не спорю, я и сам частенько ловлю себя на подобных измышлениях. Мол, как красиво вы все говорите, а не послать ли вас в глухую провинцию к детям-оторвам и их непрым родителям! И тут же говорю себе – стоп! Это не тот случай, когда подобные «волшебные таблетки» работают. Тут несколько иная ситуация. Действительно, уровень профессионализма проверяется только на практике, когда ты выдаешь отличный результат в любой обстановке и любом состоянии, грустно тебе или весело, тяжело или легко, болен ты или здоров, как бык. Однако педагогика – не математика, тут далеко не всегда, сделав одно, гарантированно получишь другое. Очень многое зависит от обстоятельств, времени, желания и многого другого.

В любое время дня и ночи

Как мы знаем, принцип проверки партии товара, пришедшего из-за границы, остается неизменным на протяжении многих веков: из тысяч ящиков наугад вскрывают один или два, и если там все в порядке, дают добро всей партии. Если же нет – начинают копать, шерстить. Или просто ставят крест и отправляют все ящики под арест.

Учителя тоже можно проверить, организовав внезапную проверку его занятий. Потому что открытый урок – это понятно, к нему готовятся, его репетируют, на него отбирают и пр. А вот когда к тебе гости приходят «вдруг», без приглашения, тогда и становится понятно, убираешься ли ты в квартире лишь два раза в год или поддерживаешь чистоту и порядок постоянно. И если ты – действительно, очень хороший учитель, то подобные «налеты» вряд ли тебя испугают, ты всегда во всеоружии и у тебя на уроках всегда ученики работают с полной отдачей и выдают отличные результаты.

Хотя...

А вам слабо?

Я представил любого из абсолютных победителей, лауреатов или просто финалистов Всероссийского конкурса «Учитель года России» в каком-нибудь диком классе, куда бояться заходить даже те, кто проработал там много лет и знает всех, как облупленных. Стоит ли по первому уроку с такими детьми судить о степени мастерства педагога? А по второму? Третьему? Может быть – да. А может, и нет. Потому как результат довольно трудно предсказать, тут вам, повторяю, не математика (даже если учитель – математик). Скорее всего, потребуется некоторое время, чтобы дети поняли и приняли нового преподавателя, чтобы он понял и принял их, и чтобы на уроках установилась по-настоящему рабочая обстановка, безо всяких заигрываний из серии «Не женитесь на курсистках».

Но от учителя-то, черт побери, ждут чуда! Как от Брюса Уиллиса, который был более-нормальным простым смертным в первом фильме «Крепкий орешек», но в последующих превратился в сущего киборга, от которого разве что пули не отскакивают, а сам он крушит злодеев пачками и выходит невредимым чуть ли не из эпицентра ядерного взрыва. Увы, люди верят: лучшие из лучших педагогов тоже непременно должны быть такими вот «Брюсами» (а лучше – «Брюсами Всемогущими»). И уж раз их объявили лучшими, значит – пусть постоянно доказывают и оправдывают этот почетный статус. Как? Чудесами, само собой!

Граната не той системы

Нет, дорогие, это так не работает. Точнее, это не так работает. Хороший педагог вполне может рассказать о том, какие он применяет методики и технологии, как выстраивает взаимодействие с детьми и родителями, как развивает мышление, внимание и всякие там «четыре К». При этом, очень хорошо, чтобы он не только рассказал, но и показал на практике, в ходе реального занятия, как его слова соотносятся с действиями.

Вот только нужно постоянно помнить: чудес не бывает, равно как и тех самых пилюль, от которых любая хворь проходит сразу и навсегда, тоже. Лучшее, о чем мы можем мечтать – это о повышении процента эффективности, качества усвоения материала, уровня развития интеллекта и пр. Было 10% – стало 20%, раньше за урок решал только две задачи, теперь – пять, и так далее. Но не ждите чуда в виде полного и окончательного усвоения всего, что учитель дал за 45 минут, такого не было и никогда не будет. Говорил же классик: образование – то, что осталось в голове после того, как забыл все, чему учили. То есть, по определению, мало.

(Пример, так сказать, в тему, но «из ряда вон». Мастера боевых искусств утверждают – при работе с холодным оружием нужны годы, чтобы повысить вероятность своей победы в поединке с вооруженным противником с 0% до 80%. Что это значит? А то, что даже у опытного бойца всегда остается 20% вероятности схлопотать удар ножом от нападающего. По сравнению с 80% это, казалось бы, мало. Но... вполне достаточно для окончания поединка. Возможно – навсегда.)

На ошибках же учимся, нет?

И, к сожалению, ошибки бывают даже у очень опытных учителей, и у тех, кого называют лучшими. Бывают неудачные и даже провальные уроки, о которых им потом самим неприятно вспоминать. Но не стоит педагога судить именно по таким занятиям. В былые времена многие великие хирурги проводили операции на глазах у целого амфитеатра коллег, которые приходили на такие «мастер-классы» толпами. Значит ли это, что абсолютно все подобные операции заканчивались удачно? Нет, увы, нередко пациенты умирали прямо на столе. Но хирург всегда мог сказать: «Видите, я все делал правильно, но у меня не все получилось» Или: «Я не сумел предугадать то, от чего человек скончался».

Да, от врачей тоже ждут чудес. Но ожидания оправдываются далеко не всегда. Даже если это – врач от Бога.

Так же и с учителями. Не ждите от них чудес. Попробуйте лучше сами свершить хоть какое-нибудь чудо, причем на бис. И вы поймете, насколько это непросто.

Впрочем, если вы все-таки Учитель с большой буквы, если вы уверены в своих силах и используемых методиках, не ограничивайтесь одними только рекомендациями, а просто покажите, как они работают в реальной обстановке. Возможно, не все у вас получится, но это ведь нормально, это жизнь. Не надо ждать чудес, но надо делать то, что повышает качество образования.

Источник: <https://ug.ru/uchitel-goda-ne-rembo-i-ne-krpkij-oreshek/>

В Минобрнауки рассказали об увеличении квоты для иностранных студентов

В 2022 году количество цифр приема будет увеличено на 5 тысяч и составит 23 тысячи мест, а в 2023 году – 30 тысяч мест.

По итогам 2021/22 учебного года наибольшее число заявок поступило из Китая, Вьетнама, Таджикистана, Узбекистана и Афганистана. Кроме того, было увеличено количество квот для обучения студентов из Республики Беларусь, Казахстана, Сирии и Монголии.

Таким образом, число абитуриентов, принятых на программы бакалавриата, специалитета и магистратуры в текущем учебном году по сравнению 2020/21 учебным годом выросло на 16%, сообщает пресс-служба Минобрнауки РФ.

«Чаще всего обучением по квотам Правительства РФ в РУДН интересуются студенты из Казахстана, Таджикистана, Киргизии. Из стран дальнего зарубежья больше всего заявок из Афганистана, Китая, Вьетнама, Сирии, Ирана, Ирака, Нигерии», – рассказал ректор Российского университета дружбы народов Олег Ястребов. Он отметил, что в настоящее время в РУДН учится 11 тысяч иностранных студентов.

Позитивно оценил увеличение квоты для иностранных студентов и проректор по образовательной деятельности Казанского (Приволжского) федерального университета Тимирхан Алишев. По его словам, за последние годы в КФУ наблюдают повышенный интерес со стороны иностранных граждан, как по коммерческому потоку, так и в рамках квоты.

Практика приема в КФУ включает не только выезды в страны отбора, но и активное проведение онлайн-собеседований. В 2022 вуз получил право на самостоятельное распределение 59 грантов на обучение по программам бакалавриата и магистратуры среди талантливых иностранных студентов по итогам проведения собственных конкурсных отборов.

Положительную динамику по приему иностранных студентов отметили в Московском государственном техническом университете им. Н.Э. Баумана и Российском экономическом университете им. Г.В. Плеханова. В последнем иностранные студенты чаще всего поступают на такие направления, как экономика, менеджмент, реклама и связи с общественностью, юриспруденция и гостиничное дело.

Путин поручил рассмотреть вопрос о десятилетии науки и технологий в РФ

Президент РФ Владимир Путин поручил до 31 марта рассмотреть вопрос об объявлении в стране десятилетия науки и технологий, сообщается на официальном сайте Кремля.

Администрации президента РФ с учетом результатов, достигнутых по итогам мероприятий, реализованных в рамках Года науки и технологий, рассмотреть вопрос об объявлении в Российской Федерации Десятилетия науки и технологий - указано в сообщении.

Доклад об исполнении должен быть представлен до 31 марта 2022 года.

Источник: <https://activityedu.ru/News/putin-poruchil-rassmotret-vopros-o-desyatiletii-nauki-i-tehnologiy-v-rf/>

Ярмарка современного образования пройдет онлайн

Центр поддержки семейного образования проведет Ярмарку современного образования 19-20 февраля в онлайн-формате.

В рамках мероприятия будет широко представлен спектр проектов, работающих за рамками традиционного образования.

На одной площадке соберутся более 40 школ, сообществ, «нешкол», пространств, объединений, семейных классов – представителей современного образования России и ближнего зарубежья.

«Мы собираем все разнообразие проектов, которое не подходит под общепризнанный стандарт. Потому что хотим показать, как выглядит образование сегодня, и кто его создает, рассказать о реальных открытиях в образовании, о молодых и неформальных проектах, о людях, которые их придумывают и воплощают», - говорится в сообщении организаторов.

Регистрация для участия в ярмарке для родителей бесплатная. Необходимо заполнить анкету, чтобы получить ссылку на трансляцию.

Подробнее: <https://activityedu.ru/News/yarmarka-sovremennogo-obrazovaniya-proydet-onlayn/>

РУБРИКА: Интересные статьи

17 токсичных фраз, которые родители говорят детям: работа над ошибками

Термин «токсичность» становится модным. О нем говорят на всех уровнях. И это – хороший знак. Но популяризация ведет и к некоторому упрощению. Любые трудности в жизненных ситуациях, воспитании детей люди склонны относить к токсичности.

Но проблема гораздо сложнее. Токсичность – это не просто вред, а настоящая опасность, направленная в одну сторону. В нашем случае – от родителей к ребенку. Как говорят психологи, опасность эта – не сиюминутная и краткосрочная. Долгоиграющая. Даже в отношениях послушного ребенка и самых заботливых мам-пап.

Родители – водители

Принято считать, что все родители по умолчанию хорошие. Все любят и хотят добра своему ребенку. Если в воспитании что-то пошло не так, на родителей окружающие навешивают «психические» ярлыки и подозревают в безумии. Такие представления не имеют ничего общего с реальностью.

Как показывает жизнь, не бывает врожденного знания, даже у крохи должно быть свое личное пространство, а с мнением подростка необходимо считаться. Постоянная критика ребенка, запугивание и подавление личности вредят вашей кровиночке не меньше, чем физическое воздействие.

Чтобы управлять автомобилем, приходится учиться и сдавать экзамены. А дальше – включить свое хладнокровие, инстинкт, знания и опыт – нужно водить машину, избегая опасности. Чтобы вырастить ребенка, который спустя десятки лет будет «устойчив» на дороге жизни и не убежит от родителей на край света, нужно то же самое.

Родители должны стать безукоризненными водителями на жизненном пути своих детей. Разберемся, что категорически нельзя говорить детям, чтобы ваша кроха росла счастливой, а вы не превратились в токсичных родителей.

Где живет Бабайка?

Многие родители, чтобы успокоить малыша, прибегают к угрозам, запугивают сказочными персонажами или «дядей милиционером». Мама транслирует крохе: «Вот отдам тебя Бабайке, (Бабе-яге, Мойдодыру, Мымре)». В надежде, что ребенок станет послушнее, испугавшись чудовищ. Ей кажется, что она нашла хороший воспитательный прием.

«Вот отведу тебя в лес и оставлю там» – пугает мама 5-летнего детсадовца. Кроме временного послушания, ребенку гарантированы длительный стресс и кошмарные сны, боязнь одиночества и темноты.

«Сдам тебя в детский дом, кому ты нужна с тройкой по математике» – еще одна страшилка от взрослых в сторону уже подросткового ребенка. Триггер усиливает страх быть покинутым и отверженным своей семьей.

«Иначе хуже будет» – абстрактное запугивание порождает недоверие ребенка к родителям. Он понимает, что это лишь пустые слова, не подкрепленные никаким действием, и не реагирует на угрозу.

Ребенок воспринимает слова родного человека как эмоциональную катастрофу, ведь для него мама – это целый мир, которого он может лишиться. Впечатлительное дитя думает: он такой плохой, что нужен только Бабе-яге, которая его съест.

От частого запугивания ребенок начинает бояться людей, видит в них потенциальную угрозу. В зрелом возрасте становится мрачным, подозрительным и менее успешным, чем его сверстники, прожившие детство «без Бабайки».

Никогда не говори «никогда»

Взрослые часто в сердцах бросают слова, которые не только больно ранят детей, но и надолго поселяют в них чувство неуверенности. Слово «никогда» ставит крест на дальнейшем развитии ребенка. Он перестает к чему-то стремиться. Его интересы резко суживаются, утрачивается интерес к школьным, спортивным и музыкальным занятиям.

Вот те фразы, которые НИКОГДА не следует говорить детям:

«А вот Вова (Маша) так никогда не делают!».

«Мы тебя предупреждали, а ты никогда не слушаешь».

«Ты никогда ничего не можешь сделать правильно!».

«Ты никогда не станешь таким, как твой брат».

Никогда – значит, нечего и стараться. Родительская установка на никчемность работает как замедленная бомба. Вы вырастите неудачника.

«Это все для ребенка. Это все для ребенка...»

Есть семьи, где не унижают и не запугивают детей, напротив – захваливают, растят кумира. Бабушки, дедушки, папы и мамы постоянно повторяют: «Ты – самый лучший (талантливый, красивый, спортивный)». Съел обед – умница, убрал свою комнату – молодец, получил пятерку по контрольной – талантище!

Психологи называют подобные действия взрослых «мимозным воспитанием». Жизнь родителей подчинена потребностям и капризам дитятки. Они с ног сбиваются, чтобы оградить чадо от жизненных трудностей, плохой компании. Свое восхищение подкрепляют токсичными фразами:

«Ты самый умный»;

«Сделал так, что лучше не бывает!»;

«Ты у нас красавица!»;

«Они тебе не компания»;

«Все тебе завидуют».

Похвала сама по себе не вредна, но налицо – неискреннее преувеличение заслуг ребенка, сравнение его со сверстниками и противопоставление им. Как считают психологи, такая похвала на самом деле хуже, чем ее отсутствие. Она снижает мотивацию ребенка («зачем стараться – я и так самый лучший»).

В дальнейшем захваленный ребенок будет выбирать самые простые задачи, возможно, из боязни сделать ошибку, нарваться на неодобрение. Он становится эгоцентричным, высокомерным. У кумира семьи не бывает друзей. Во взрослой жизни он не сможет справиться с простыми житейскими ситуациями.

Токсичность «во имя любви»

Нет идеальных родителей. Каждый может в пылу гнева произносить обидные слова. Здесь важно определиться: такие вспышки гнева – правило или исключение? Отличие любящих родителей от токсичных в том, что первые окружают заботой своих детей, уважают, поддерживают и любят. Вторые лишь уверяют, что они все делают во имя любви к детям. На самом деле в воспитании они удовлетворяют свои эгоцентрические потребности.

Вот их излюбленные фразы:

«Я все делаю ради тебя, а ты...». Взрослый хочет воспитать чувство долга, сделать сына/дочь послушными. Ребенок слышит упрек в этих словах, чувствует себя неблагодарным. Формируется чувство вины, которое далеко от любви.

«Мы для тебя всем пожертвовали». Дежурные фразы токсичных родителей, когда они осыпают чадо градом упреков, пытаясь добиться любви и благодарности. Увы! Развивают комплекс неполноценности.

«Да я в твои годы...». Такое сравнение – верный путь к заниженной самооценке и готовности угодить всем, кроме себя.

«Ты такой же бесхребетный, как твой отец». Сравнение не в вашу пользу, свидетельствует об агрессивности к супругу. Ребенок будет скрывать свои черты характера, чтобы не разозлить мать, и утратит свою идентичность. Он невольно становится соучастником семейных «разборок».

7 шагов к детоксикации, или Работа над ошибками

Что делать, если человек заметил у себя признаки токсичности? Не надо думать, что вы – плохой родитель. Возможно, у взрослого нет уверенности в собственной ценности, и он пытается привязать к себе ребенка ни любовью и теплыми отношениями, а бесконечными внушениями.

Плохо и взрослым, и детям. Токсичную ситуацию можно исправить, следуя полезным советам. Главный из них – проявлять искренний интерес к жизни ребенка, его друзьям, увлечениям. Не осуждать то, что он выбрал, а стараться понять и дать мудрый родительский совет, вместо «запиливания».

Шаги к детоксу:

1. Научиться уважать интересы ребенка и его личные границы.
2. Избегать излишнего контроля, доверять своему отпрыску.
3. Не командовать, проявлять понимание и сочувствие.
4. Стать дочкам-сыночкам опорой и защитником, другом.
5. Искренне одобрять способности дочери/сына вместо пустых похвал.
6. Не читать токсичных нотаций, делать конструктивные замечания, которые помогут исправить ситуацию, решить проблему.
7. Повышать самооценку детей. Не делать их «грушей для битья».

Воспитание – тяжелый труд. Даже у идеальных родителей повзрослевшим детям будет, что рассказать своему психотерапевту.

Вместо заключения: «Бейте палками лягушек»

Немного юмора. Психологи заметили, что на свете есть много непослушных детей, которые делают все наоборот. В помощь родителям «непослушаек» – «Вредные советы»

Григория Остера:

Бейте палками лягушек.

Это очень интересно.

Отрывайте крылья мухам,

Пусть побегают пешком.

Тренируйтесь ежедневно,

И настанет день счастливый:

Вас в какое-нибудь царство

Примут главным палачом.

После прочтения классики родители становятся менее токсичными, а дети – более послушными. Юмор помогает в воспитании малышей и подростков. Процесс становится обоюдно легким и приятным для мальчишек и девчонок, а также их родителей.

Источник: <https://ug.ru/17-toksichnyh-fraz-kotorye-roditeli-govoryat-detyam-rabota-nad-oshibkami/>

Поступить в Лондон, учиться бесплатно, писать диссертацию про СССР: как и, главное, зачем

Учиться в Британии могут не только дети богатых родителей — это подтверждает история нашего редактора Эллы Россман, которая скоро уезжает в Лондон писать диссертацию за счет университета. Элла рассказала, как это устроено.

В сентябре этого года я поеду писать диссертацию по советской истории в Университетский колледж Лондона (сокращенно UCL) — там находится одна из старейших в Британии школ славянских и восточноевропейских исследований. Университетский колледж Лондона — престижный вуз, он входит в двадцатку лучших университетов мира во всех возможных рейтингах и славится своими исследованиями и свободной атмосферой. Кроме него, мне удалось поступить в Оксфорд на программу по «средневековым и современным языкам» (на самом деле это что-то вроде смеси нашего литературоведения и культурологии). Но из Лондона мне раньше пришло предложение о финансировании — и я, конечно, сразу же его приняла.

Учеба в Британии неприлично дорогая для иностранцев: стоимость может достигать до 20 000 фунтов в год, в рублях это около 2 миллионов. Но лично мне платить за нее будет не нужно — как и за проживание в Лондоне, одном из самых дорогих городов мира. И то и другое покрывают две стипендии, которые мне будет выплачивать UCL. Получается, три года я буду жить на содержании у университета — нужно будет только заниматься своим исследованием и участвовать в жизни школы. Даже ходить на учебные курсы совсем не обязательно — в местной аспирантуре это не требуется (но и не возбраняется — лично я хочу и поучиться). В целом тут ждут, что исследователь будет полностью погружен в научную работу — ну, может быть, максимум будет еще преподавать.

Такое счастье свалилось на меня отнюдь не внезапно: в заграничную аспирантуру (или, как она там обычно называется, программу PhD) я пыталась поступить два года. До этого я выучилась в бакалавриате и магистратуре в России, поступила в аспирантуру здесь, но была обескуражена низким качеством программы, ее оторванностью от международных научных дискуссий и абсолютно мизерной стипендией.

Я уверена, что нельзя написать полноценную диссертацию, одновременно работая на полную ставку

Не в смысле «невозможно», а в смысле «не стоит этого делать», ведь это напрямую будет влиять и на качество работы, и на качество жизни и на здоровье, которое от 10 часов работы в день без выходных совсем не улучшается. Именно поэтому имеет смысл ехать за границу писать о России, даже если сначала это кажется странным: только там у вас будет достаточно времени и ресурсов заниматься наукой. Плюс потрясающе укомплектованные библиотеки, включенность в глобальные дискуссии, деньги на то, чтобы ездить на конференции, и другие плюсы.

Параллельно с учебой в бакалавриате и магистратуре я много лет прокачивала свои исследовательские навыки (а с ними и резюме): ездила на летние школы, занималась дополнительным образованием, публиковала научные статьи, выступала на конференциях в России и за рубежом, стажировалась в исследовательском центре в США. В общем, поступлению предшествовала большая и напряженная подготовка. Впрочем, закрывать каждый из пунктов в этом списке для поступления за рубеж совершенно не обязательно. Мне все это было в радость: я поняла, что хочу заниматься исследованиями и преподаванием, еще в бакалавриате, и очень люблю все, что с этим связано. Поступала я не только в Британию (в два университета), но и в США, Германию, Австрию и Швецию.

Справедливости ради надо сказать, что финансово потратиться в процессе мне все же пришлось — на британскую медицинскую страховку для визы, а до этого на поступление. Чтобы поступить за границу, да еще и со стипендией, нужно собрать довольно большое портфолио. Во-первых, надо сдать экзамен по английскому — обычно это тесты IELTS или TOEFL. Экзамены недешевые: TOEFL стоит 250 долларов, IELTS — до 20 000 рублей. Некоторые идут еще и на подготовительные курсы, хотя я уверена, что можно подготовиться и по пособиям самостоятельно. Обычно на сайтах программ в зарубежных университетах пишут конкретное число баллов, которые нужно набрать, чтобы претендовать на место.

Кроме языкового сертификата, обычно нужно:

Диплом (или дипломы) о предыдущем образовании с оценками. Эти документы придется переводить на английский и нотариально заверять;

Резюме на языке программы;

2 или 3 рекомендации от ваших преподавателей или работодателей (на английском). Обычно рекомендатели должны сами прислать их через специальную онлайн-систему университета, в который вы собираетесь поступать;

Мотивационное письмо на языке программы. Его обычно называют *motivation letter*, *statement of purpose* или *personal statement* — впрочем, говорят, между этими тремя видами есть какая-то разница;

Writing sample — учебный или научный текст на языке программы, на которую вы подаетесь. Это может быть статья, фрагмент диплома или студенческое эссе, главное — чтобы он показывал, что вы умеете писать специальные тексты на том языке, на котором будете учиться.

На программы с исследовательским уклоном и уровня аспирантуры нужно подавать проект исследования (*research proposal*) — это краткое (на 1–2 странички) описание темы, которой вы будете заниматься. Хорошее объяснение, как писать проект для британских вузов, можно найти тут. Важный совет: не нужно пытаться придумывать что-то сверхъестественное для своего проекта в плане структуры или языка. От него ожидают конкретной информации и конкретной структуры, а не какого-то полета фантазии и художественных качеств. Так что просто следуйте предложенной по ссылке схеме — и не ошибетесь.

Набор документов может сильно различаться в зависимости от университета и программы, а требования — от страны. Например, в США вам может понадобиться сдать еще и специальные экзамены по математике и профильным предметам (*GMAT* или *GRE*), а еще там свои собственные представления о том, что нужно писать в мотивационном письме. Хорошая новость в том, что все эти вещи (в том числе примерные рекомендации, чего от вас ждут) подробно описаны на сайте программ.

Нужно признаться честно: портфолио меня очень пугало. Кажется, в первый год поступления я составила его абсолютно неверно

Все мои заявки не были успешными. И поэтому на втором году я решила обратиться к консультанту по поступлению за рубеж. На него тоже понадобились деньги. Я боялась, что это будет бессмысленной тратой, но оказалось, что решение было верным: консультация помогла мне существенно улучшить резюме и мотивационное письмо.

Консультант не напишет за вас статьи в научные журналы, не научит придумывать хорошие исследовательские проекты и не сдаст экзамены. Более того, он не имеет права писать за вас мотивационное письмо или другие тексты (в любом случае, хороший консультант не станет это предлагать: это неэтично). Что может сделать консультант — так это объяснить, как собрать разные факты своей биографии в цельную историю и как правильно оформить все бумаги. Последнее очень важно, ведь ваше портфолио будут просматривать вместе с сотнями других заявок, а значит, они должны сразу зацепить взгляд и запомниться.

В общем, я осталась очень довольна своим опытом работы с консультантом. Правда, мне еще повезло с ним (я искала по рекомендациям через знакомых). Знаю, что с подбором такого консультанта нужно быть аккуратным: среди них много мошенников. Лучше, если помогать с портфолио будет человек, который сам учился или учится за рубежом, в идеале — в той стране, куда вы хотите поступать (он, кстати, заодно сможет вычитать и ваш текст на предмет ошибок).

Еще я хочу поделиться пятью небольшими рекомендациями по поступлению в Британию, которые я сформулировала на основе собственного опыта. Сразу скажу, что ничего не знаю про британский бакалавриат (кажется, поступление сразу после школы должно иметь много специфических особенностей). Так что мои советы больше применимы для тех, кто собрался в магистратуру или на *PhD*.

5 советов для тех, кто хочет учиться в Британии бесплатно:

1. Важны не только оценки!

Красный бакалаврский или магистерский диплом (или, как их называют на английском, *cum laude* или *with honours*) станет хорошим подспорьем в поступлении, но одного его мало — нужно иметь какие-то еще достижения и опыт. Это может быть участие в коллективном проекте, работа в исследовательском центре или (если вы поступаете на прикладную специальность) опыт работы в индустрии. Для некоторых программ будет уместен опыт волонтерства или активизма, иногда можно написать и о своих хобби. Например, антрополог вполне может рассказать о своем увлечении документальной

фотографией, для него это будет плюсом, ведь он сможет не только описывать жизнь разных сообществ, которые исследует, но и снабжать это описание качественными фотографиями.

Чтобы понять, о чем уместно писать и на чем акцентировать внимание, внимательно читайте сайт каждой программы — обычно там есть подсказки или написано прямым текстом, каких студентов хотят видеть. Обязательно поинтересуйтесь, чем занимаются преподаватели выбранной вами программы (их профайлы обычно тоже есть на сайте вуза), — студентов, вероятнее всего, будут набирать исходя из их специализации и профессиональных интересов.

2. Поступайте сразу в несколько университетов

Моей большой ошибкой было то, что в первый год я подала мало заявок и тем самым снизила свои шансы на успех. Лучше выбирать не менее пяти программ, куда вы будете рассылать документы. На ютубе я смотрела видео зарубежных студентов, которые подаются и в 10, и в 20 университетов. Конечно, будет тяжело собрать столько портфолио, но это лучше, чем потерять целый год. К тому же после первой-второй заявки у вас уже будет на руках набор необходимых документов и текстов для других портфолио. Правда, рекомендую не рассылать на все программы абсолютно идентичный пакет документов: мотивационные письма, рекомендации и резюме нужно адаптировать под требования и особенности каждой конкретной программы. Например, если программа исследовательская — лучше убрать из резюме прикладные проекты и добавить информацию о вашем исследовательском опыте, а если прикладная — сделать наоборот.

3. Подавайтесь на все подходящие стипендии

Тут как с заявками в университеты: чем больше, тем лучше. Стипендии бывают внутриуниверситетскими и внешними, от разных фондов и организаций. Внутриуниверситетские описаны на сайте вуза, иногда на них можно подать вместе с заявкой на поступление (но обычно вы все-таки готовите два разных пакета документов — для поступления и на стипендию, и результаты тоже приходят не одновременно). Фонды и организации нужно искать в сети, расспрашивать о них у знакомых — и обязательно списываться с их менеджерами, чтобы выяснить все детали. Так как обучение в Британии для россиянина очень дорогое, число доступных стипендий довольно ограничено, но они есть, просто нужно быть настойчивыми и искать.

Больше всего возможностей в этом плане в Оксфорде и Кембридже. В Оксфорде даже есть специальный Hill Foundation — это фонд, миссия которого в том, чтобы поддерживать стипендиями именно российских студентов. Там помогают россиянам, которые демонстрируют выдающиеся результаты в самых разных областях, от антиковедения до органической химии. Подробности о стипендиях Hill Foundation и конкурсе можно узнать на сайте фонда.

Если вы поступаете в магистратуру, обратите внимание на стипендию Chevening. Для того чтобы ее получить, нужно иметь опыт работы, стажировки или волонтерства. Процесс отбора включает конкурс заявок с мотивационными письмами и собеседование.

4. Не стесняйтесь обращаться за помощью и всем писать

Научному руководителю, с которым вы хотите писать диссертацию, преподавателю, у которого хотите поучиться, менеджеру программы по всяким организационным вопросам — не стесняйтесь писать электронные письма во всех случаях, кроме тех, когда это специально обговорено на сайте программы. Иностранцы ученые и сотрудники университетов обычно охотно отвечают. Менеджеры готовы помочь с процессом поступления, а преподаватели — посоветовать что-то полезное, если ваша кандидатура их заинтересует.

Только не пишите бесцельные письма, на которые непонятно что отвечать. Если вы пишете потенциальному научному руководителю, приложите сразу резюме и свой исследовательский проект, а в письме коротко объясните, что вы хотели бы быть его аспирантом или (если, например, он не набирает подопечных в этом году) попросите совета — к кому еще вам можно обратиться. Не забывайте про базовую вежливость и правила переписки на английском (последние легко найти в сети).

5. Не переживайте, если не получилось с первого раза

Поступление за рубеж — это всегда немного лотерея, результат зависит не только от вашего уровня. Например, на одну программу я не поступила просто потому, что число мест на ней резко сократили из-за пандемийного кризиса. На другой внезапно сменили исследовательский фокус — и набрали людей, которые занимаются конкретными, далекими

от меня исследовательскими темами. Раньше мое портфолио подходило, а именно в этом году оно оказалось не к месту.

У факультетов, школ и департаментов есть свои идеи о том, куда и как они хотят развиваться, вы о них можете не знать и просто им не соответствовать. Именно поэтому нужно рассылать как можно больше заявок — так вы повысите вероятность попадания к нужным людям в нужное время. И, главное, пробуйте снова и снова: иногда, чтобы найти идеальное место, нужен не один год. Но обычно оно того стоит!

Подробнее на «Меле»: <https://mel.fm/ucheba/vuz/1683905-postupit-v-london-uchitsya-besplatno-pisat-dissertatsiyu-pro-sssr-kak-i-glavnoye-zachem>

10 уроков продуктивности от Бенджамина Франклина

Бенджамин Франклин – один из самых выдающихся деятелей своей эпохи. И, что особенно интересно для нас, он один из первых, кто создал собственную систему продуктивности. Его ежедневное расписание не теряет актуальности и сейчас. Мы подробно его разобрали и выделили наиболее интересные моменты, которые соответствуют современным рекомендациям.

1. Создайте простое расписание

Первое, что следует отметить о ежедневном расписании Франклина, – это его простота. Есть только шесть временных блоков, запланированных на каждый день, и один из этих блоков включает сон.

Вот эти блоки:

Утренняя рутина (умывание, молитва, планирование дня, завтрак)

Работа.

Чтение и просмотр отчетов + обед.

Работа.

Уборка и развлечения + подведение итогов.

Сон.

Все очень просто, сосредоточено на главном и, как следствие, – эффективно. Это расписание не менялось годами и стало своеобразной привычкой.

2. Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время каждый день

Одна из самых популярных мантр Франклина была такой: «Рано ложиться спать и рано вставать делает человека здоровым, богатым и мудрым». И он вполне следовал своему принципу. Каждый день он ложился в 10 вечера и вставал в 5 утра. В общей сложности, 7 часов. Кстати, это соответствует современным рекомендациям по здоровому сну.

Важно отметить, однако, что самое главное – это не время, когда вы ложитесь спать или просыпаетесь, а последовательность вашего графика сна. Ложась спать и просыпаясь в одно и то же время каждый день, вы будете тренировать себя, чтобы заснуть быстрее и улучшить качество сна.

3. Проведите время в одиночестве

Вскоре после пробуждения Франклин принимал душ, а затем обращался к духовной практике. Другими словами, он проводил время в молитве или медитации. Эта ежедневная привычка к одиночеству давала Франклину необходимую ясность и сосредоточенность, чтобы планировать день и следовать своему расписанию.

4. Установите несколько приоритетов на день

Каждое утро, перед тем как браться за работу, Франклин излагал свое главное намерение на день. Он задавал себе простой вопрос: «Что хорошего я должен сделать в этот день?»

Также он выбирал одну из добродетелей, на которой нужно сосредоточиться в этот день. А затем создавал конкретный план действий, позволяющий достичь поставленных целей.

Установка намерения и создание плана каждое утро гарантируют, что вы сосредоточитесь на своей самой важной задаче и не будете отвлекаться на мелочи.

5. Выделите время для обучения и хобби

В ежедневном расписании Франклин выделял некоторое время для «проведения текущего исследования». Этот промежуток он тратил на независимый личный проект отдельно от основной работы. Также каждый день он занимался чтением в обеденный перерыв.

Это была часть дня, которую он посвящал своему саморазвитию и образованию. Что позволило ему стать одним из самых эрудированных людей в истории. Привычка

ежедневного чтения поможет вам постоянно прокачивать свои навыки и знания, что очень важно для успешного человека в современном мире.

6. Создайте временные блоки для «глубокой» и «поверхностной» работы

Глубинная работа – это дела, которые требуют глубокой сосредоточенности и внимания. Поверхностная работа обычно включает в себя элемент многозадачности. Франклин разделял эти два вида и создавал отдельные блоки в своем расписании.

В частности, Франклин выделял два четырехчасовых блока времени – с 8 утра до 12 вечера и с 2 вечера до 6 вечера – для глубокой работы и непрерывного сосредоточения на своих важнейших задачах.

Точно так же Франклин выделял двухчасовой блок времени – с 12 утра до 2 часов дня – на обед и мелкую работу, т. е. обзор своих финансов. Создавая блоки времени таким образом, Франклин отдавал важной работе самые продуктивные периоды дня. Оставшееся время он тратил на более легкие дела.

7. Наведите порядок после работы

После долгого утомительного дня легко покинуть рабочее место и оставить вещи в беспорядке с мыслью прибраться завтра. Несмотря на то, что это экономит время здесь и сейчас, это наносит ущерб в будущем.

Утром, когда запасы силы воли еще высоки, лучше потратить время на существенные задачи, а не разбираться со вчерашним днем. Во избежание этой проблемы, Франклин выделял в своем расписании время, чтобы очистить свое рабочее место и привести вещи в порядок, прежде чем покинуть свой кабинет.

8. Запланируйте время отдыха

Каждый день после работы Франклин убирал свое рабочее место, обедал и проводил остаток вечера в свободном режиме. Обычно он слушал музыку или общался с друзьями. На все это у него уходило почти 4 часа. Это не пустая трата времени. Это мощный инструмент повышения производительности, который помогал восстановить энергию и подготовиться к вызовам завтрашнего дня.

9. Подведите итоги дня вечером

Перед сном Франклин размышлял о своем дне и задавал себе вопрос: «Что хорошего я сделал сегодня?» Он отмечал позитивные моменты, свои ошибки, и записывал это в специальный дневник. Сделав выводы, он менял расписание следующего дня, чтобы избежать тех же граблей.

Вечерний аудит вашей ежедневной производительности поможет вам выявить бесполезные действия, которые истощают вашу энергию, и улучшить график для повышения продуктивности.

10. Не стремитесь к совершенству

Несмотря на то, что Франклин старался в точности следовать своему расписанию, он все же осознавал невозможность идеальной продуктивности. Главное – не перфекционизм, а улучшения. Вот как об этом говорил сам Франклин:

«Я был удивлен, обнаружив, что мои недостатки гораздо полнее, чем я себе представлял, но я испытал удовлетворение, видя, как они уменьшаются».

Празднуйте свои маленькие победы и избегайте чересчур укорять себя, когда вы не справляетесь со своими планами.

Заключение

Несмотря на то, что ежедневному графику Бенджамина Франклина уже почти 300 лет, он остается простым, высокоэффективным шаблоном для повышения продуктивности. Поэкспериментируйте с ежедневным расписанием Франклина, чтобы найти то, что лучше всего подходит вам, но помните, что, по словам Бенджамина Франклина, самое главное – это не содержание плана, а решение составить план и следовать ему: «Если вы не планируете, вы планируете неудачу!»

Желаем удачи!

Подробнее: <https://4brain.ru/blog/10-productivity-lessons-from-benjamin-franklin/>

Утренняя рутина известных людей

Многие успешные люди с особым вниманием относятся к утреннему распорядку. Большинство же начинают свой день как получится. Есть много отличий в поведении успешного и не успешного человека и это – одно из самых главных.

Почему это так важно? Утренний ритуал необходим, потому что:

Для многих людей это самое продуктивное время суток: мозг заряжается за ночь и является наиболее креативным.

Он позволяет начать день с ясной головой.

Вы должны позаботиться о себе прежде, чем начнете заботиться об окружающих.

Он готовит вас к успеху и высоким достижениям.

То, как вы начнете свой день, повлияет на остальное время суток.

Утренняя рутина известных людей несколько отличается, но есть и любопытные пересечения.

Рутина известных людей

1. Арнольд Шварценеггер

Подъем в 5 утра

Чтение новостей

Проверка почты

45-минутные упражнения

Завтрак

Душ

Работа

2. Тони Роббинс

Ранний подъем

Дыхательные упражнения

Десятиминутная визуализация

15-30 минут физических упражнений

3. Ричард Брэнсон

Подъем в 5:45

Плавание или теннис

Здоровый завтрак

4. Бенджамин Франклин

Подъем в пять утра

Завтрак

Определение того, что нужно сегодня достичь

Начало работы в 7 утра

5. Тимоти Феррис

Подъем в 7:30

Медитация

Завтрак (диета с высоким содержанием жиров)

6. Стив Джобс

Подъем в шесть утра

Подходил к зеркалу и спрашивал себя: «Если бы сегодня был последний день моей жизни, был бы я счастлив от того, что собираюсь сделать?»

Работа до тех пор, пока не проснулись дети

Завтрак с семьей

Работа

Прибытие в офис в 8-9 часов утра

7. Хал Элрод

Разработал систему утреннего ритуала SAVERS

Тишина (Silence): медитация, молитва, благодарность или сидение в тишине.

Аффирмации (Affirmations): выяснение целей, приоритетов и развитие веры в себя.

Визуализация (Visualization): представлять себя, достигнув цели.

Физические упражнения (Exercise)

Чтение (Reading)

Ведение дневника или журнала (Scribing)

8. Гари Вайнерчук

Подъем в 6 утра

Чтение новостей и социальных медиа

Тренировка с персональным тренером

Общение с родственниками

Обобщенный план может выглядеть таким образом:

Ранний подъем

Утренний ритуал – медитация, визуализация и т.п.

Физические упражнения (практически нет ограничений, прогулка тоже подойдет)

Здоровый завтрак

Чтение, планирование, ведение дневника

Чай или кофе

Помните, что утренний ритуал должен стать привычкой, а значит — никаких пропусков. Делайте это каждый день. И не забывайте о том, что утро начинается с вечера.

Желаем вам удачи!

Подробнее: <https://4brain.ru/blog/утренняя-рутина-известных-людей/>

Семь способов делать вдвое больше

Известный автор книг на темы бизнеса, лидерства и самореализации Брайан Трэйси предложил семь способов повышения продуктивности и достижения больших результатов во многих сферах жизни. Некоторые из них являются очевидными, но не утратившими эффективность, другие позволяют посмотреть на возможности мозга с совершенно другой стороны.

Трэйси говорит о том, что он сам пишет по три книги в год и почти все они являются полезными для любого человека. Достаточно собрать необходимую информацию, проанализировать ее, а затем на несколько недель сфокусироваться исключительно лишь на одной задаче. В своей работе он пользуется семью советами, к которым предлагает прислушаться и нам, вне зависимости от профессии и склада ума.

1. Работайте быстрее

Удивительно, насколько медленно люди выполняют свою работу: они тратят время на разговоры с коллегами, несколько раз в день пьют кофе и бессмысленно проводят часы в интернете. Затем они удивляются, что задача не выполнена, переносится на следующий день, а дела все копятся.

Вырабатывайте привычку спешить, набирайте темп.

Начните двигаться быстрее физически.

Привыкайте все время действовать.

Вы, возможно, заметили, что больше работать — не значит больше уставать. Изможден к концу дня как раз тот, кто сделал меньше всех. Поэтому не обманывайте самого себя и не думайте, что увиливание от работы даст вам хоть какое-нибудь преимущество.

2. Работайте упорнее

Тратьте на свою работу больше времени:

Работайте чуть интенсивнее.

Начинайте чуть пораньше.

Заканчивайте чуть позже.

Все эти лишние минуты спустя месяц позволят вам быть впереди всех. Кто не ценит человека, который работает упорно и достигает своих целей, а затем ставит более глобальные?

3. Работайте совместно с другими людьми

Ни один великий лидер не достигал своего успеха в одиночку. Научитесь находить подход к людям, мотивировать их и сотрудничайте с лучшими. Это позволит делать вдвое больше и концентрироваться на своих сильных сторонах. Поэтому ищите тех сотрудников, которые дополняют вас.

Чтобы научиться искусству коммуникации, пройдите наш курс, который предоставит вам 72 техники для общения с людьми.

4. Упрощайте работу

Каждый день мы совершаем сотни бессмысленных движений и действий. Они отнимают время, силы и энергию. Понаблюдайте за собой утром: насколько логичен каждый ваш шаг?

Любая задача состоит из последовательности шагов. Мудрые люди сокращают количество этапов, необходимых для достижения цели.

Проанализируйте количество дел, которыми занимаетесь.

Подсчитайте количество шагов для каждого дела.

Думайте над тем, как избавиться от лишних или объединить таким образом, чтобы сэкономить время и энергию.

5. Делайте то, что лучше получается

Не нужно быть специалистом в одной сфере, сосредоточьтесь на трех умениях и развивайте их. Профессионалам своего дела платят много, но универсалам — еще больше.

Чем больше вы занимаетесь тем, что умеете лучше всего, тем меньше ошибок сделаете, тем больше успеете, тем лучше будут результаты.

Если вы знаете китайский и английский языки, то сможете быть переводчиком или преподавателем, но когда изучите бизнес или дизайн, перед вами откроются невероятные перспективы.

6. Объединяйте задачи

Наверняка вы знаете один из главных принципов тайм-менеджмента: выполнять рутинные, однотипные задачи вместе.

Это значит:

Делать все звонки подряд.

Отвечать на все письма друг за другом.

Составлять отчеты один за другим.

Преимущество такого подхода в том, что вам не нужно тратить времени на то, чтобы войти в новое для себя состояние. Есть большая разница между тем, чтобы ответить на 40 писем подряд или делать между ними паузы в несколько минут и даже часов.

7. Совершенствуйтесь в выполнении основных задач

Вы можете освоить любой навык, необходимый для успеха в любой сфере жизни. Вместо того, чтобы ходить вокруг да около, составьте список того, чему хотите обучиться и принимайтесь сегодня же. Главное условие — занимайтесь этим каждый день, пускай даже по 30 минут в день. Не прерывайте эту цепочку, пока не освоите новое умение полностью.

Помните: вам может не хватать одного-единственного навыка для того, чтобы удвоить свои доходы. Выясните, что это за навык.

Желаем вам удачи!

Подробнее: <https://4brain.ru/blog/семь-способов-делать-больше/>

6 признаков того, что вы нашли своё призвание Как найти занятие по душе и не упустить самое главное

Порой даже взрослым очень трудно определиться со своим профессиональным будущим, что уж говорить про детей. Тут родители и вовсе впадают в ступор: кажется, что ребёнок просто-таки рождён для фортепиано, а он вдруг рыдает навзрыд. Идеальный вдохновитель детского лагеря «Кавардак» Екатерина Мелихова рассказывает, как в игровой форме понять, к чему действительно склонен ребёнок. И даёт шесть важных советов по поиску собственного «я», которые будут полезны даже родителям.

Три года назад я прочитала книгу «Призвание» известного британского деятеля Кена Робинсона. Его выступление на TedX — самое популярное в мире. Оно называется «Как школы убивают креативность».

Прочитав его книгу, я поняла, что нам нужно делать лагерь про призвание. Наш лагерь уже существовал до этого, мы хотели научить детей ручному труду. Но этого было недостаточно, мне не хватало глубины, какой-то важной цели всего происходящего. И тогда я поняла, что эта цель — поиск ребёнком самого себя.

Можно ли найти себя за две недели в лагере? Я бы очень хотела ответить «да», но я говорю «нет». Но за две недели можно научиться слушать себя, начать движение в сторону понимания своего призвания. Естественно, никакого навигатора по поиску себя нет. Есть интуиция, есть чувства, есть внутреннее ощущение «правильности» своих действий.

Я думаю, что каждый из нас рождается со «встроенной» функцией, которую мы должны реализовать в этом мире

Недавно я услышала фразу, которая позволила мне выдохнуть. Может быть, и вы тоже немножко расслабитесь, прочитав её: «Призвание — это не профессия». Понимаете? Призвание — это то, что лично у тебя получается лучше и легче всего. Это то, что приносит тебе больше всего удовольствия. Когда ты это делаешь, всё вокруг способствует тому, чтобы это происходило.

Призванием может быть: способность организовывать процесс, легко знакомиться с новыми людьми, облечь мысли в сильные слова, соединять нужных людей между собой, прочитать и проанализировать текст, при помощи картин/фотографий показать что-то

важное, быть рядом в нужный момент и помогать переживать сложные ситуации, структурировать хаос и так далее.

То есть призвание — это не просто выполнение практических задач, поставленных перед нами начальником или клиентами. Это наша способность немного изменить мир к лучшему через каждое наше действие, каждую выполненную работу.

Как понять, в чём твоё призвание?

1. Ты не мыслишь себя без этой деятельности. Она придаёт смысл всей твоей жизни. Прямо сейчас закройте глаза и спросите себя: что я обязан делать в этой жизни? Чего я не могу не делать? Без чего моя жизнь будет лишена смысла? Какой дар у меня есть?

2. Делая работу, ты получаешь удовольствие и не выгораешь эмоционально. Ты говоришь о своей работе в нерабочее время и чувствуешь вдохновение, находя новые повороты в своей деятельности.

3. Когда ты следуешь своему призванию, все вокруг складывается наилучшим образом. Люди сами приходят в команду, клиенты рассказывают друзьям о твоём сервисе, все складывается не только в рабочей, но и в личной жизни. Всё встаёт на своё место. Швейцарский психиатр Карл Юнг называл это явление синхронией: когда мир как будто бы отвечает тебе взаимностью, показывая разные знаки одобрения.

4. Слушать свои желания и уметь отличать маленьких человечков в своей голове друг от друга. Слышишь, это сомнение говорит тебе: «Это слишком дорого, чтобы делать так». Ты на 100%, всем сердцем хочешь чего-то, но кто-то внутри тебя говорит: «Это слишком дорого». Ты даже можешь себе это позволить, но кто-то говорит: «Лучше сохранить эти деньги на будущее». Далай Лама сказал: «Есть только два дня в году, когда вы ничего не сможете сделать. Один называется — вчера, второй — завтра, так что сегодня подходящий день для того, чтобы любить, верить, действовать и особенно для того, чтобы жить».

5. Люди, которые окружают тебя в твоём деле, очень подходят тебе, они из твоей «стаи». Они похожи на тебя, у вас много общих интересов, вам нравится проводить время вместе, день проходит конструктивно. По этому признаку можно очень чётко отследить, на своём ли месте ты находишься.

6. Тебя тянет в сферу твоего призвания. Ты можешь ничего об этом не знать, но что-то внутри тебя говорит: «Это очень близко мне, очень понятно». Внутри тебя живет отклик на то, что происходит в этой сфере. Тебя это цепляет, волнует, не оставляет равнодушным.

Важно помнить, что это не всегда определённость, напротив, это практически никогда не определённость. Это поиск, путь, движение. Редко когда человек знает на 100%, чем он должен заниматься всю жизнь. Важно другое — осознавать, какую цель ты преследуешь в своей жизни, какую функцию ты реализуешь в этом мире.

Придумав такой лагерь, мы столкнулись с вопросом: как выстроить программу под такую амбициозную цель — найти своё призвание? Говорят, то, что мы придумали, работает.

Мы создаём условия, в которых человек реализует давно задуманное, обретает учителей и единомышленников

Огромное внимание мы уделяем вопросам, связанным со свободой выбора. Мы предлагаем детям от 8 до 12 творческих мастерских, в две из которых они будут ходить на протяжении всей смены. Дети приходят на презентации всех мастерских и к вечеру выбирают две. Эти мастерские обязательны для посещения, и это единственный момент тоталитарного режима в нашем лагере, когда мы выгоняем засидевшихся в палатках детей на занятия.

После презентации мастерских мы проводим медитацию, в рамках которой дети и взрослые (да, взрослые тоже) вспоминают о своих заброшенных идеях и мечтах. Есть ли что-то такое, о чём вы думаете уже давно, но разные преграды непременно мешают реализовать это? Я уверена, что у всех есть такие идеи.

Дэвид Линч сказал, что на месте нереализованной идеи остаётся лишь душевная боль. Знаете это чувство, когда ты что-то задумал, не сделал этого, а потом увидел, что кто-то другой это сделал? Это зависть. Она возникает от нереализованного потенциала. Это чувство шепчет нам: «Я могу сделать больше, чем делаю сейчас». В лагере мы думаем так: «Я всё ещё могу это сделать».

Каждый участник смены придумывает свой проект. Он может быть связан с темой смены, а может быть не связан. Он может быть индивидуальным или групповым. На этапе подготовки к презентации своей идеи мы просим придумать концепцию (ответ на вопрос: зачем?), написать перечень необходимых материалов и решить, нужен ли кто-то еще в

команду проекта. Это основы самоорганизации, которые нам нужны на любом жизненном этапе.

Есть ребята, которые не придумывают своих проектов, но присоединяются к другим. Мы не против этого, у каждого из нас своя роль в команде: мы можем быть прекрасными актёрами в чьём-то фильме или продюсерами спектакля. Мы не настаиваем на лидерской позиции, не все люди — лидеры по своей природе.

Каждый день после обеда у детей есть по три часа свободного времени. Это не значит, что в эти три часа в лагере ничего не происходит. Происходит масса всего интересного: факультативные мастерские, прогулки, спортивные игры, возможность доделать свой проект. Свободное время означает, что ребёнок может просто спать или читать книгу, никто не будет заставлять его идти заниматься «чем-то полезным».

Мы убеждены, что человек способен самостоятельно выбрать наиболее полезное занятие для себя в конкретный момент

Если все время выбирать за ребёнка, то когда он вырастет, он будет просто не способен сделать собственный выбор. В лагере мы имитируем ситуацию «взрослости», когда никто не заставляет ребёнка идти на занятия, но параллельно происходит столько всего интересного, что ему невольно приходится учиться выбирать. Как и современному жителю Москвы с её пятьюстами лекциями, выставками и спектаклями одновременно — мы постоянно делаем выбор, чем нам заняться.

В течение смены мы проводим ревизии проектов — на каком этапе кто находится, нужна ли какая-то помощь, хватает ли материалов. В конце смены проходит презентация проектов. Она не проводится в родительский день, потому что мы хотим, чтобы эта презентация проводилась детьми для себя, а не для отчёта перед родителями.

Мы постоянно экспериментируем, ищем новые методы в работе, переставляем составные части программы, приглашаем новых людей, учимся у профессионалов

Мы очень хотим, чтобы за две недели ребёнок научился слышать своё тело и свой внутренний голос. Иногда тело говорит, что ему нужно отдохнуть, и это абсолютно нормально. Иногда голос говорит, что сейчас лучше посидеть в тишине. Говорят, что некоторые дети находят «своё» дело в нашем лагере. Многие, по словам родителей, взрослеют. Некоторые привозят готовые идеи проектов и занимаются ими на протяжении смены.

Я практически каждый день задаю себе вопрос: «В чём моё призвание, чем я должна заниматься?» Пока что про себя я поняла, что своей работой я обязательно должна помогать другим, иначе я делаю бессмысленное дело. А ещё это обязательно должно быть что-то творческое.

Подробнее на «Меле»: <https://mel.fm/ucheba/vuz/5798214-kavardak>

10 способов запомнить всё

Как не забывать выученное перед экзаменами и в жизни

Совсем недавно, опираясь на различные научные исследования, мы предлагали вам несколько советов, которые помогут получить хорошую оценку на экзамене. Что нужно есть, когда лучше ложиться спать и как вести себя непосредственно перед экзаменом. Наши сегодняшние советы ещё действенней: Инна Прибора обращается к тем же учёным и исследователям и приводит 10 простых способов запомнить всё, что вы учили (а мы надеемся, вы всё же учили) перед экзаменом.

1. Современные когнитивисты смеются над теми, кто зубрит билеты. Или, например, судорожно читает все главы учебника, надеясь, что формулы как-то сами собой отложатся в голове. Есть более эффективные методы выучить лекции, на которые вы почему-то забывали ходить весь год. Американские исследователи и авторы книги «Запомнить все: Усвоение знаний без скуки и зубрежки» Питер Браунж, Марк Макдэниэл, Генри Рёдигер предлагают метод, который называется «припоминание». Это когда изучив материал, человек пытается собраться и, прикрыв рукой страницу, сообразить, о чем вообще это было. Здорово устроить себе небольшую контрольную по прочитанному или хотя бы выделить из материала то, что можно назвать смысловыми опорными пунктами. Психологи настаивают, что нервные окончания, которые мы напрягаем, пытаюсь вспомнить формулу Долгорукого и дату битвы Нильса Бора, усиливаются во время тренировок и потом пригодятся, когда мы станем извлекать из памяти что-то полезное.

2. Немецкий психолог Эббингауз больше ста лет назад тоже интересовался вопросом, как лучше запоминать незапоминаемое. В ходе опытов он получил результаты, о которых досадно узнать накануне экзамена: уже в течение первого часа забывается до 60% всей полученной информации, через 10 часов после заучивания в памяти остается 35% от изученного, если, конечно, вы не пользуетесь шпаргалкой в телефоне. Психологи отвергли шпаргалку, посмотрели внимательно на опыты Эббингауза и предложили людям интервальное повторение: первое — сразу же после прочтения, второе — через 20 минут, третье — через восемь часов, четвертое — спустя сутки. Но чтобы выучить схему интервального повторения, вам тоже придется интервальное повторение, а это нелегко. Обратимся к прочим мнемоническим приемам.

3. Эббингауз, которого вы еще помните, потому что о нем говорилось в предыдущем абзаце, открыл «эффект края». Суть открытия в том, что лучше всего запоминаются сведения, расположенные в начале или в конце текста. Поэтому при изготовлении билетов, старайтесь наиболее важный материал поместить во вступление и заключение, а прощальную речь можно вставить и в середину.

4. Интересное или эмоционально окрашенное запоминается легче. Если вам требуется выучить список костей лучезапястного сустава, представьте, что это сустав красивой девушки, которой вы помогаете выйти из трамвая, держа ее за нижний конец локтевой кости. Или же вы боретесь в армрестлинге со злейшим врагом, надавливая ему на ладьевидную кость.

5. Вернемся к советам авторов книги «Усвоение знаний без скуки и зубрежки». Они настаивают — пытайтесь найти свое решение, прежде чем ознакомитесь с готовым результатом. Например, взяв билет, представьте, что бы вы сказали по этому поводу, кроме многообещающего междометия «Нууу...» И только после нескольких минут замешательства обратитесь к учебнику.

6. Запишите важное от руки. Исследования показывают, что, записав информацию, мы храним ее более надежно, даже если потеряли ту тетрадку.

7. Почитайте главу из атомной физики вслух. Хотя домашним это может не понравиться, вы все же лучше запомните физику, используя голос, уши и глаза, чем если бы вы просто просмотрели эту интереснейшую информацию в книге.

8. Кстати, перед экзаменом можно найти применение даже домашним. Поймайте одного из них и перескажите ему несколько параграфов, пока он не придумал, как выбраться из запертой комнаты. Пересказ поможет укрепить в голове наиболее важные идеи и структурировать информацию (Барбара Оакли, «Думай, как математик: Как решать любые проблемы быстрее и эффективнее»)

9. Исследование американских ученых из университета Монклера (Нью Джерси) заставляет сжать кулаки. Ребята провели эксперимент с 50 странными добровольцами и доказали, что сжатие правого кулака в момент усвоения информации полезно для памяти. Якобы, когда мы сжимаем кулак, в мозгу активизируются области, связанные с памятью. Кстати, сжимать кулак полезно еще и потому, что тот родственник, который до сих пор рядом с вами, увидев кулак, согласится послушать еще парочку небольших вольных пересказов стихов Байрона.

10. Не сидите с книгами на одном месте, переходите из комнаты в комнату. Эту рекомендацию специалисты дают не только для того, чтобы отвлечь вас от дремоты в пользу размышлений о метраже квартиры. Оказывается, перемена места обучения улучшает память. В одном из классических экспериментов 1978 года психологи установили, что студенты, которые изучали лексику словаря в двух разных комнатах, отвечали на тестах гораздо лучше, чем ребята, которые корпели над словарем в одной и той же гостиной.

Подробнее на «Меле»: <https://mel.fm/vospitaniye/eksperty/875163-remember>

***Как в Индии бесплатно учат и кормят 150 миллионов школьников, часть которых — из трущоб
Для этого есть спонсоры и налог на образование***

Запрет старшей дочери ходить на уроки, потому что нужно помогать по дому беременной маме. Вегетарианский обед в столовке. Баннеры с фотографиями отличников на автобусных остановках вместо рекламы. Индийская система образования может кого-то шокировать,

а кому-то показаться вполне обычной. Но главное — доступной для всех. Наталья Дубашинская прожила некоторое время в Индии и рассказывает, как там учатся школьники.

Чтобы понять Индию, важно осознать две её особенности.

Во-первых, площадью эта страна в шесть раз меньше России, но людей в ней живёт в девять раз больше. Представьте, что всё население России умножили на девять и собрали на территории Сибири. Получилась Индия.

Во-вторых, ничего нельзя сказать об Индии «вообще». Ведь языки, культурные коды, кухня, образ жизни, традиционная одежда, праздники, положение женщин, отношение к браку, образованию — отличаются в разных штатах. Пожалуй, и туристический Гоа, и модный Мумбаи, и столичный Нью-Дели, и богатый Джайпур объединяет то, что образование доступно всем, но то, каким будет его качество, очень зависит от финансовых сил семьи.

Спектр возможностей огромен. Если жители трущоб часто вообще не отпускают детей на уроки, то обеспеченные индийцы выбирают школы с кембриджской системой, чтобы потом отправить детей учиться, например, в Россию — «на доктора».

Налог на образование и попечительство бедных семей (да, спонсор для оплаты учёбы)

Я познакомилась со школами Индии, причём сразу с низов, когда работала в волонтерском проекте в столице совсем не туристического штата Мадхья-Прадеш.

В городе Бопал, в центре страны, я рассказывала о снеге и Гагарине ученикам Museum school — благотворительной образовательной программы, учителя которой собирают детей из трущоб после обычных уроков. Дополнительно, на ступеньках музеев, занимаются с ними английским, хинди, математикой, географией, историей. Благодаря проекту шанс поступить хотя бы в колледж есть даже у детей из самых бедных семей.

Государственные школы в Индии бесплатные для всех, но уровень образования в них очень слабый. В одном классе могут заниматься до 50 учеников, а преподавать «уставшие», как говорили в Бопале, учителя. Зарплаты низкие, да и мотивации у школьников нет.

Мотивации часто нет и у родителей. В первый день волонтерства я познакомилась с тремя сестрами, старшую из которых, Софи, больше не видела. Её мама была беременна в четвёртый раз, и девочка перестала ходить на уроки — нужно помогать по дому.

Семьи из трущоб вообще не видят необходимости в образовании, считают, что их детям важнее научиться делать что-то руками. Кроме того, покупка школьной формы, канцелярии, учебников зачастую им не по силам, хотя государство и ввело льготы.

«Образование должно быть полностью бесплатным для всех детей, от начальной ступени до университета, — говорит Шибани Гош, создатель проекта Museum school. — Индийцы, у которых есть дети от 3 до 21 года, должны платить небольшой процент от своего дохода в качестве обязательного налога на образование, причём независимо от того, идут их дети в школу или нет. Это позволит каждому ребёнку пойти в класс. Школы будут предоставлять списки зачисленных и получать оплату».

Специальный образовательный налог в стране уже существует: 3% платят взрослые официально работающие индийцы. Но, во-первых, эти деньги пока идут на содержание и строительство деревенских школ. Во-вторых, налоги платят далеко не все.

Так в Индии развивается новая система благотворительности: люди среднего класса берут из бедных семей детей на попечительство и платят за их образование. Та же Шибани Гош постоянно ищет «доноров», которые помогут кому-то из талантливых учеников её проекта. На моих уроках «россияведения» постоянным переводчиком был десятилетний Анкет — он единственный в своём классе хорошо говорил на английском, потому что единственный посещал частную школу. Её мальчику оплачивал дядя.

Всего в Индии сейчас около 150 миллионов школьников, а ещё здесь же, в городе Лакхнау, находится самая большая в мире школа, в которой учится больше 40 тысяч детей.

Без детского сада, зато с четырьмя языками (даже санскрит)

Утром по будням в Индии можно наблюдать, как папы на скутерах привозят одетых в форму крох-дошколят. Да, системы детских садов в Индии нет — снова традиция. Эти функции берёт на себя семья: неработающие мамы, бабушки, прабабушки — в одном доме часто живут несколько поколений. Зато на трёх-четырёхчасовые уроки детей начинают водить уже в три-четыре года. Прямо в здании школы учителя играют, рисуют с малышами, учат счёту, алфавиту, английскому языку. Сразу есть дневники и домашние задания.

Считается, что «раннее школьное развитие» — помешательство нищих когда-то людей на образовании новых поколений. На самом деле это просто система. Такие подготовительные курсы тоже могут быть бесплатными, но в хороших школах, куда

стремятся отдать детей семьи даже среднего дохода, стоят по 20-40 тысяч рупиев (одна рупия примерно равна рублю) за год.

В полноценный первый класс, то есть в Mediumschool, школьники идут в шесть лет. Обязательное обучение — 10 классов. Школы бывают государственные, частные, католические, также есть пансионы и кадетские корпуса. Различаются они между собой как горный север и пляжный юг Индии: в деревнях ученики до сих пор могут сидеть на полу, в городских платных школах оборудованы современные компьютерные и шахматные классы, есть тренажёрные, балетные, йога-залы, бассейны, футбольные поля. Стоит обучение в них может и по 15 тысяч рупиев в месяц.

Индийские школьники учат те же предметы, что и наши: обожаемую здесь математику, историю, географию, изобразительное искусство, основы права и science — то есть химию, физику, биологию.

Ещё приходится учить много языков: английский, хинди, местный язык штата и санскрит. Кроме того есть дополнительные секции, занятия, платные кружки.

Учеников видно сразу — они всегда в форме своей школы: рубашки, брюки или шорты, жакеты, сарафаны или юбки и одинаковые носки, галстуки и ботинки. Детей, которые живут далеко, утром собирает, а вечером развозит жёлтый автобус, родители вносят за него небольшой ежемесячный взнос. Зато питание во всех школах бесплатное, и некоторые семьи это выручает.

Два месяца летних каникул, но много праздников (а ещё меню для детей-вегетарианцев)

В Индии дети учатся пять-шесть дней в неделю по шесть-восемь уроков. Ничего необычного, но есть и удивительные особенности. Например, ребёнок или его родители могут выбрать обычное или вегетарианское меню в столовых.

До сих пор существуют мужские и женские школы, и даже молодые современные индийцы говорят, что это правильный подход — больше внимания урокам. Литературы в нашем понимании нет — факультативно или на уроках по языкам читают известные произведения индийских и английских авторов.

Школьникам редко ставят оценки каждый день: знания проверяют на экзаменах. За один предмет можно максимально набрать 100 или 150 баллов.

«Ева училась в интернациональной частной школе в Гоа по кембриджской системе. Школа нам нравилась, но, на мой взгляд, образование слабенькое: требований почти нет, кроме заучивания параграфов. В России детей больше учат рассуждать и самим искать информацию. Зато за два года у дочери — свободный разговорный английский.

Нравится лояльное отношение к ученикам, вообще дружественная атмосфера между учителями и детьми. Всех называют только по имени, никогда по фамилии, учителей — с приставкой мисс или мистер.

Если ребёнок не пришёл в школу, нужно обязательно позвонить, сообщить, иначе будут волноваться. Тут много праздников и мероприятий: дети всё время к чему-то готовятся, репетируют, изобретают, придумывают вместе с учителями. Это способствует демократичной обстановке в школе».

Да, если с летними каникулами индийским детям как будто не повезло (они длятся с мая по июнь, а с 1 июля — снова учиться), то праздники эту неудачу компенсируют. В Индии распространены индуизм, мусульманство и христианство, поэтому и выходных много. Рождество, Девали, Холи, День независимости страны и много других праздников — нерабочие дни.

После 10 класса, то есть в 14-15 лет, подростки могут получить диплом о среднем образовании и поступить в джуниор-колледж. Для университета нужно доучиться в школе ещё два года, но Highschool — платная.

В последних классах ученики выбирают предметы, углубленно изучают те, что нужны им для поступления. Набор в колледжи и университеты происходит на основании оценок, полученных на выпускных школьных экзаменах.

В конце каждого учебного года местные газеты публикуют фотографии лучших учеников выпускных классов. В некоторых городах их даже развешивают по городу — вместо рекламы. Сильнее всех этого ждут родители: в Индии увидеть своего ребёнка на таком плакате — гордость для семьи.

Подробнее на «Меле»: https://mel.fm/zhizn/istorii/6948725-india_school

Не дружить с учениками, понимать субординацию и ещё 3 совета молодым учителям

1 сентября в школу впервые пойдут не только первоклашки, но и молодые педагоги. И несмотря на то, что они несколько лет учились быть учителями, реальная школа может напугать, удивить и даже шокировать. Наш блогер Александра Пушкина даёт несколько советов своим молодым коллегам, чтобы их первый год в школе прошел спокойно и интересно.

Студенты после педвузов чаще всего не представляют, как тяжело им будет адаптироваться к напряженной школьной обстановке. Будущих педагогов учат составлять конспекты уроков, заполнять отчетность, рассказывают о методике преподавания. Но никто не предупреждает о работе со сложными подростками, неутомимой началкой, натиском старших коллег и ненормированном рабочем графике.

Многие не выдерживают, уходят после первого года работы с детьми. Поэтому я записала 5 основных правил, которые помогут не столкнуться с выгоранием, пережить первый год работы в школе и справиться со всеми трудностями.

1. И кнут, пряник

В первую очередь, вам надо создать свой образ. Некоторые пытаются показать себя «строгими тетками», запугивая детей указкой. А другие во всю стараются играть роль «второй мамы». И тот, и другой образ — провальные.

А почему нельзя быть два в одном? Когда надо — пошутить, разрядив обстановку, но при необходимости — требовать с ребенка приложить максимум усилий. Тогда дети не будут вас бояться, но при этом будут понимать, что с учителем шутки плохи. Попробуйте скомбинировать эти два качества и у вас все обязательно получится!

2. Опережайте учеников

Современные дети часто обвиняют учителей в плохих оценках. К примеру, ребенок начал списывать с телефона на уроке, вы это увидели и естественно забрали у него работу и поставили двойку. Он пришел домой и рассказал своим родителям, о том как «злой учитель не дал дописать контрольную, да ещё и два поставил!» Конечно мама придет в школу и устроит скандал: пойдёт к директору, вас вызовут «на ковер» и отчитают. Вы еще и виноватой окажетесь.

Поэтому здесь важно опередить ученика и самой «наябедничать» родителям о плохом поведении ребенка на уроке. Прежде чем идти в новый класс, узнайте телефоны родителей всех детей. Объясните ученикам, что у вас есть телефоны их мам и пап. И в случае конфликта, вы обязательно их привлечёте, чтобы его разрешить. Тогда дети уже не смогут сочинять сказки о плохих учителях, которые относятся к ним предвзято. Если родитель слышит обе версии, ему легче понять, в чем суть проблемы.

3. Научить общаться с коллегами

У молодых людей методика преподавания отличается от той, которой следуют более опытные коллеги. Учителям со стажем это трудно принять, поэтому они критикуют, пытаются сделать замечание при учениках, подрывая ваш авторитет и подчеркивая вашу неопытность.

Присмотритесь к вашим коллегам. Спрашивайте советы у тех, кто к вам расположен. Найдите тех, кто по-настоящему старается помочь, а не тыкать вас в ваши ошибки. А на комментарии «великих специалистов» мило улыбайтесь, старайтесь избегать с ними общения, держать их на расстоянии вытянутой руки. Ни в коем случае не разжигайте конфликты. Будьте улыбки и приветливы. Можно выслушивать массу советов, но никто вас не заставит им следовать.

4. Соблюдайте субординацию

Когда у учителя и ученика разница в четыре года, конечно, о субординации говорить трудно. А если у вас еще отлично складываются отношения, тогда дети могут принять вас за подружку. Поэтому вспоминайте первый совет: и кнутом, и пряником. Старайтесь не выделять учеников, оценивать всех одинаково.

Нет ничего плохого в доверительных отношениях между учителем и учеником. Вы можете поручить такому ребёнку посидеть на уроке вместо вас с младшим классом, последить за детьми, отнести учебники, поучаствовать в мероприятии. Но не забывайте, что важно держать дистанцию.

5. Будьте активны!

Конечно, это непросто. Но это важно. В любой сфере деятельности активных работников всегда поощряют. Когда начинаешь браться за все мероприятия и внутришкольные проекты, ты становишься ядром, то есть именно тем сотрудником, без которого трудно обойтись. Наградой за это будет уважение со стороны коллег, почет и благодарность от администрации. И самое главное — вы будете подавать пример детям.

Занимаясь внеурочкой, можно, например, приобрести организационные навыки, навык работы с цифровыми технологиями и навык общения с начальством.

Активность для молодого педагога — это возможность показать все те качества, которые помогут в продвижении, развитии и адаптации к школьной жизни.

Подробнее: <https://mel.fm/blog/aleksandra-pushkina/25719-ne-druzhit-s-uchenikami-ponimat-subordinatsiyu-i-eshche-3-soveta-molodym-uchitelyam>

Прогрессивные и толерантные. За что стоит полюбить современных подростков

Во все времена консервативные представители старшего поколения ворчали: дети уже не те. Да, дети действительно не те — они многое знают о своих правах и свободах, они хотят делать то, что им интересно, они добиваются успеха уже в школе. Учительница и блогер Римма Раппопорт знает о чём говорит и предлагает вам посмотреть на новое поколение детей другими глазами.

С современными подростками куча проблем: они неудобные, свободолюбивые и сильно отличаются от предшествующих поколений. Зачастую в лучшую сторону. Если ненадолго отвлечься от самого стабильного всероссийского конкурса «Худший класс за 30 лет работы» (думаю, ни разу не были номинированы на это звание единицы школьников), можно заметить в наших учениках немало интересного и неожиданного.

1. Они прогрессивны и толерантны. Конечно, не все. И, конечно, почти в любом детском коллективе есть те, кого обижают из-за инаковости. Никогда не знаешь, в какой момент желание одних самоутвердиться превратит других в «очкариков», «дылд», «жидов» и «проституток». Но я всё чаще сталкиваюсь с подростками, разделяющими гуманистические ценности, задумывающимися о феминизме, понимающими разницу между хамством и прямолинейностью.

В среднем разница в возрасте с учениками у меня 10-15 лет. Могу ли я представить, чтобы в мои школьные годы группа гетеросексуальных мальчиков на перемене объясняла девочке, чем плоха гомофобия? Нет. А вот сейчас, несмотря на скрепы, общественные настроения и зачастую взгляды родителей, многие готовы отказаться от людоедских установок. Более того, некоторые в 14–15 лет осознают потребность в сексуальном воспитании. Люди растут и хотят знать, что с ними происходит и как с этим быть. Если верить комментариям на «Меле» к статье по мотивам прямого эфира с Татьяной Никоновой, снятие стигмы с мастурбации обернётся тем, что дети проведут за этим «непристойным» занятием остаток жизни. Что ж, видимо, секспросвет нужен не только школьникам. К счастью, подростки, в отличие от многих взрослых, хотя бы чувствуют необходимость знать больше.

2. Они действуют, пока мы с лицами, полными скепсиса, выносим неутешительные приговоры их планам. Я курирую молодёжные волонтерские проекты, популяризирующие чтение. Ребята 15–17 лет хотят проводить занятия в детдомах и больницах. И первая мысль, которую подкидывает мой внутренний зашоренный взрослый: «Ну вот куда они? Туда так сложно попасть, ничего не получится — максимализм». Благо внешнему хватает ума смолчать. И вот пока я просчитываю риски, школьница договаривается с руководством детдома, а студентка, только переехавшая в Москву, — с администрацией местной больницы. Потом обе успешно проводят занятия с теми, кому это правда нужно.

Благодаря «ужасным» соцсетям подростки привыкли жить в открытом мире. Они запросто пишут в фейсбуке известным людям, чтобы взять у них интервью, и получают своё. Или, например, за месяц собирают две тысячи подписчиков в паблике со стихками о книгах. У поколения нынешних старшеклассников и первокурсников какое-то своё представление о невозможном.

3. Они мыслят необычно и готовы работать над собой. Одна из моих нешкольных учениц недавно призналась, что после расставания с молодым человеком еврейского происхождения поймала себя на антисемитизме. Бывает. Люди склонны переносить свойства одного знакомого на всю социальную группу, к которой он относится. Знаете, что сделала девушка?

Стала интересоваться еврейской историей, читать книги и статьи о Холокосте, чтобы побороть свою проблему. Человек в 17 лет догадался, что зарождающийся в его голове антисемитизм — именно проблема, и нашёл нестандартное и мудрое решение. Можно немного её ума нашим взрослым соотечественникам?

Честно, я в восторге от современных подростков, хотя иногда и мне хочется поворчать. Впрочем, чем тратить время на ворчание, лучше пойти лишний раз поучить детей, чтобы иметь возможность поучиться у них.

Подробнее на «Меле»: <https://mel.fm/blog/rimma-rappoport/5917-progressivnyye-i-tolerantnyye-za-chto-stoit-polyubit-sovremennykh-podrostkov>

«Проблема общества в том, что детей окружают утомлённые и грустные люди»

Почему дети на самом деле копируют наши мысли, а не слова

Почему дети копируют нас в недостатках, а не в достоинствах, разговаривают с интонацией свекрови и не могут освоить коньки? На чём основан механизм подражания и в какой позе правильно подавать пример? Инна Прибора поговорила с психологом и педагогом Ириной Беляевой и нашла ответы на эти вопросы.

Не словом, но делом

Общее место в любых около воспитательных дискуссиях — детей надо воспитывать своим примером, они все-все повторяют, и потом, стоит лишь отвернуться, тоже лягут с пивом смотреть передачу «Шок, сенсация: актриса из рекламы зубных протезов изменяет мужу».

Поэтому, когда дети дома, многие стараются подсобратиться: делают вид, что интересуются наукой, держат поблизости от дивана книгу, могут ни с того ни с сего присесть и делать махи ногами или даже перестать ковырять в носу. А чтобы пример был нагляднее, его сопровождают какой-нибудь нотацией: «Смотри, сынок! Я с детства хорошо учился, занимался спортом и ел кашу, кстати, кто забрал пиво из холодильника?». Психологи в этот момент грозят пальцем:

Дети считывают наше невербальное сообщение лучше, чем озвученное, и не столь важно, что вы говорите, важно, что вы в этот момент думаете

Каким-то магическим образом подсознательные установки и ожидания близких взрослых ребенок впитывает и старается оправдать.

Скажем, сейчас считается хорошим тоном помогать ребенку чувствовать себя на высоте и верить в него. «Давай, милый, сейчас ты сможешь сделать сальто на самокате, я в тебя верю!» — и одновременно набираете номер травматолога-ортопеда. Такой способ веры в ребенка, несмотря на его широкое применение, неэффективен.

Не приходя в сознание

Психологический феномен «эффект Пигмалиона» основан на том, что мы передаем свои подсознательные ожидания окружающим, а они их пытаются по мере сил осуществить. Американский психолог Роберт Розенталь смог доказать, что ожидания педагога от ученика существенно влияют не только не те замечания, которые он выводит в дневнике, но и на реальные успехи школьника в тестах.

Исследователи попросили школьников в 18-ти классах выполнить тест на IQ, и будто бы по результатам теста некоторых детей представили учителям как одаренных, с высоким потенциалом. На самом деле эти передовики ученья написали тест вполне средне, но ожидания взрослых сказались на них решающим образом. Впоследствии «одаренные» не только получали более высокие оценки, но и проявляли по заверениям педколлектива повышенную любознательность. Однако самым замечательным оказались результаты повторного теста, проведенного спустя восемь месяцев. Тест показал, что 80% якобы выдающихся учеников набрали как минимум на 10 баллов больше, чем раньше.

В общем, парень, который приходит в первый учебный день в школу с канцелярскими кнопками для любимой учительницы, вряд ли закончит последнюю четверть в отличниках. Пока мы именуем парня «хулиган и лентяй», это работает как самореализующееся пророчество. Гораздо лучше называть всех детей «одаренными».

«Петров, одарённый ты наш, завтра отца к директору!»

Эксперимент описан в книге Леонарда Млодинова «Неосознанное. Как бессознательный ум управляет нашим поведением». Издательство: Гаятри/Livebook

Первое впечатление

К ожиданиям и нашему поведению особенно чувствительны именно дети. Они с рождения настраивают себя на окружающий мир, и важным проводником здесь становится значимый взрослый.

Когда мы говорим о том, как возникает подражание, никак нельзя пройти (особенно в сапогах) мимо импринтинга, который был описан австрийским этологом Конрадом Лоренцем.

Импринтинг — специфическая форма обучения животных, с помощью которой юным представителям фауны удаётся удерживать нужные связи

Маленькие утята запоминают первый крупный объект, попавший в их поле зрения, такой, как, например, сапог К.Лоренца, и начинают всюду следовать за этим сапогом, принимая его за свою маму.

У детей тоже работает такой механизм — это механизм привязанности. Он заставляет совсем маленького ребенка не только следовать за родителями в другую комнату и пытаться открыть замок, но также стараться стать похожим на тех, кто там заперся.

Канадский психотерапевт Гордон Ньюфелд выделяет несколько уровней привязанности, где привязанность посредством «похожести» возникает обычно уже на втором году жизни.

Гляжусь в тебя, как в зеркало

Одно из наиболее значимых нейробиологических открытий последних лет — обнаружение зеркальных нейронов, особых клеток коры больших полушарий мозга, которые возбуждаются не только, когда действует сам обладатель мозга, но и находящиеся рядом люди. Скажем, когда вы смотрите, как кто-то помешивает чай ложечкой, в вашем мозгу активируются те же самые нейроны, которые возбудились бы, если б вам не забыли налить чай и дать ложечку.

Эти зеркальные нейроны позволяют нам примерить на себя позы, жесты и даже чувства других людей. Каждый ребенок обучается тому набору реакций, который демонстрируют ему близкие. И если родная тетя Катя сыпет матерными частушками, когда моет посуду, два процесса окажутся связанными в голове ребенка, во всяком случае, такой вид поведения будет выглядеть для него вполне естественным.

Каждый из нас имеет обычай хмуриться, улыбаться, сердиться или выражать восторг так, как делали это его близкие

Изучая окружающих в юном возрасте, мы создаем шаблоны, которые в дальнейшем будем вытаскивать из «копилки» и примерять на собеседника — если не подходит, не знакомо, не наше — идет отторжение и включаются психологические защиты.

Детям очень важно быть частью группы, пока что с самоидентификацией личности и культурной интеграцией дела обстоят неважно. Даже в целях психологической безопасности ребенку необходимо быть своим, похожим, слившимся и, вообще, «из нашего двора», поэтому кто тут «наши», а кто не с «раена» — страшно важный вопрос.

Но вот по какому принципу ребенок выбирает своих — тоже некоторым боком зависит от его семьи и первоначального окружения. Одни люди вызывают у нас сопереживание, другие нет, одни кажутся близким, другие — будто инопланетяне. Фокус опять в том, что наши зеркальные нейроны (которые, кстати говоря, лежат в основе не только обучения и имитации, но и отвечают за эмпатию) лучше «отзеркаливают» именно то, что привычно, близко и понятно. Поэтому труднее сопереживать чужому, тому, кто не твоего цвета кожи, не твоей национальности и даже не за твою команду болеет.

Образование

Лет до десяти ребенок видит себя таким, каким его видят и описывают окружающие. Взрослый пока еще авторитет, и отходить от него как-то небезопасно. К пубертату подросток будет бить зеркала и стремиться максимально удалиться от родителей и старых учителей-авторитетов, чтобы проверить, а какой он я — настоящий. Однако заложенные в раннем детстве схемы останутся и как-то себя проявят.

С этой точки зрения все наше образование — не самоцель, а только средство окружить ребенка умными, заинтересованными людьми, которые знают, что они делают и зачем. Наука — это такой язык, которым воспитатель говорит с ребенком о мире. Не так важен набор сведений, которыми мы успеем поделиться с ребенком, сколько — получится ли у нас заразить детей радостью открытия, любознательностью, любовью к жизни и восторгом перед ее тайнами. Ничего не может быть ценнее, чем вдохновленное окружение. И не важно, что они делают с горящими глазами: кладут кирпичи, играют на скрипке или прыгают на батуте. Физическую формулу можно забыть, годы жизни композитора — тем более, а вот

эмоциональные реакции, любимые фразочки наставника или то, как он качает головой, — останется где-то внутри.

Да и на сознательном уровне на человека с горящими глазами просто хочется быть похожим, ему хочется нравиться, хочется как-то приблизиться к нему.

Некоторая проблема нашего общества состоит в том, что детей часто окружают самые утомленные и грустные люди, им мало платят, им нужно заполнять миллион бумажек, и неприятный прогноз погоды отражается у них на переносице. Может, поэтому звездами в школьных социальных сетях становятся довольные и улыбчивые маникюрши, а не профессора философии.

Краткие выводы:

Дети подражают не тому, что мы декларируем, а тому, во что мы верим. Если коньки пылятся на полке, а папа не знает на какой антресоли он забыл тройной тулуп, то ему будет трудно убедить детей влюбиться в фигурное катание.

Увлеченные люди могут заразить одной своей увлеченностью, и это будет лучшим подарком для ребенка, если, конечно, речь не идет о телевизоре и алкогольных коктейлях.

В эпоху глобализации нужно научиться бороться с нашей природной склонностью делить людей на чужих и своих по одному лишь разрезу глаз.

Подавая пример, надо встать в ту позу, в которой мы чувствуем себя наиболее счастливыми и вдохновленными.

Если добавить в жизнь семьи немного драйва, то даже вечерние нравоучения могут быть занимательным предприятием.

Подробнее на «Меле»: <https://mel.fm/vospitaniye/eksperty/7861932-imprinting>

«Через полтора поколения главной профессией в школе станет дефектолог»

Евгений Ямбург — о том, почему в российской школе так много агрессии, а дети стали бояться войны

На этот раз мы дали слово директору школы — заслуженному педагогу РФ Евгению Ямбургу. Он рассказал, почему в российской школе установилась атмосфера всеобщего невроза и как можно её преодолеть.

Всего 12% детей в российских школах — полностью здоровы

Педагогика требует мобилизации всех наук о человеке: медицины, культурологии, психологии, социологии, дефектологии. Без этого не решить проблемы наших школ, которые мы предпочитаем замалчивать, а зря.

Сегодня мы имеем дело с проблемой генетической усталости. Чем культурнее страна, тем выше уровень жизни и ниже рождаемость. Несколько лет назад в скандинавских странах открыто обсуждали вопрос о том, крадут ли дети счастье. Современной европейской женщине, чтобы почувствовать себя матерью, достаточно одного ребёнка, а лучше собачки. Они рожают, как правило, ближе к сорока годам, когда есть большая опасность родить ребёнка с проблемами в развитии.

Это тенденция, общая для развитых европейских стран. Россия тоже европейская страна, как бы мы ни настаивали на своей самости и особости. Мы выполняем европейские нормы в медицине: сегодня выхаживают даже 500-граммовых недоношенных младенцев. Это абсолютно правильно, потому что мы не фашисты, и любую жизнь надо спасать. Но нужно отдавать себе отчёт, что тем самым мы нарушаем естественный отбор.

Отсюда — не самое здоровое поколение, которое уже пришло учиться в школы. По данным Роспотребнадзора, полностью здоровых детей у нас всего 12%. У остальных либо особенности в развитии, либо инвалидность. В такой ситуации через полтора поколения главной профессией в школе станет дефектолог.

На первом месте среди заболеваний — психоневрология. Привожу пример. Недавно учительница в Перми заклеила ребёнку рот скотчем. Это,

конечно, психологическое насилие, это очень плохо, можно сколько угодно рвать на себе волосы. Ну и что? Скорее всего, эта женщина потеряет профессию, и если её не посадят, то дадут условный срок. В пределах страны я вам 50 таких случаев назову. Только я понимаю, отчего это происходит.

Дело в том, что у этого ребёнка СДВГ — синдром дефицита внимания и гиперактивности. Это значит, что между нейронами мозга нет связи, а сигналы идут в десять раз быстрее. СДВГ

наследуется по мужской линии, и интеллект у этого ребёнка в норме. Мы видим их уже в детском саду — он из тех детей, про кого мы говорим «шило в одном месте». Он больше минуты игрушку не держит.

Когда он приходит в школу, говорить такому ребёнку «Будь внимательнее» всё равно, что слепому говорить «Присмотрись». Он не виноват, но он кричит и мешает остальным. Учительница не может выгнать его в коридор, потому что отвечает за него, мало ли что произойдёт. В итоге она заклеивает ему рот — и идёт под суд. Но кто учил её работать с детьми с СДВГ?

Это новая компетенция, которой учитель сегодня не обладает. И я назвал только один диагноз, а могу — гораздо больше.

Дети видят, что взрослые разучились слушать друг друга

В России люди испытывают тройной кризис — мировоззренческий, нравственный и психологический. Каким бы ни был коммунистический проект, он давал надежду на светлое будущее: вот через четыре года здесь будет город-сад, через двадцать лет — коммунизм, а пока можно потерпеть. Куда мы движемся сегодня, большой секрет — в этом мировоззренческий кризис.

Мандельштам в 1914 году писал: «Есть ценностей незыблемая скала». Но она оказалась разрушена — больше ничего не стыдно. Отсюда коррупция, повсеместный обман и нравственный кризис. Как только у мужчины гаснут глаза, как только теряется интерес, начинаются инфаркты, онкологические заболевания. В этом психологический кризис. Женщины более живучи: во-первых, организм рассчитан не только на себя, во-вторых, женщина не теряет смысл жизни и продолжает жить для детей, внуков.

Какое это имеет отношение к школе? У родителей-невротиков дети тоже невротики. Они видят, что взрослые не слушают друг друга и выясняют отношения между собой криком. Если этот ребёнок не вписывается в учебный процесс, у него рождается агрессия, стремление отомстить за собственную неполную адекватность на уроке.

У маленьких детей появился страх войны

Сама обстановка в российском обществе взвинченная, политизированная. Если судить по телевизионным ток-шоу (они хуже порнографии), то человеческая жизнь практически не ценится.

Микроисследование в детском саду при моей школе показало, что у маленьких детей впервые появился страх войны. Всё это создаёт страшно невротическую обстановку. Суициды у подростков случаются каждый день. Просто не всё попадает в прессу, и слава богу, потому что каждая такая новость провоцирует следующие случаи.

Возникает вопрос, почему это происходит? Наши государственные мужи мыслят поверхностно, фрагментарно и непрофессионально, к экспертам не прислушиваются, а потому ищут причину в интернете, в жестоких играх, американских школьных стрелках. Но это полная чушь. Ни одно исследование в той же Америке не подтвердило такие связи. У детей всегда глубокие, серьёзные личностные причины для таких поступков.

Нельзя растить одарённых и обычных детей отдельно друг от друга

Мы очень плохо принимаем реальность. Тешим себя иллюзиями, придумываем мифическую картину и работаем на неё. Я много езжу по стране. Приезжаешь в маленький город, где на 150 тысяч населения — целых пять гимназий. На конференции начальник управления образования хвастается, сколько у них в этом году стобалльников и победителей олимпиад. Я аккуратно и, к сожалению, ехидно спрашиваю: откуда вы берёте столько одарённых, если их, по статистике, в любой стране не больше 2%?

То, почему маленькие города открывают гимназии, а не обычные школы, очевидно: там другое штатное расписание, выше зарплаты. Вопрос в другом: когда все эти способные ребята уедут в Москву, Санкт-Петербург или другие страны просто потому, что в этом маленьком городе негде дальше учиться, с кем вы останетесь? С теми, кого сами считаете образовательным спамом? Кого вы сейчас выпихиваете из школ, чтобы быть в рейтингах. Тех, кто будет определять качество жизни в вашем городе?

За одарённых принимают тех немногих нормальных, у кого сохранный интеллект, родители приличные и память нормальная

В шкале циклофрении и шизофрении одарённость приравнивается к шизоидности. Это не оскорбление: мы все на этой шкале находимся. Одарённые дети — опасная категория. Такие, как Надя Рушева, к сожалению, долго не живут. Они как хрустальная ваза. Если одарённый ребёнок не победил в международной олимпиаде или получил, не дай бог, четвёрку, он выходит из-под контроля и может сделать что угодно. Начнёт стрелять в школе.

Андеграундный поэт Всеволод Емелин, который в интернете известен как большой любитель использовать ненормативную лексику, написал такие стихи. Они называются «Песня о рабочем районе»: «От этих подростков, бледных и тощих, / Ещё содрогнётся Манежная площадь».

Эти строки были написаны 12 лет назад. Ещё до событий на Манежке, когда громили машины, до событий в Бирюлёво, когда резали гастарбайтеров. Поэтому я убеждён, что учить надо всех — и одарённых, и одурённых.

Их соседство в образовательном процессе при грамотном педагогическом подходе — тоже тренинг толерантности. Никто из них не будет жить в гетто — отдельно для одарённых, отдельно для больных, отдельно для здоровых. Они все друг другу нужны

Школьная жизнь должна быть насыщена событиями, а не лекциями

Несправедливо будет сказать, что в России не было реформы образования. Была. Но она касалась технической стороны — системы управления и финансирования. Великий русский педагог Ушинский говорил, что никакое изменение в образовании невозможно иначе, как через голову учителя.

То, что мы сейчас делаем с новым профессиональным стандартом, — это, по сути, реформа через голову учителя. Он входит в класс самой обычной школы, а там один с имплантатом в ухе, другой на коляске, а третий с СДВГ. И что он будет делать? Нужно приобретать новые компетенции.

Современному ребёнку интересно участвовать, а не сидеть ровно на попе и слушать лекции взрослых

Современная педагогика — событийная. Детей надо удивлять. В моей школе есть театр. Я и режиссёр, и сценарист. Но для меня это просто инструмент снятия агрессии и ненависти

Я пишу сценарии о современных проблемах, и дети проживают их. На обложке моей книги про школьный театр есть фотография девочки. Она делает сложнейший пластический этюд про то, как из души уходит детство. Только эта девочка не говорила и не ходила до шести лет... Но она поднялась.

Каждый год 19 октября мы проводим День лица. В последний раз нарядили и загримировали 15 мальчиков в Александра Пушкина и 15 девочек — в Наталью Гончарову. Они бегали по школе и терроризировали учителей физики и химии, работников столовой — читали им стихи и требовали назвать, откуда они. Это проверка на гуманитарную культурную подготовку лучше, чем любое ЕГЭ для учителя. Никто из них не хотел выглядеть дураком.

Театр — не единственный инструмент. Такие события можно создавать вокруг чего угодно — волонтерства, кино. Несколько лет назад одна моя ученица пыталась покончить собой: мальчик от неё ушёл. Я пригласил её в качестве волонтера в госпитальную школу — это проект школ при больницах для тяжелобольных детей, который работает в 26 регионах России.

Когда она попала в отделение, где лежат облучённые, лысые, в масках девочки, которые борются за жизнь и побеждают болезнь, при этом блестяще учатся и сдают экзамены, собственные проблемы показались ей такой ерундой! Система ценностей сразу встала на место.

Социологические исследования показали, что выгорание в профессии учителя в два раза выше, чем в МВД, где работают с преступниками. В российских педагогических вузах, к сожалению, архаичный подход к образованию. Так что наша главная задача — это подготовка кадров.

Подробнее на «Меле»: https://mel.fm/ucheba/uchitelya/1764392-school_atmosphere

Как учителю стать блогером: пошаговая инструкция

Соцсети сегодня — неотъемлемая часть личной и профессиональной коммуникации. Собственный блог может стать для учителя не только площадкой для общения с коллегами и единомышленниками, но и способом найти подход к ученикам, источником дополнительного заработка. На какой платформе лучше завести аккаунт, что и когда постить и как привлечь подписчиков — своим опытом поделились педагоги-блогеры.

Определиться с целью

На первом этапе стоит понять, откуда вообще желание вести блог, и зачем он нужен конкретному педагогу (вам). От этого зависит, чем будем делиться и на каких платформах.

Мария Тихонова, учитель из Санкт-Петербурга, консультирует преподавателей по вопросам монетизации в Инстаграме и помогает преодолеть трудности в ведении блога:

«Учителю нужно подробно прописать концепцию профиля, исходя из своих ценностей, взглядов и потребностей. Если этого не сделать, то очень скоро наступит ступор, а еще через какое-то время — выгорание», — говорит она.

Чтобы помочь педагогам определиться с направлением аккаунта, Мария проводит настоящее исследование:

«Сначала я интервьюирую человека и на основании его взглядов разрабатываю концепцию. Как правило, подписчиков привлекает сильная личность либо ежедневные полезные рассылки. Но лучше искать золотую середину».

Существующие блоги преподавателей Мария делит на три большие группы:

Блоги с учебными материалами.

В них учителя делятся методиками с коллегами, а заданиями — с учениками, постят полезные статьи и подробно разбирают сложные темы по своему предмету.

Блоги о профессии.

Учительский лайфстайл — каналы и аккаунты, где преподаватели рассказывают широкой аудитории о рабочих буднях. Обычно их читают ученики, родители, другие педагоги и просто ностальгирующие по школе (такие люди тоже есть).

Синтез двух предыдущих групп.

В таких блогах учителя делятся всем, что им интересно, — от событий в жизни, путешествий и увлечений до рабочих моментов и учебных материалов. Это не узкопрофессиональные социальные сети, а, скорее, контент для души.

Когда преподаватель отнес свой блог к одной из этих групп, следующий шаг — выбрать площадку, с которой он будет «глаголом жечь сердца людей».

Выбирать платформу

Социальные сети разнятся по форме и содержанию.

Для длинных постов с обилием материала лучше подходят ВКонтакте, Фейсбук и Телеграм-каналы. По итогам 2021 года ВКонтакте по-прежнему остается самой популярной соцсетью рунета: ежедневно ее посещают 46 процентов всех пользователей на территории России.

Примеры:

Учитель английского языка Екатерина Черкасова ведет группу во ВКонтакте «Английский для детей». Здесь можно найти наглядные пособия и карточки для запоминания, ссылки на учебные материалы, обучающие видео, а также посты репетитора о своей профессии и квалификации.

Преподаватель обществознания, английского языка и риторики Григорий Николаев в Телеграм-канале «Незаслуженный учитель России» пишет о профессии педагога в развернутых постах-размышлениях, которые он окрестил «заметки сельского учителя».

Учителям, которые предпочитают проговаривать или визуализировать контент, подойдут платформы, «заточенные» под видео.

Ютуб — площадка для обучающих видео и серьезных лекций. Зрители готовы смотреть здесь записи, длительность которых превышает час. ТикТок же создан, чтобы делиться короткими развлекательными роликами. Инстаграм пытается не отставать от ТикТока и активно продвигает формат коротких видео. Хотя по старой памяти, здесь больше в почете фото.

По статистике, визуальным контентом пользователи делятся в 40 раз чаще, чем текстовым.

Примеры:

Математик Борис Трушин (онлайн-школа «Фоксфорд») подробно разбирает темы и сложные задачи по своему направлению в образовательном блоге на Ютубе, а также ведет личный блог «Трушные истории».

Физик Николай Милованов также снимает познавательные видео, но более развлекательного содержания и короткие, так как они нацелены на ТикТок. 69-летний преподаватель стал настоящей «звездой», собрав аудиторию в 160 тысяч подписчиков, благодаря своей неповторимой манере рассказывать о сложном предмете в стихах собственного сочинения.

Эти аккаунты наглядно демонстрируют, что ТикТок и Ютуб — две разные вселенные, где видео будут различаться буквально всем: начиная с вертикальной и горизонтальной ориентации и заканчивая хронометражем и темами. Хотя ТикТок давно перестал быть площадкой, на которой подростки снимают видео под музыку, для лекций и серьезных

обучающих видео он не подходит. Зато на этой платформе пользователи проводят больше всего времени — в среднем восемь часов в неделю.

В блоге Марии Тихоновой, например, фотографиями занимается отдельный человек:

«У меня есть помощники, которые работают над оформлением. Визуальный образ в блоге я стараюсь строить так, чтобы он отражал меня, мой характер и ценности, а также вызывал определенные эмоции у подписчиков. Мой ассистент продумывает локации и образы для фото и делает съемку на основе моего запроса по цветам и эмоциям», — говорит преподаватель.

Составить контент-план

Легче всего найти свою золотую середину в подаче материалов с помощью контент-плана — графика публикаций. Это таблица, в которой нужно прописать рубрики и темы постов или историй, время и платформу (если социальных сетей у педагога несколько).

Для разных соцсетей удобнее создавать индивидуальные планы. Если публиковать один и тот же контент на всех площадках, вскоре можно будет заметить, что развивается только одна — та, под которую контент изначально создавался.

Контент-план — необязательное условие и не строгий порядок, его можно (и нужно!) корректировать. Это способ вести блог регулярно и заранее продумывать темы, анализировать, что больше нравится аудитории.

«Золотая формула контента»

Писатель Майкл Стелзнер в своей книге утверждает, что вывел «золотую формулу контента». Его правилу следуют многие блогеры, которые становятся популярными в социальных сетях:

40 процентов — так называемый «вовлекающий контент»: опросы, ответы на вопросы, новости.

30 процентов — пользовательский контент — отзывы, интервью, видео и фото с мероприятий, конференций, встреч.

25 процентов — обучающий — анонсы предстоящих мероприятий, вебинары, советы, статьи.

5 процентов — рекламный. Ну вдруг...

Сколько постов давать

Специалисты СММ-платформы Hootsuite, в свою очередь, изучили, каким должно быть количество постов в неделю, чтобы аккаунт оставался «живым», но при этом не казался подписчикам слишком назойливым:

Посты в ленту Instagram рекомендуется постить два-три раза в неделю, не чаще одного раза в день. А вот истории можно публиковать сколько угодно.

Фейсбук — посты один-два раза в день.

Твиттер — от одного до пяти твитов в день.

ВКонтакте: для блога до 3 тысяч подписчиков — один пост в день, паблик до 10 тысяч — три поста, больше 10 тысяч — три-шесть постов.

По исследованиям компании «Делойт», наиболее активно аудитория пользуется соцсетями в промежутке с 12 до 18 часов (21 процент опрошенных). Чуть меньше — 19 процентов — с 9 до 12 и с 18 до 21 часа. Аудитория ВКонтакте активнее всего в понедельник, пассивнее — в субботу.

Правил много, но какие из них сработают для подписчиков конкретного блогера, можно выяснить только на практике. Самый действенный метод — как водится, метод проб и ошибок.

Полезные ресурсы для планирования постов:

Google-таблицы и Календарь. Формат очень близок к Excel, но все данные хранятся в облаке, а значит, таблица не привязана к какому-то одному устройству.

Trello — облачная программа для управления проектами. Внешне напоминает доску со стикерами. Позволяет создавать в рабочем поле несколько колонок и давать им названия. Например: «Идеи», «В работе», «Готово».

Asana — еще один облачный сервис, который подходит для того, чтобы ставить стратегические цели и контролировать ход их достижения.

Contentplan.pro — помогает делать отложенные записи в нескольких соцсетях и следить за количеством подписчиков.

Amplifr — сервис отложенного постинга с возможностью сбора аналитики в соцсетях, на основе которой предлагается лучшее время для публикации.

SMMbox — еще один сервис для публикации заранее запланированных записей, собирает аналитику — лайки, репосты, комментарии, клики, лучшие посты, что помогает строить планы по захвату новой аудитории в будущем.

Впрочем, контент-планы, стратегии и «охваты» — это хорошо и важно. Но ведение блога — сродни творчеству. И главное в этом занятии — получать удовольствие от процесса.

Подробнее: <https://pedsovet.org/article/kak-ucitelu-stat-blogerom-posagovaa-instrukcia>

Как быть счастливым: знания и навыки

Написаны сотни книг и десятки тысяч статей о том, как человеку быть счастливым. Информация, изложенная в этих материалах, безусловно, полезная. Проблема только в том, что зачастую мы очень заняты и у нас нет времени следовать предлагаемым инструкциям, или мы настроены слишком скептически и не верим в их действенность. В этой статье мы постарались собрать максимум советов и создать такую мотивацию, чтобы у вас появилось непреодолимое желание изменить свою жизнь.

Часть первая: основа

1. Перестаньте отвлекаться на несущественное

Каждое «да», которое вы говорите, выбирая, чем вам сейчас заняться — это «нет» для сотни других возможностей. Фокус — вот ключ ко всему.

Как ни банально, но секрет успеха на самом деле так прост: делайте самое важное и перестаньте заниматься глупостями. Разумеется, это нелегко, да и непонятно, что же в нашей жизни самое ценное. В этой статье мы как раз рассмотрим многие аспекты.

Чувствуете ли вы, что загружены повседневными или рабочими задачами? Тогда, вполне возможно, вам не хватает осознания того, что является самым важным и чему нужно говорить «да» в первую очередь.

В нашей жизни много лишнего, что отнимает не только время, но и нашу энергию: дополнительный проект, который вы выполняете. еще одна работа.

вещи, которые вам больше не нужны.

старые привычки, которые тянут назад.

Неспособность сказать «нет» зачастую продиктована боязнью упустить возможность, закрыть перед собой дверь, которую больше уже нельзя будет открыть. Но мы не можем обладать всем, поэтому нам приходится выбирать, отсеивать лишнее: менее полезное или интересное на данный момент.

Перед тем как принять решение, всегда спрашивайте себя: «Как это отразится на мне и моем будущем?».

Разумеется, сейчас вы можете и не знать, чему же говорить «да». Поэтому просто обратите внимание на этот совет и давайте двигаться дальше.

2. Осознайте свои истинные ценности

Единственный важнейший элемент полноценной жизни — это понимание ваших истинных личных ценностей и согласование своего существования с ними.

Под ценностями стоит понимать те занятия и цели, которые больше всего подпитывают вашу душу. То, до чего вы голодны, что любите читать, о чем думать и мечтать, что вас вдохновляет, приносит радость.

Например: семья, карьера, спортивное телосложение, искусство, духовность, путешествия, общение с людьми, построение своего бизнеса и многое другое. Это должно быть то, что вы любите делать безо всякой корысти, даже финансовой. Вполне вероятно, что Стив Джобс прежде всего горел желанием изменить мир, нежели стать миллионером, и поэтому преуспел.

Чтобы найти себе занятие по душе, придется провести серьезный самоанализ и найти, ваши личные источники энтузиазма и мотивации. Попробуйте определить для себя 3-4 важнейших направления.

3. Выстраивайте свою жизнь в соответствии со своими ценностями

Ваше счастье — это умение жить, не поступаясь своими ценностями. Это то, что мы хотим делать, что делает нас живыми.

Чем чаще ежедневные мысли и действия находятся в гармонии с вашими ценностями, тем вы счастливее.

У вас уже есть 3-4 основных ценности, теперь давайте выстроим их в порядке важности. Самая главная ценность должна каждый день направлять ваши мысли в нужную сторону, тогда в будущем вам станет легче делать правильный выбор в любой ситуации.

Выясните, какие 3 изменения вам нужно совершить в жизни, чтобы начать жить в соответствии со своими ценностями.

4. Действуйте, исходя из творческой свободы, а не необходимости

С момента рождения каждый из нас подвергается влиянию окружения в лице членов семьи, друзей, общества, СМИ, учителей и тд. В поле нашего сознания появляются тысячи сообщений, адресованных нам внешними голосами. Как в этом шуме найти свой собственный голос?

В первую очередь, нужно выявить свои основные ценности (что мы уже сделали). Затем вам необходимо выделить время для общения с самим собой, которое вы сможете проводить в одиночестве и тишине. Для этого хорошо подходит медитация, путешествия и самоанализ (чтение, ведение дневника).

Дальше следует проанализировать свои прошлые поступки и понять, какие решения вы принимали из необходимости, а что делали потому, что действительно сами этого хотели. В жизни каждого человека можно найти достаточно таких моментов.

К примеру, даже если некие ваши действия, предпринятые из соображений творческой свободы, были сложными, вы наверняка знаете, что они правильные. Ключ в том, чтобы их стало как можно больше.

Многие люди бросают свою офисную работу, потому что не чувствуют себя счастливыми. Они открывают бизнес или находят другие способы заработка, при помощи которых можно ощутить себя живым.

5. Живите настоящим, но не ищите краткосрочных удовольствий

Если вы слишком часто вспоминаете прошлое, как тогда было хорошо, или чересчур заиклены на будущем, когда ваша жизнь наконец заиграет новыми красками, – это яркий пример дисбаланса.

Подобные мысли заставляют нас чувствовать себя несчастными в данный момент, все время ждать чего-то лучшего или думать о том, как было здорово раньше. Не стоит приносить в жертву настоящее, научитесь радоваться сегодняшнему дню, сфокусируйтесь на том, чем вы живете сейчас, найдите то, что вас радует.

Ведь вы предаете само понятие счастья, если полагаете, что оно маячит где-то в будущем. Однако все это не значит, что нужно искать краткосрочные удовольствия, которые осчастливят вас прямо сейчас, как правило, их эффект очень быстро исчезает.

Навык благодарности – это то умение, которое нужно развить каждому из нас. Именно с ним вы можете радоваться настоящему каждый день и стремиться сделать свое будущее еще лучше.

6. «Кормите» свои органы чувств правильной пищей

Наше тело питается пищей, водой и другими элементами, ум – идеями и пятью чувствами. Качество нашего разума и внутреннего благополучия глубоко сформировано тем, что мы смотрим, слушаем, за чем наблюдаем, какие запахи ощущаем, к чему прикасаемся, что читаем и о чем думаем.

Чем вы кормите свои органы чувств?

Музыка влияет на настроение. В зависимости от жанра она может вызвать вдохновение, спокойствие, возбуждение или же подавленность и агрессию. То же касается и фильмов, которые мы смотрим, книг, которые читаем, людей, с которыми общаемся.

Для каждого органа чувств составьте список из тех вещей, которыми вы хотите их питать. Придерживайтесь своего плана.

7. Войдите в состояние потока

Поток – это прекрасное состояние полной интеграции с текущей деятельностью. Вы находитесь в процессе разумом и душой, как будто исчезаете, и в мире нет ничего другого. Максимальная концентрация.

И совершенно не важно, чем вы занимаетесь. Поток может возникнуть во время любой деятельности.

Теоретик потока Михай Чиксентмихайи ввел несколько условий для вхождения в состояние потока. Основная их суть заключается в том, чтобы найти занятие, которое вам очень нравится, повысить его сложность таким образом, чтобы вам не было скучно (но не слишком трудно) и заниматься им безо всяких отвлечений.

При помощи каких действий вы, вероятнее всего, войдете в поток? Как можно ускорить этот процесс?

Часть вторая: менталитет и мироощущение

Наш взгляд на жизнь определяет наше ощущение от жизни: мы чувствуем боль или радость? В этой части статьи будем учиться интерпретировать свою реальность таким образом, чтобы чувствовать себя счастливым

8. Переосмыслите события прошлого

Психолог Морти Лефкое предлагает взять ручку с бумагой и проанализировать волнующее вас негативное событие из прошлого опыта:

Определите мыслительный шаблон, который вас возвращает к этому событию.

Дайте имя этому шаблону.

Определите триггер, который запускает эти воспоминания.

Опишите всевозможные позитивные интерпретации этого события.

Осознайте, что первоначальный шаблон – это интерпретация, а не реальность.

Сознательно откажитесь от ложной интерпретации.

Сознательно примите новую интерпретацию как истину.

Обе интерпретации (позитивная и негативная) действительны, но ваша реальность будет определяться той, которую вы решите принять. Это вопрос вашего выбора.

9. Относитесь ко всему как к возможности роста

Такую позицию сложно принять сразу, но как только вы это сделаете, начнутся чудеса. Удивительно, но после этого вы сможете любое событие оборачивать в свою пользу.

То, что раньше вызывало обиды, теперь – возможность укреплять свою психику. То, что раньше вызывало сложности в общении с людьми, теперь – стремление к саморазвитию, поиску новых стратегий поведения и их воплощению.

Этот принцип – хорошее лекарство против страха, разочарования, беспокойства и стресса.

Все, что происходит с нами в этом мире, дает нам возможность стать еще лучше. Событие само по себе не значит ничего. Вы сами можете сделать его положительным или отрицательным по отношению к своей жизни.

Подумайте, как можно выгодным для себя образом пережить опыт следующих негативных, на первый взгляд, событий:

Вы заболели.

Ваш сын не слушается.

Вам отказали.

Ваш автомобиль сломался.

Пошел дождь.

Никто не покупает ваш продукт.

Да, можно расценивать все это как кару за ваши прошлые грехи, расстроиться, бороться с этим, закрыться от всего мира. А можно просто понять, что каждый человек в мире сталкивался с этими проблемами и решал их. Как? Что это ему дало и как вы сможете вырасти над собой, достойно разрешив эти ситуации?

Известный психолог Джон Элиот пишет: «Ешьте стресс как энергетический батончик». Заряжайтесь проблемами, используйте их как мотиватор.

Помните, что в зависимости от вашего отношения, любое событие может отнимать у вас энергию или наоборот прибавлять вам сил.

10. Двигайтесь в сторону своих страхов

Ни один страх не должен оставаться в тени, потому что это своеобразная форма вашей слабости. Воспитывайте в себе внутреннего героя, который будет бросать вызов страхам и фобиям.

Страх – одна из самых инстинктивных человеческих эмоций. Он может иметь множество форм, таких как беспокойство (страх перед будущими обстоятельствами), сомнение (страх перед неправильным выбором) и ненависть (агрессивная реакция на опасный объект). Скорее всего, вы испытываете его всю свою жизнь, так почему бы не бросить вызов?

Проблема не в страхе, а в вашей реакции на него. Да, у вас есть полная свобода, какую реакцию выбирать.

Страх не имеет большого значения. Это просто некоторые электрические импульсы в вашем мозгу в сочетании с небольшим количеством химических веществ, проходящих через кровь. Он может влиять на вас всю жизнь, а может уйти, если вы дадите ему отпор.

Бросайте вызов своим страхам ежедневно: начните с самых маленьких, постепенно добираясь до основных.

11. Ошибайтесь

Необходимость и непреодолимое желание быть правильным убивает многие аспекты жизни: от творчества до бизнеса.

Представьте себе, что вы человек, который совершает множество ошибок и совершенно не испытывает по этому поводу негативных эмоций, а просто делает из них правильные выводы и каждый раз становится лучше. Хотите быть таким? Конечно, хотите.

Пожалуй, в мире нет ни одной компании или произведения искусства, которые были созданы сразу без единой ошибки. Писатели переписывают свои романы десятки раз, лидеры ошибаются, прогорают, но тут же делают выводы и меняют стратегию.

Ошибаться с холодной головой – один из лучших навыков, который нужно в себе развить, если вы хотите стать лучше.

Надеемся, что прочитав эту статью, вы стали на шаг ближе к изменению своей жизни. Желаем вам удачи!

Подробнее: <https://4brain.ru/blog/how-to-be-happy/>

Модель счастья

Все мы хотим быть счастливыми, потому что в этом состоянии мы продуктивны, эффективны в построении хороших взаимоотношений с другими людьми и, в конце концов, просто чувствуем себя прекрасно. Однако счастье является настолько неуловимой субстанцией, что его чрезвычайно трудно словить и удержать, а если фокусироваться на нем слишком интенсивно, то можно вместо блаженного ощущения получить стресс. В этой статье мы рассмотрим модель счастья PERMA, которая поможет нам настроить себя таким образом, чтобы получить это редкое ощущение.

О модели

Модель PERMA была разработана известным психологом, занимающимся изучением оптимизма, Мартином Селигманом, и описана в его книге «Flourish». Модель представляет собой пять элементов, которые нужно привести в порядок для того, чтобы быть счастливым и довольным жизнью.

Позитивные эмоции

Чтобы чувствовать себя благополучно, нам нужны позитивные эмоции. Любая позитивная эмоция, например, благодарность, удовлетворение, радость, вдохновение, надежда, любопытство или любовь, попадают к эту категорию. Они позволяют нам быть счастливым здесь и сейчас, а не когда-нибудь в будущем.

Вовлеченность

Когда мы действительно чем-то увлечены — процессом, заданием, проектом — мы испытываем состояние потока: кажется, что время остановилось, мы теряем самоощущение, и при этом концентрируемся на настоящем моменте. Это прекрасное ощущение позволяет нам чувствовать себя целостным и счастливым.

Хорошие взаимоотношения

Мы социальные существа и от этого никуда не денешься. Построение хороших взаимоотношений с другими людьми влияет на наше самочувствие. Снова и снова мы видим людей, которые имеют значимые позитивные отношения с другими людьми и понимаем, что они более счастливы чем те, кто закрылся в себе или конфликтует со всеми.

Смысл

Смысл — это служение чему-то более важному, нежели самому себе. Это может быть служение богу, человечеству или великой цели. При этом важен скорее сам процесс, чем результат, хотя и второе тоже неплохо.

Достижения

Каждый из нас хочет становиться лучше, чему бы нас ни обучали некоторые психологи. Мы хотим становиться мастерами в деле, которым занимаемся, достигать значительных целей и побеждать себя и противника. Таким образом мы чувствуем прикосновение к чему-то важному, уважаем себя и чувствуем удовлетворение с примесью гордости.

Использование модели

Мы никогда не найдем счастье, если просто захотим этого здесь и сейчас. Возможно, получится уловить этот момент, но для того, чтобы это состояние было длительным, нужно работать над собой.

Рассмотрим подробнее пять элементов Селигмана.

1. Позитивные эмоции

Да, мы не можем быть счастливыми 24 часа в сутки, однако мы можем испытывать целый спектр позитивных эмоций. Если вы не испытываете их достаточно часто, остановите поток мыслей на несколько минут и подумайте почему так происходит.

Подумайте о своей работе. Применяете ли вы свои таланты и способности? Развиваете ли их?

Определите людей, события или вещи, которые приносят вам радость и удовольствие. Возможно, вы любите бывать на природе, однако по долгу службы вынуждены просиживать в офисе. Тогда планируйте свои выходные таким образом, чтобы ходить в походы вместе с друзьями.

Цель всего этого — найти способы привнести позитивные эмоции в свою жизнь, причем каждый день. Разбавьте рутину и начните менять поведение, мышление и времяпровождение.

2. Вовлеченность

Чувствуете ли вы, что увлечены своей работой? Если нет и у вас нет возможности сейчас сменить работу, задумайтесь о хобби, которые приносят вам удовольствие. Вам нужно входить в состояние потока как можно чаще, чтобы отвлекаться от навязчивых мыслей.

Вовлеченность имеет отношение к акту создания и творчества, но также может проявляться в спорте и работе над новыми проектами.

Секрет вовлеченности на удивление прост: минимум раздражителей, максимум концентрации. Фокусируйтесь на одном деле на протяжении нескольких часов и вы почувствуете, что тревоги и стресс остались позади.

3. Хорошие взаимоотношения

Есть ли у вас хорошие взаимоотношения с другими людьми? Это может быть кто угодно: коллеги по работе, друзья, родственники. Хотите ли вы работать над тем, чтобы быть окруженным людьми, с которыми не конфликтуете, которых уважаете и цените, а они отвечают вам взаимностью?

Начните со своей семьи. Наладьте хорошие отношения со своими родственниками, потому что ближе людей у вас нет.

Если же в вашей жизни много людей, с которыми вы не можете найти общий язык, подумайте почему. Достаточно ли вы уделяете времени им? Не поступаете ли вы эгоистично? Что нужно предпринять, чтобы исправить ситуацию?

Помните о колесе жизни — если вы не выделяете времени одному аспекту своей жизни, она начинает ухудшаться. Поэтому расставляйте приоритеты и уделяйте время своим ценным сферам и людям.

4. Смысл

Чувствуете ли вы, что ваша жизнь и работа наполнена смыслом? Ощущаете ли вы, что имеете отношение к чему-то большему, нежели просто к удовлетворению потребностей? Большинство из нас верит, что живет ради большой и великой цели. Поэтому нахождение смысла жизни делает нас счастливым — мы фокусируемся на цели, максимально мотивированы и заинтересованы в том, чтобы ее достичь.

Дело снова в том, как вы расставляете приоритеты и на что тратите свое время. Подумайте, какой деятельности стоит уделить больше времени и внимания и действуйте.

5. Достижения

Желание достичь целей может как наполнить вашу жизнь смыслом, так и уничтожить вас. Дело в том, какие именно цели вы перед собой ставите. Мы можем обнаружить, что то, к чему мы стремимся, было навязано извне и поэтому все наше естество сопротивляется этому. Подумайте о том, чего вы хотите достичь и составьте план на пять лет, год, месяц и неделю. Следите за тем, чтобы получать удовольствие не только от достижения цели, но и от самого процесса.

Желаем вам удачи!

Подробнее: <https://4brain.ru/blog/модель-счастья/>

Любая зависимость имеет отношение к крайности. Даже хорошие занятия, если их довести до крайности, начинают портить жизнь любому человеку. Работать хорошо, но много и чересчур трудиться, жертвуя семьей и прочими сферами жизни — наверняка плохо. Любая деятельность и времяпровождение должны использоваться в разумных пределах. Зависимость от мобильного телефона, интернета и электронных гаджетов тоже может привести к печальным последствиям. В этой статье мы поговорим о том, как начать грамотно сосуществовать с информационными технологиями.

Все любят технологии. Любят настолько, что нередко можно увидеть или быть участником того, как двое людей сидят в кафе, уткнувшись в мобильные телефоны. Даже эту статью вы читаете на каком-то устройстве и это нормально. Однако когда информационными технологиями начинают злоупотреблять, перенасыщать ими свою жизнь устройствами, это ни к чему хорошему привести не может.

Пять простых советов помогут вам уйти в оффлайн и начать снова обращать внимание на окружающий мир.

1. В первый час после пробуждения не берите мобильный телефон в руки

Утро является наиболее важной частью дня. Поэтому если вы, еще лежа в кровати, потянулись за телефоном, весь день продолжится в том же духе. Конечно, скорее всего вас будит будильник на мобильном телефоне, но если можете, приобретите обычный — так вы избежите лишних соблазнов.

Когда человек пробуждается, ему начинает казаться, что что-то очень важное произошло ночью в мире или у ваших друзей, поэтому это входит в привычку и каждое утро вы уже на автомате делаете это. Помните о том, что вам не нужно проверять почту или сообщения в социальных сетях сразу после пробуждения. Это не обязанность каждого современного человека.

Утром любой лишний раздражитель задает тон всему дню, даже если это позитивные новости. Вместо того, чтобы утром сразу брать за телефон, заведите себе привычку садиться за стол и писать на листе бумаги свои мысли и соображения о чем угодно — о проектах, которыми занимаетесь, о саморазвитии, о планах на неделю. Разница в подходах в том, что в случае с мобильным телефоном вы теряете контроль над своей жизнью и становитесь зависимыми, во втором же случае вы проясняете свои цели и только потом решаете, нужно ли вам выходить в интернет и чем заниматься на протяжении всего дня.

Вполне возможно, что уже последние несколько лет вы проверяли сообщения на телефоне буквально после пробуждения. И счастья это вам не принесло. Так что сядьте на цифровую диету и посмотрите, что из этого получится.

2. Если вы общаетесь с человеком в реальной жизни, отключите телефон

Помимо того, что это просто неуважительно, сама привычка постоянно реагировать на телефон приводит к распространенному печальному последствию — снижению уровня концентрации. Современный человек может едва сосредоточиться на 5 минут, что уж говорить, если работа или проект требуют более длительного внимания. Для телефона должно быть свое время и место.

Помимо этого вы теряете навык прямой коммуникации, а даже в 21 веке он остается наиболее ценным, ведь люди, которые умеют общаться, добиваются большего успеха в жизни. Живое общение ничто не заменит, так как наша психология приспособлена именно к разговору тет-а-тет.

Если случилось нечто неотложное, извинитесь перед собеседником, разберитесь с проблемой и продолжайте общаться с человеком.

Когда садитесь обедать, особенно если рядом находятся другие люди, отложите телефон в сторону. Пища и общение с людьми должны приносить удовольствие, а не быть для вас бременем. Так что если вы не можете даже просто поесть, чтобы не заглянуть в телефон, у вас большие проблемы и вы это сами понимаете. Представьте, что будет когда у каждого будет водонепроницаемое устройство (планшет или телефон) — тогда даже принятие ванны превратится из отдыха в активную деятельность. Мы постоянно напряжены и раздражены и не последнюю роль в этом играют именно информационные технологии.

3. Устройте себе хотя бы несколько дней в месяц без телефона или интернета

Мы уже забыли, что значит ощущать жизнь во всем ее многообразии. К тому же бросать себе новые необычные вызовы — отличное упражнение для мозга. В этом случае у вас появится больше времени для размышлений, вы сможете обратить внимание на людей или объекты, которые вас окружают. Ваш мозг очень удивится этому и вполне возможно сумеет

перезагрузиться и дать вам большую пищу для размышлений, для новых и полезных мыслей и идей.

Этот интересный опыт покажет вам одну очень важную вещь — мир не распался от того, что вы провели весь день без интернета и телефона. К тому же вы поймете, что ничего плохого не случилось, вы выжили, а первые часы мучительного отвыкания сменились новыми ощущениями. Возможно кто-то обидится на вас за то, что вы не были доступны на протяжении целого дня. Приучите ваших знакомых и друзей к тому, что вы не можете быть постоянно на связи и это ничего не говорит о вашем к ним отношении. К тому же вы будете выгодно отличаться от других людей, причем в лучшую сторону.

4. Раз в неделю читайте бумажную версию книги

Да, существуют и такие. Выберите день и пойдите в кафе, чтобы посвятить хотя бы несколько часов ее прочтению. Удивитесь, что листы книги нужно перелистывать вручную, а интересные цитаты можно подчеркивать только карандашом. И конечно, стоит ли говорить, что при этом нужно отключить мобильный телефон?

Настоящие люди и настоящие книги — вот что до сих пор остается важным условием для развития. Вы почувствуете нечто приятное и давно вами забытое. Это и правда удивительное чувство — осознание того, что можно получать удовольствие таким простым способом.

5. Гуляйте каждый день

Забудьте дома телефон и пройдитеесь. Если ваш район навевает на вас только скуку и уныние, прогуляйтесь по центру города или отправьтесь в тот район, где никогда не были. Осмотритесь, начинайте замечать вещи, на которые давно не обращали внимание. Испытайте странные ощущения от того, что вас не бомбардируют бесконечно сообщениями, а вам нужно быстро и оригинально ответить на каждое.

Подробнее: <https://4brain.ru/blog/как-уйти-в-оффлайн/>

Сила новизны и новых вызовов

Если вы хотите ощутить жизнь во всех ее проявлениях, вам не обойтись без новых вызовов, которые придают ей новизны и учат новому. Новизна позволяет найти внутреннюю мотивацию и зарядить нас энтузиазмом. В мозгу вырабатывается дофамин, который и позволяет человеку мотивировать себя на все новые и новые вызовы. Почему некоторые люди любят новизну, а другие нет?

Дело в том, что те, кто не любят новизну в своей жизни, заменяют ее на интернет-развлечения. Конечно, интернет способен дать массу нового опыта, однако он также имеет побочный эффект — он развивает клиповость мышления, что приводит к пониженной концентрации. Такие люди просматривают десятки видео в день, которые напрочь убивают способность концентрироваться. Поэтому в реальной жизни они не способны или попросту не хотят получать новый опыт, потому что он требует длительного сосредоточения. В интернете же любопытство удовлетворяется за одну-две минуты и человек теряет стимул хотеть чего-то большего.

Жизнь

Чтобы развить в себе стремление к новизне, нужно быть очень любопытным и обращать внимание на то, что нас окружает. Что интересно, иногда нечто совершенно новое находится прямо перед нашим носом, а мы не в состоянии заметить этого. Поэтому, развивая любопытство, вы становитесь способны замечать то, чего раньше не замечали и приобретать новый опыт даже по дороге на работу.

Очень важно развивать осознанность, потому что если вы пассивно потребляете новый опыт, он ничего полезного вам не сможет дать. Убедитесь, что обучаетесь тому, чему хотите. В мире невероятное количество нового, всего выучить и осознать невозможно, поэтому есть смысл сосредоточиться на том, чего хотите именно вы. В интернете вы становитесь по большей части ведомым человеком, который автоматически кликает на новые ссылки, не задумываясь о том, нужно ли это ему. Некоторые ссылки оказываются действительно полезными, однако из-за сниженной концентрации вы спустя минуту переходите по следующей ссылке и так далее.

Проще говоря, намного полезнее получить опыт в пяти сферах, чем в пятидесяти. В последнем случае вы попросту выгораете, теряете огромное количество энергии и теряете интерес к новому опыту спустя короткий отрезок времени. Поэтому у новизны есть побочный эффект. В принципе, любая крайность имеет негативное влияние на человека. Поэтому

обращайте внимание на все новое, однако постарайтесь задерживаться надолго в этом состоянии и не менять деятельность слишком уж часто, погрузитесь в новый опыт и получите большое количество новых эмоций и впечатлений.

Это может показаться странным в контексте новизны, но нет ничего страшного в планировании своего опыта. Многие люди считают, что планировать что-то новое глупо, однако это не так. Планирование позволяет вам сосредоточиться на том, чем вы занимаетесь и не распылять свое внимание на что-то еще. Люди, живущие исключительно на импульсе, достаточно непостоянны и ветренны. Поэтому включить голову даже в развлечении никому не помешает. Планируйте выходные, планируйте время после работы. Новый опыт не станет для вас бременем вследствие этого — просто потому что все предсказать невозможно. Вы можете выделить три часа обучению игры в шахматы, но планирование этого опыта не сделает игру скучной, оно заставит вас успокоиться и не думать о чем-нибудь еще. Если вы знаете, что три часа проведете за шахматной доской, то никаких других мыслей у вас во время этого не будет.

Интернет

Вы можете получать невероятный опыт, пользуясь интернетом. Только вам нужно развить привычку концентрироваться на одном деле и не перескакивать с одного на другое. Например, если вы смотрите популярный ютуб-канал TED, где выступают люди, и нашли интересный ролик, длящийся 40 минут — посмотрите его, не отвлекаясь. Если через пару минут вам стало немного скучно, тогда можете временно сосредоточиться на мимике и жестах этого человека, на том как он себя ведет и насколько уверенно себя чувствует. Это очень полезно в любом случае. После этого вам станет приятнее его слушать, потому что ваши органы чувств считывают признаки интересного человека, а это в свою очередь вызывает дополнительное любопытство.

Поэтому развивайте в себе привычку выделять конкретное время для просмотра видео или чтения статьи и придерживайтесь этих рамок. Помните о том, что порой важнее то, чтобы вы научились концентрироваться, чем информация, которую вы получаете. А если вы научитесь этому, значит сможете впитывать и запоминать информации намного больше, чем раньше.

Работа

Это может быть ваша официальная работа, либо же ваши персональные проекты. Сосредоточьтесь на одном проекте и доведите его до конца. Не начинайте второй проект, пока не завершили первый. Единственное исключение — если вы и правда осознали его бессмысленность.

Если у вас есть официальная работа, тогда попытайтесь найти в ней новые вызовы. Вы можете ставить рекорды, покорять новые высоты в том, чем уже занимаетесь. Повышайте свои показатели и получайте удовольствие от этой игры.

Либо же вы можете познавать новые аспекты своей работы и расширять свою компетенцию. Очень удобно обучиться чему-то одному на вашей работе и на автомате делать то же самое каждый день. Но дело в том, что при этом вас очень легко заменить на другого человека. Если вы просто делаете свою работу, вы не являетесь уникальным работником, но если вы смогли получить такие навыки, которых нет у других сотрудников, тогда вы станете незаменимым.

Саморазвитие

Сайт 4Brain предлагает большое количество навыков и вызовов самому себе. Все, чему он обучает, можно назвать новизной. Тренировка когнитивных навыков требует обостренных органов чувств — слуха, обоняния, тактильных и зрительных ощущений. Ведь так и познается любой новый опыт — через органы чувств и мыслительный процесс.

Любой навык, которому вы обучаетесь, является новым вызовом и новизной для вас и вашего мозга. Поэтому старайтесь каждый день тренировать и развивать свои органы чувств.

Хорошая новость в приобретении нового опыта состоит в том, что она не позволяет человеку впасть в депрессию, быть расстроенным и испытывать стресс. Все эти негативные вещи имеют место быть только тогда, когда вы начинаете думать о своей жизни и прокручивать одни и те же раздражающие мысли. А во время нового опыта у вас попросту нет времени разочаровываться в жизни. Конечно вы должны выделять время для размышлений о своем настоящем и будущем, но это должно быть осознанно. Например, вы можете завести дневник и раз в день выделять час на то, чтобы писать в него все, что хотите. В остальное время приобретайте новый опыт и стремитесь подольше в нем задержаться. Удачи вам в покорении новых вершин!

Как создать свою систему для любой деятельности

Одним из лучших способов сэкономить время в любой деятельности является создание системы для нее. Ее преимущество в том, что автоматизировав и оптимизировав работу, вы становитесь более продуктивным и получаете больше времени на другие важные для вас задачи.

Система — это метод, процедура или рутинный процесс, который создается для выполнения повторяющейся деятельности при помощи стратегии. Системы позволяют управлять своей работой и жизнью более эффективно.

Вот несколько сфер жизни, для которых можно создать собственную систему:

Систематизация финансов.

Систематизация здорового питания.

Систематизация задач для ведения блога.

Систематизация уборки дома.

Систематизация утренней и вечерней рутины.

Систематизация обработки электронной почты.

Систематизация рабочих задач.

Следующие пять шагов позволят вам создать собственную систему почти для любой деятельности.

1. Проведите инвентаризацию

Начните с определения действий, которые вы регулярно предпринимаете, как дома, так и на работе. Проанализируйте свой день и взгляните на все дела, которые составляют ваше ежедневное расписание. Например: утренняя подготовка к работе/учебе, подготовка детей к школе, поездка на работу, ответы на электронные письма и телефонные звонки, написание отчетов, вечерняя пробежка, приготовление ужина, написание поста в блоге, маркетинг вашей книги и т.п.

Перейдите к списку конкретных дел для выбранного пункта и спросите себя следующее:

Как вы делаете это сейчас?

Считаете ли вы, что делаете это максимально эффективно?

Где вы теряете много времени?

Где вы теряете деньги?

Какие действия вас больше всего расстраивают?

Что не делается в настоящее время так быстро, как может?

Что нужно оптимизировать?

На основе своей инвентаризации, выберите одну деятельность для систематизации.

2. Проанализируйте, чем на данный момент занимаетесь

Выполняйте действия, которые вы хотите систематизировать, используя обычную процедуру (то есть ведите себя, как обычно). Документируйте процесс, записав все из следующих действий:

Какие шаги вы предпринимаете?

Какие инструменты вы используете?

Где «узкие» места (где теряется время, постоянно происходят проволочки, что-то идет не так)?

Что вас разочаровывает?

Сколько времени требуется для завершения этой деятельности?

Сколько это стоит?

Какие результаты вы получаете?

После этого просмотрите полученный документ и изучите его.

3. Спланируйте новый процесс

Система, как мы указали ранее — это процесс, который вы создаете для оптимизации задач и повышения эффективности. Взгляните на свой документ и деятельность, которую хотите оптимизировать, и задайте себе следующие вопросы:

Какого результата вы хотите достичь, занимаясь этой деятельностью? Какой цели вы пытаетесь достичь? Каков идеальный результат?

Все ли шаги, которые вы предпринимаете, являются необходимыми? Можно ли некоторые из них устранить?

Вы выполняете шаги в наиболее эффективной последовательности? Получились бы иные результаты, если бы вы изменили порядок шагов?

Как это все можно сделать быстрее?

Можете ли вы создать чек-лист, диаграмму, ментальную карту или сценарий для этой деятельности?

Можно ли автоматизировать некоторые шаги или весь процесс? Есть ли программа, которую можно для этого использовать?

Можно ли делегировать некоторые шаги или весь процесс?

Нужно ли обновить инструменты, которыми вы пользуетесь?

Теперь запишите свою новую систему, подробно перечислив каждый шаг.

4. Выполняйте план

Когда у вас будет план, его тут же нужно приводить в действие. Возможно, вам предварительно понадобится помощь других людей, нужно будет приобрести программное обеспечение или обновить инструменты.

Настало время запустить процесс и протестировать его работу. Проведите его и обратите внимание на полученные результаты. Задайте себе следующие вопросы:

Получили ли вы желаемые результаты?

Что работает?

Что не работает?

Сколько времени вы сэкономили?

Сколько все это стоит? Учитывая результаты, эффективна ли система?

Вы достигаете своей цели самым простым способом?

Есть ли пробелы в процессе?

Можно ли еще оптимизировать процесс?

Внесите необходимые корректировки и изменения. Обновляйте свою систему, пока не получите желаемые результаты.

5. Непрерывно совершенствуйте систему

Следить за своей системой стоит постоянно, потому что в мире, который быстро меняется, она может так же быстро устаревать. Всегда спрашивайте себе, нужны ли улучшения.

Система работает так, как должна?

Можете ли вы снизить стоимость системы?

Можете ли вы сделать систему еще более эффективной?

Можете ли вы упростить систему, чтобы получать лучшие результаты?

Настройка системы всегда требует инвестиций времени. Но изначально потратив его больше, чем тратите привычно, вы в конечном итоге значительно его сэкономите. И минимизируете влияние операционного стресса.

Желаем вам удачи!

Подробнее: <https://4brain.ru/blog/система-для-любой-деятельности/>

Методы создания и поддержки позитивного настроения

Ваш жизненный настрой определяет ваше отношение к жизни. Даже если в какой-то момент выбор действий ограничен, выбор настроения — нет. Всегда выбирайте позитивный настрой, такой подход может по умолчанию считаться оптимальным.

Позитивное отношение делает вас счастливее и устойчивее, улучшает отношения с людьми и увеличивает шансы на успех в любых начинаниях. Кроме того, оно делает человека более творческим и помогает принимать правильные решения. Ниже вы найдете несколько способов создания и поддержки позитивного настроения.

1. Создайте утреннюю рутину

Как вы начнете утро, так проведете и день. Поэтому возьмите его под свой полный контроль и не пускайте на самотек. Распланируйте все с вечера, чтобы сделать все необходимое утром, потому что проснуться вы можете совершенно с другим настроением и мыслями. Следуйте этому плану.

2. Загрузите позитивом свой мозг

Читайте книги, которые несут позитивные сообщения. Слушайте музыку, от которой хочется танцевать и петь. Смотрите фильмы, в которых оптимизм главного героя помогает

ему преодолевать любые трудности, несмотря ни на что. Измените свое отношение к лучшему, загружая мозг позитивными вещами.

3. Возьмите на себя ответственность

В любой момент вы можете себя вести либо как жертва, либо как ответственный человек. Берите на себя ответственность за все события своей жизни. Девизы такого человека:

Я — автор своей жизни

Я несу полную ответственность за самого себя

Я отвечаю за свою судьбу

4. Практикуйте образ мышления дзен

Думайте о жизни не как о том, что происходит с вами, а как о чем-то, что происходит для вас. Смотрите на любую ситуацию, человека или негативное событие так, как будто все это было послано для того, чтобы именно вы вынесли все самое лучшее, научились чему-то.

В следующий раз, когда случится что-то нехорошее, не думайте: «Почему это вечно происходит со мной?». Спросите себя: «Чему я должен научиться, чтобы это больше не повторилось?» и «Как это поможет мне стать более разумным и сильным человеком?».

5. Будьте проактивны

Реактивный человек позволяет другим людям и внешним обстоятельствам определять, как он будет себя чувствовать. Проактивный человек решает, как он будет себя чувствовать вне зависимости от обстоятельств. Будьте проактивны и осознавайте, что только вы можете решить, что будете чувствовать в абсолютно любой ситуации.

6. Измените свои мысли

Позитивные мысли приводят к позитивному отношению и наоборот. Изменение вашего отношения так же просто, как нажатие кнопки «пауза» относительно ваших мыслей.

7. Найдите цель

Наличие цели в жизни дает вам фиксированную точку на горизонте, чтобы сосредоточиться на ней, чтобы вы могли оставаться устойчивыми в условиях превратностей и проблем жизни. Это приводит человека к счастью.

8. Следите за своим энтузиазмом

Люди, которые проживают жизнь с энтузиазмом, имеют намного более выраженный позитивный настрой, чем другие. Составьте свой список повышающих энтузиазм вещей на тот случай, когда он начинает иссякать.

9. Следуйте притче «Кто трогал мой сыр?»

Подумайте о притче «Кто трогал мой сыр?» Спенсера Джонсона.

Две маленькие мыши и два миниатюрных человека помещаются в лабиринт. Вот что происходит:

Когда мыши обнаруживают, что сыр не там, где он должен быть, они немедленно приступают к работе над поиском другого куска сыра.

Вместо этого двое миниатюрных людей разозлились на то, что сыр перемещен. Они теряют время, выражая возмущение и обвиняя тех, кто переместил сыр и друг друга.

Прекратите биться головой о стену и убеждать себя, что вещи должны быть даны вам. Ваше отношение всегда должно быть следующим:

От меня зависит, получу ли я то, чего хочу

Хорошие вещи случаются с теми, кто упорно трудится

Я приспособливаюсь к изменениям легко и быстро

Я продолжаю идти, даже когда ситуация становится невыносимой

Желаем вам удачи!

Подробнее: <https://4brain.ru/blog/создание-позитивного-настроя/>

Как конвертировать свои способности в деньги

В 1949 г. Эрл Преветт, специалист по продажам и успешный автор, написал книгу под названием «How to Turn Your Ability Into Cash». Книга содержит пошаговые инструкции для превращения ваших способностей и идей в деньги. Вот те рекомендации, которые Преветт дает в ней.

Интеллект по Преветту — это умение взять себя в руки, оценить свои способности и окружение в поиске возможностей, создать рабочий план и действовать. Это пятиступенчатый процесс:

Подведите итоги.

Обратите внимание на окружающую среду и поищите возможности.

Создайте план, позволяющий выявить возможность.
Разработайте процесс по внедрению плана в действие.

Действуйте!

Рассмотрим каждый шаг подробнее.

Шаг первый: подведите итоги

Первый шаг — подвести итоги. То есть, проведите инвентаризацию своих качеств, навыков и способностей. Задайте себе следующие вопросы:

Что вы находите значимым в себе?

Что вы любите делать?

Когда вы последний раз были так поглощены какой-то деятельностью, что возникало ощущение, будто время остановилось?

Каковы ваши навыки и таланты?

Какой опыт у вас есть?

В какие навыки вы уже инвестировали время и энергию?

Какие проблемы вы умеете решать?

Как объясняет Преветт, самое интересное в мире — это вы. Проблема в том, что вы не нашли времени, чтобы оценить себя, проанализировать свои возможности, полностью реализовать свои сильные стороны и выяснить, какой вы интересный человек. Но необходимо приложить усилия и выяснить это.

Шаг второй: обратите внимание на окружающую среду и поищите возможности

Второй шаг — использовать вашу силу наблюдения, чтобы подвести итоги среде, в которой вы обитаете. Какие возможности вы замечаете? Какая потребность неудовлетворена? Какие проблемы необходимо решить?

Результатом наблюдения являются вдохновение и энтузиазм, склонность к новым открытиям и желание улучшить любой существующий план или предмет. Вот три примера использования Преветтом силы наблюдения:

Роберт Фултон сидел на кухне матери и наблюдал, как пар поднимается из чайного горшка. «У него есть сила. Я буду использовать его», — сказал он. Результатом этого стал паровой двигатель.

Чарльз Гудиер наблюдал, как смесь варится на варочной плите. Она переполнилась и застыла в упругой массе. Благодаря этому наблюдению позже он создал резину.

Шаг третий: создайте план, позволяющий выявить возможность, которую вы определили

Третий шаг в процессе превращения вашей способности в деньги — это создать план, который позволит вам воспользоваться предоставленной возможностью.

Запишите, как сможете применить свой опыт, знания и навыки для решения проблемы, которую вы определили на втором шаге этого процесса. План дает идею, образ, сформированный в уме.

Спросите себя:

Что вам нужно?

Вы хотите что-то продать?

Вы хотите найти работу?

Желаете увеличения зарплаты?

Хотите больше клиентов?

Стремитесь изобрести что-нибудь?

Единственный способ реализовать ваше желание — это план. Каждое слово, каждая мысль и каждое предложение должны иметь свое место. План представляет собой организованные знания для описания причин, по которым мечта должна стать реальностью.

Создайте свой план, собирая все факты и узнавая все, что можете, о том, чего хотите. Соберите данные, организуйте их и классифицируйте. Затем преобразуйте в план.

Представьте этот план последовательно, перечислите каждую точку шаг за шагом и попытайтесь использовать слова с картинками. Используйте конкретные термины в своем плане, а не абстрактные фразы.

Шаг четвертый: разработайте процесс по внедрению плана в действие

Четвертый шаг — разработать процесс, чтобы привести план, который вы создали, в действие. Другими словами, настроить процесс по реализации плана.

На этом этапе нужно пользоваться 4 законами.

Закон веры: вера — это убеждение в благоприятном исходе любого предприятия. Вера дает жизнь, силу и двигает план вперед. Вера вдохновляет вас на абсолютную уверенность в реализации плана и дает вам силы превратить идеи в деньги.

Закон повторения: вы всему научились в своей жизни при помощи этого закона. Вы совершенствуете свой план через закон повторения. Каждый раз, когда вы просматриваете свой план, то узнаете что-то новое. Вы развиваете вдохновение, получаете энтузиазм.

Закон воображения: воображение — это мастерство ума. Вы начинаете развивать свою идею при помощи воображения. Преветт рассказывает, что в 1886 г. старый доктор, Джон Пембертон, создал формулу. Он не знал, что с ней делать, но верил, что она имеет важное значение. Он рассказал об этой формуле знакомому молодому клерку и объяснил ее содержание. Тот купил ее.

Позже он выяснил, что формула описывает состав отличного освежающего напитка, который он начал изготавливать. Так появилась «Кока-Кола».

Закон настойчивости: вы можете верить в идею, повторять ее и совершенствовать, использовать воображение, но без настойчивости вы никуда не придете. Вы должны продемонстрировать настойчивость. Чтобы упорствовать, нужно решительно продолжать реализацию своего плана, несмотря на все невзгоды.

Действуйте, действуйте, действуйте

Последний шаг — начать действовать, чтобы сделать план реальностью. Применение того, что вы знаете, выявляет много вещей, о которых вы не знаете. Поэтому на этом этапе важно не только действовать, но и быстро обучаться. Действуйте в соответствии со своим планом, но будьте готовы его изменять.

Желаем вам удачи!

Подробнее: <https://4brain.ru/blog/способности-в-деньги/>

РУБРИКА: О книгах и фильмах

Как освоить скорочтение за неделю

Сколько книг вы прочли за свою жизнь? Даже если список произведений невелик (но он все же есть) вы наверняка прочувствовали вкус чтения. И вполне вероятно, что вам захотелось научиться читать быстрее, чтобы пополнять свой список прочитанного новыми книгами. Да и в деловой жизни навык скорочтения тоже часто оказывается необходим, особенно если приходится работать с документами. Проще говоря, учиться быстро читать нужно. И это возможно, тем более для этого существуют специальные приемы и методики. В данной подборке мы расскажем, как научиться быстро читать всего за несколько дней, а также предложим несколько материалов на тему того, как лучше запоминать прочитанное.

1. Как научиться быстро читать?

Чтение – поистине замечательная вещь и величайшая способность человека, позволяющая ему развиваться, познавать мир, погружаться в разные реальности и, конечно же, получать массу нужной информации на любую тему. И как бы хотелось уметь сканировать тексты взглядом, за несколько минут прочитывая толстые книги. Но, к сожалению, такие способности – это нечто из разряда фантастики. Однако вполне в наших силах научиться читать быстро и даже очень быстро. Для тех, кто хочет погрузиться во все подробности этого навыка, есть специальные курсы, а если вы хотите уже через полчаса начать читать быстрее, то милости просим – знакомьтесь с этой статьей. Читать подробнее... <https://4brain.ru/blog/fast-reading/>

2. Зачем нам читать быстрее?

Не так давно мы проводили конкурс, в котором просили наших читателей ответить на вопрос «Зачем мне читать быстрее?» В итоге мы получили много интересных ответов, которые решили собрать в единой статье (авторская орфография сохранена). Предлагаем и вам познакомиться с мнением наших подписчиков и узнать, почему для них важно овладеть навыком скорочтения. Вполне возможно, что среди их ответов вы найдете что-то, что близко лично вам, а это может дать дополнительную мотивацию к развитию. Если же сейчас вы вообще не совсем понимаете, зачем читать быстро, данная статья поможет вам понять свои собственные цели и желания, связанные с чтением. Читать подробнее... <https://4brain.ru/blog/зачем-нам-читать-быстрее/>

3. Как избавиться от артикуляции при чтении?

Сегодня можно найти огромное количество самых разных материалов, посвященных скорочтению и различным его аспектам. Однако, несмотря на то, что зачастую они вполне самодостаточны и пользуются успехом, некоторым аспектам внимания уделяется очень мало либо не уделяется вовсе. Поэтому мы посчитали, что не будет лишним опубликовать отдельную статью, посвященную именно теме подавления артикуляции во время чтения, ведь этот вопрос волнует множество людей, любящих книги и увлекающихся чтением. Если к ним относитесь и вы, переходите по ссылке и знакомьтесь с материалом. Читать подробнее... <https://4brain.ru/blog/избавиться-от-артикуляции-при-чтении/>

4. Как научить ребенка читать быстро и правильно

Даже если вы знаете, как научить ребенка читать, и он уже даже делает это по слогам, вопрос о том, что дальше, остается актуальным. Если не продолжать развивать навык, слоговое воспроизведение текста может войти в привычку, и перед вами остро встанет проблема, как научить ребенка читать быстро, словами. Родители, озабоченные будущим своего отпрыска, понимают: какой уровень чтения у школьника, такой и уровень успеваемости. Если ребенок читает слогами в пятом классе, то отличником он не станет. Посудите сами: сколько времени ему понадобится хотя бы для того, чтобы прочесть и понять задание, не говоря уже о стандартных списках литературы? Мы считаем, что эта тема очень важна, и предлагаем вашему вниманию данную статью. Читать подробнее...

<https://4brain.ru/blog/как-научить-ребенка-читать-быстро/>

5. Полный гайд по чтению: как делать это с пользой

Чтение – это едва ли не самый простой и приятный способ саморазвития практически во всех сферах жизни. Однако даже в таком легком методе есть свои нюансы. Как читать с максимальной пользой? Что читать? Где найти время на книги? Как сделать так, чтобы информация лучше запоминалась? Стоит ли использовать техники скорочтения? Об этом вы узнаете в нашем гайде по чтению. Мы поговорим об эффективности скорочтения и познакомим вас с разными приемами, порассуждаем о важности грамотного выбора формата книги, а также расскажем о том, как получить от чтения максимальную пользу. Читать подробнее... <https://4brain.ru/blog/reading-guide/>

6. Путеводная звезда скорочтения: методика Павла Палагина

Многие из вас наверняка знакомы с разделом 4brain, который посвящен технике быстрого чтения. Мы предлагаем обучаться скорочтению путем разделения этого навыка на 5 составляющих: внимание (1), подавление артикуляции (2), расширение поля зрения (3), умение структурировать (4) и запоминать (5) информацию. Но в этой статье мы познакомим вас с другой популярной в последнее время методикой обучения быстрочтению под названием «Путеводная звезда скорочтения» от известного тренера Павла Палагина. Павел предлагает учиться читать быстро, ориентируясь на 5 ключевых направляющих, которые как раз очень легко запомнить, как лучи пятиконечной звезды. Читать подробнее...

<https://4brain.ru/blog/путеводная-звезда-скорочтения/>

7. Искусство оптимального чтения

Ежедневное чтение, вероятно, самая важная из всех полезных привычек. С этим можно поспорить, ведь начитанные люди далеко не всегда успешны. Поэтому важно не только привить себе любовь к чтению, но и научиться читать книги правильно. Это означает найти идеальный баланс между временем, затрачиваемым на чтение, и пользой, которую можно из него вынести. Вероятно, вы и сами пребывали в такой ситуации: читаете книгу и понимаете, что никакой пользы она не несет. Однако продолжаете. Почему? Психологи говорят, что таким образом вы оправдываете уже вложенные действия. А по-простому — занимаетесь самообманом. То же самое, когда вы читаете интереснейшую книгу, но не применяете знания из нее на практике. Оба примера далеки от оптимального чтения. Что это и как ему научиться? Читать подробнее... <https://4brain.ru/искусство-оптимального-чтения/>

8. Как научиться лучше усваивать прочитанное

У вас наверняка было такое, что одна книга давалась с огромным трудом и требовала большого количества времени, в то время как другая «проглатывалась» буквально за один присест. Сложность текста зависит от многих факторов: настроения, физического состояния, типа материала и способностей. Чтобы понять и «впитать» любую книгу, ваш мозг должен обрабатывать не только слова по порядку, но и их связь, а также контекст, стоящий за ними. Автор может использовать иронию, сарказм, подтекст и метафоры – все это читатель должен воспринять, как и было задумано. Научиться этому можно с практикой, и в данной статье мы как раз и поговорим о том, как сделать такую практику максимально эффективной. Читать подробнее... <https://4brain.ru/blog/как-усваивать-прочитанное/>

9. Четыре техники чтения

Большинство из нас любит читать во время досуга, «смаковать» каждое слово. Однако часто важна и скорость чтения. Как и другие навыки, чтение тоже требует обучения и достижения мастерства для того, чтобы полностью пользоваться всеми его преимуществами. Первым делом важно понять, чего вы хотите добиться от прочтения. Избегайте интенсивного чтения, если вам нужно просто просканировать книгу на предмет понимания общих вещей. И наоборот, читайте, смакуя каждое слово, если читаете именно ради удовольствия. Эта статья поможет разобраться в тонкостях правильного чтения, так что спешите знакомиться. Читать подробнее... <https://4brain.ru/blog/четыре-техники-чтения/>

10. Онлайн-программа «Быстрое чтение»

На этой онлайн-программе всего за 4 недели вы существенно увеличите скорость чтения, повысите качество работы с информацией и закрепите умение запоминать изучаемый материал. С помощью специальных игр и техник вы сформируете навык быстрого чтения и запоминания, который сможете применять в работе и учебе, а расписание и режим занятий будут адаптироваться под ваш уровень и прогресс; вы будете просто открывать курс и следовать инструкциям. Все легко, просто и эффективно! Узнать подробнее... <https://4brain.ru/lnd/?cb=smartread>

Желаем вам удачи в освоении навыка скорочтения. Гарантируем, что при должном усердии вы сможете показать достойный результат уже через неделю, и он непременно вас удивит!

Подробнее: <https://4brain.ru/blog/kak-osvoit-skorochtenie-za-nedelju/>

5 мифов о мультфильмах. От «никакой пользы» до «учит агрессии»

С тем, что дети смотрят и любят мультфильмы, современные родители уже, кажется, смирились. Но многих все еще напрягают темы и герои мультиков. Что, если они способны научить жестокости или разрушить самооценку? Вместе с психологом Витой Малыгиной и каналом STC Kids развеиваем самые живучие (и самые вредные!) мифы о мультфильмах.

Миф 1. От мультиков никакой пользы, лучше смотреть развивающие программы

Когда ребенок смотрит мультфильмы, он не бездельничает, даже если взрослым так кажется. Наблюдая за историей на экране, дети открывают для себя новые чувства и эмоции, сопереживают персонажам, узнают в них себя и развивают эмоциональный интеллект. А еще отдыхают — это тоже необходимо. Особенно если ребенок загружен днем. Некоторые создатели детских анимационных фильмов, впрочем, научились вполне удачно совмещать одно с другим — делать забавные и интересные мультфильмы, которые еще и помогают узнать что-нибудь новое об устройстве мира. Это, например, «Развлечеба» и «Шоу профессора Бинокса» — оба мультсериала идут на канале STC Kids.

Комментарий психолога: «Около 30 лет назад в мире случилась первая волна популярности программ „раннего развития“, и родители стали массово отказываться от развлекательного контента в пользу обучающего. Дети, которые тогда попали под эту волну, очень рано научились считать, читать и писать, но, став взрослыми, столкнулись с проблемой управления эмоциями и трудностями в общении. Любой художественный фильм или текст знакомит ребенка с его чувствами, учит распознавать их и правильно на них реагировать».

Миф 2. Идеальные принцессы в мультиках портят самооценку девочек

В последнее время популярно мнение о том, что диснеевские — или любые другие — принцессы тоже способны научить детей, особенно девочек, «плохому». Якобы, наблюдая за фантастическими красавицами, которым все удается, а на помощь всегда приходят принцы или феи-крестные, юные зрительницы могут начать комплексовать — или ждать от жизни слишком многого. Но и здесь, по мнению нашего эксперта, опасения взрослых беспочвенны: дети вполне способны различать реальность и сказку.

Комментарий психолога: «Сказка как жанр имеет право на то, чтобы ее героиня выглядела не так, как в жизни, ведь в волшебной истории возможно все: колдовство, магия и безупречная красота. Во время просмотра маленькая девочка понимает, что видит на экране принцессу и в ее идеальности нет ничего „страшного“ — наоборот, это предсказуемо. А вот если вы смотрите историю про подружек-школьниц, но все они выглядят как принцессы, то здесь уже могут возникнуть вопросы. В таких мультиках все подружки

должны быть разными внешне, как в жизни. Но чаще всего в современных мультфильмах так и происходит».

Миф 3. Отечественные мультики лучше западных

Талантливые — равно как и бездарные — фильмы и мультфильмы могут снять в любой стране. Среди западных анимационных фильмов тоже много полезных — развивающих эмпатию и просто прекрасно сделанных с эстетической точки зрения. Именно такие мультики есть в программе СТС Kids — причем как зарубежные, так и отечественные. Это, например, российские «Три кота» — мультсериал про веселую кошачью семейку, где все герои любят, поддерживают друг друга и вместе находят выход из самых запутанных ситуаций. Или австралийские «Скиннеры» о неутомимых исследователях, которые ищут ценные артефакты и прячут их от злодеев. Программа на СТС Kids составляется совместно с экспертами факультета психологии МГУ, так что мультики на этом канале — российские или заграничные — точно не навредят детям.

Комментарий психолога: «Мои дети, когда были маленькими, любили британский мультсериал про паровозики „Чаггингтон“, американские шоу „Поезд динозавров“ или „Семь гномов“. Эти мультфильмы красочные, добрые, с хорошим юмором и историей взаимоотношений между героями. Если осмысленно подойти к делу, то можно найти прекрасные западные мультфильмы, которые подойдут ребенку по возрасту и будут говорить с детьми современным и понятным им образным языком».

Миф 4. Мультики могут развивать у детей склонность к насилию

Зачем взрослый человек смотрит боевики? Для того, чтобы почувствовать прилив адреналина и ощутить себя крутым бойцом, даже если на деле он и мухи не обидит. Это отличный опыт проживания опасных ситуаций в безопасной обстановке — дома на диване. То же самое с детьми: оттого, что ребенок увидит, как на экране бурно ссорятся братец Том и сестра Нина из мультсериала «Несносные детки» на СТС Kids, он не захочет третировать настоящего брата или настоящую сестру. Дети умнее, чем мы думаем, и не воспринимают происходящее на экране как руководство к действию — если, конечно, жестокости их не учат взрослые. В реальной жизни.

Комментарий психолога: «Насилию ребенка может научить только одно — если его бьют и жестоко наказывают по-настоящему. И если такой ребенок увидит фильм или мультфильм с действительно жестоким содержанием (конечно, это не мультики про неутомимых брата и сестру), то это может стать для него триггером: он и правда может превратиться в агрессора, но не из-за того, что насилие случилось на экране, а из-за того, что оно происходит с ним на самом деле».

Миф 5. Мультики — отличный способ занять ребенка, когда он один

Можно не видеть ничего плохого в мультфильмах, при этом впасть в другую крайность и пытаться заменить мультиками в жизни ребенка живое общение с важными для него людьми. Эксперт предупреждает: не стоит надолго бросать дочь или сына наедине с экраном. Если позволяет ваш график, лучше — хотя бы иногда — смотреть мультфильмы вместе с детьми и вместе обсуждать увиденное, ведь ребенок активно развивается именно в общении со взрослым. К тому же многочасовой просмотр мультиков — пусть и самых классных — все-таки довольно пассивное занятие. А дети любят бегать и играть.

Комментарий психолога: «Основная потребность детей — активное движение и игра, а во время долгого просмотра мультфильмов ребенок бездвигателен и напряжен. Это не очень хорошо и может помешать ему нормально развиваться. В идеале совсем маленькие дети могут смотреть мультики по 10–15 минут в день, младшие школьники — по полчаса, а те, кому уже 10 лет, по часу».

Подробнее на «Меле»: https://mel.fm/vospitaniye/psikhologiya/9210376-cartoons_myths

Магия утра: краткое содержание

В своей книге Хэл Элрод предлагает ряд практик саморазвития, которые помогают прожить первый час дня с максимальной пользой. Такое продуктивное утро даст заряд энергии и вдохновения на весь день. Эти техники подходят абсолютно всем людям — вне зависимости от возраста или рода занятий. И даже вне зависимости от того, «жаворонок» вы или «сова».

Практика первая: тишина

Как насчет того, чтобы начинать день не с беготни и суеты, а с осознанности, умиротворенности и спокойствия? Этих состояний больше всего не хватает современным людям в условиях высокострессовой урбанизированной среды. Одним из проверенных наукой способов является медитация. Ученые утверждают, что она снижает уровень стресса, улучшает концентрацию внимания и даже увеличивает некоторые участки мозга (например, префронтальную кору и гиппокамп).

Существует очень большое количество техник, главное – выполнять их. Вот какой алгоритм дает Хэл Элрод:

Удобно сядьте в комфортном, но не слишком расслабляющем месте – чтобы не заснуть.

Максимально сконцентрируйтесь на дыхании. Для этого можно использовать «правило квадрата» – сделайте вдох в течение 3-х секунд, задержите дыхание на 3 секунды, сделайте выдох в течение 3-х секунд и вновь задержите дыхание на такое же время. Повторяйте этот цикл на протяжении всего сеанса.

Старайтесь использовать нижнее дыхание – животом. При этом вы должны вдыхать носом, а выдыхать – ртом.

Ваша стратегическая задача – очистить свой разум от всех мыслей. Они все равно будут атаковать вас – просто принимайте это и продолжайте концентрироваться на дыхании.

Начните с 5 минут и постепенно увеличивайте это время.

Практика вторая: аффирмации

На самом деле это не какая-то суперсовременная модная техника. Аффирмации – это те же внутренние диалоги, которые мы полубессознательно ведем сами с собой. Но обычно они несут довольно пессимистичный и негативный характер. Конечно, это можно и нужно обратить на пользу. Как с помощью аффирмаций перепрограммировать свое мышление на продуктивность и успех?

Определитесь с целями. Причем сделайте это для каждой стороны жизни – будь то финансы, отношения или физическое здоровье. Опишите, какой вы видите свою идеальную жизнь. Мозг должен знать конкретную точку назначения.

Ответьте на вопрос «Почему?». Несколько увесистых аргументов помогут лучше прояснить цели и сделают их более осознанными. Кроме того, они защитят вас от гнетущих и тормозящих сомнений, которые неизбежно будут появляться на вашем пути.

Опишите, каким человеком вам нужно быть для достижения намеченных целей. Саморазвитие – на то и саморазвитие, что вы вкладываете в первую очередь в себя. Изменить жизнь можно только изменив свою личность – и это, пожалуй, наиболее трудная задача. Первый шаг к ее решению – понять, чего вы хотите от самого себя.

Определите действия, которые приведут к цели. Включите в них точное количество и частоту шагов, которые вы предполагаете предпринять. Скажем, «я буду ходить в спортзал 2 раза в неделю и тратить на это по 30 минут». В таком случае ваше продвижение будет максимально зримым и контролируемым, а значит – успешным.

Используйте чужой опыт. Добавляйте в свои аффирмации высказывания других людей, которые наиболее точно резонируют с вашими мыслями. В этом нет ничего зазорного – наоборот, вы как бы получаете силу тех личностей, чьи цитаты проговариваете.

Кратко и емко запишите ответы на вышеприведенные пункты, а затем читайте их вслух каждое утро – ежедневно. Вы можете совмещать это с занятиями спортом или душем – главное делать это эмоционально и искренне.

Практика третья: визуализация

Уже довольно давно спортсмены используют эту технику в своих тренировках. А в такой прагматичной области как спорт не задерживается ничто пустое и неэффективное – так что смело можете добавлять эту технику в свой арсенал.

Хэл Элрод рекомендует выполнять эту практику сразу после чтения аффирмаций – и делать это в три этапа:

Подготовьтесь – сядьте удобно, но не в слишком вольной позе, закройте глаза и глубоко дышите. Предварительно можете включить приятную, но ненавязчивую музыку.

Вообразите то, чего хотите достигнуть. Просто создавайте в своем мозгу как можно более яркие и глубокие образы той жизни, к которой вы стремитесь. Подключайте все органы чувств, представляйте эмоции, которые вы будете ощущать. Иными словами – постарайтесь пережить свое будущее. Чем живее это получится – тем больше усилий вы потом приложите, чтобы достигнуть задуманного.

Вообразите того, кем вы хотите стать. Представьте, с каким задором вы будете выполнять свою работу, и с каким удовольствием выходить на утреннюю пробежку. Визуализируйте все

те действия, в которых вы будете выражаться как личность и то, как будет реагировать ваше окружение – близкие, друзья и коллеги.

Практика четвертая: физические упражнения

Вам может быть трудно заставить себя – но вы никогда не пожалеете после. Утренняя зарядка – это очень эффективный и недооцененный способ саморазвития. Она не только улучшает самочувствие и насыщает мозг кислородом. Главное – она дает самый непосредственный импульс к реальным действиям. Прелесть утренней физической активности в том и состоит, что вам сложно найти оправдания. У вас более чем достаточно времени и вы однозначно еще не устали.

Вы можете выбрать любой подходящий вам вид активности – будь то бег, комплексные упражнения или велосипед. Хэл Элрод советует присмотреться к йоге, которая оказывает разностороннее влияние на почти все системы организма, что позволяет полностью включить ваше тело. Кроме того, она содержит и духовный аспект – многие ее разновидности являются формой медитации, а огромный арсенал упражнений никогда не даст заскучать.

Практика пятая: чтение

Чего бы вы не хотели достичь – наверняка кто-то уже сделал что-то подобное. Или хотя бы был в похожей ситуации. И очень вероятно, что рассказал об этом. Сегодня нет смысла изобретать велосипед – достаточно прочитать руководство по его изготовлению. Именно в этом сила чтения – вы можете пройти путь куда быстрее, чем его первооткрыватель. Что сэкономит вам массу времени для открытия своего собственного!

Начните хотя бы с 10-ти страниц в день – это даст вам около 20-ти 200-страничных книг в год. Впечатляет? Вот еще несколько советов, чтобы сделать чтение более эффективным:

Контролируйте процесс своими целями. Не забывайте спрашивать себя, для чего вы читаете и что хотите получить от книги.

Загибайте страницы, подчеркивайте, делайте пометки на полях, зачитывайте до дыр – в общем, делайте все, чтобы взять от книги максимум!

Перечитывайте лучшие произведения. Мы редко усваиваем и применяем в жизни даже десятую часть того, о чем узнаем. Кроме того, со временем наш образ мыслей меняется – и мы воспринимаем старую информацию по-новому. Все это говорит о необходимости перечитывания – оно позволяет глубже погрузиться в материал и извлечь из него больше пользы.

Практика шестая: ведение дневника

Дневник помогает документировать события, впечатления, идеи, планы – все то, что так легко выветривается из головы. Это бесплатная форма психотерапии, которая доступна всегда и везде. Необходимость кратко изложить все самое важное заставляет вас хорошо подумать и сконцентрировать пережитый опыт. А его перечитывание позволяет по-новому взглянуть на старые идеи и жизненные уроки, а также проследить свое развитие.

Вы можете выбрать как традиционный бумажный формат, так и электронный – все зависит от ваших предпочтений. В первом случае желательно взять хорошую, прочную тетрадь, которую будет приятно держать в руках. Желательно использовать готовые решения с размеченными датами на каждый день – это дисциплинирует и заставляет не пропускать дни.

Существует масса аспектов жизни, которые вы можете описывать в дневнике. Можно писать о своих целях, мечтах, планах, достижениях, жизненных уроках, идеях. Можно просто описывать события и свои мысли о них. Можно делать это структурировано или писать в свободной и даже художественной форме, а также сочетать эти подходы. Больше о том, как вести дневник, вы можете прочитать на страницах нашего блога.

Стратегия пробуждения: 5 этапов борьбы за бодрое и продуктивное утро

Для многих людей самая трудная часть методики Элрода – это не обучиться медитации или завести дневник. Сложнее всего – просто проснуться. Это огромная проблема, с которой сталкивался практически каждый человек. Хэла тоже не минула сия участь – ведь он всю жизнь считал себя «совой». Но чтобы решить эту задачу, он придумал пятиэтапную стратегию пробуждения:

1. Мотивируйте себя заранее

У каждого в жизни были дни, когда он просыпался с радостью и энтузиазмом. Определенно, это было связано с чем-то волнующим и незаурядным. Бывали и другие дни, когда вечером вы боялись заснуть, думая о завтрашнем дне, а утром – никак не решались встать.

Если утром ваша воля подавлена, пытаться мотивировать себя в таком состоянии – провальная идея. Поэтому, займитесь этим с вечера. Подумайте о том, ради чего вы будете завтра вставать и в результате вы проснетесь с теми же жизнеутверждающими мыслями.

2. Ставьте будильник как можно дальше от кровати

Простой, но очень эффективный трюк. Вы просто не сможете бессознательно протянуть руку и выключить звонок. Теперь вам придется подняться с кровати, чтобы сделать это. Волей-неволей, но вы просыпаетесь.

3. Бегите чистить зубы и умываться

Очевидно? Как бы не так. Многие, даже проснувшись, начинают лениво листать ленту в соцсетях или просто нежиться в постели. Но такое простое действие как чистка зубов и умывание лица водой (желательно холодной) практически исключают возможность вернуться в кровать. После этого вы почувствуете себя значительно бодрее.

4. Выпейте воды

Что было бы, если бы в течение 6-8 часов вы не выпили бы ни капли воды? Наверняка вы бы почувствовали обезвоживание. Подобное состояние замедляет метаболизм в организме и вызывает чувство усталости. Но именно это происходит с вами ночью. Чтобы запустить организм – просто пополните его запасы стаканом воды.

5. Наденьте спортивный костюм

Физические упражнения – один из ключевых моментов успешного и продуктивного утра. Многие люди сразу же идут в душ, но, как считает Хэл Элрод, вы должны заслужить его, предварительно хорошо попотев. Это затрагивает все сферы – интеллектуальную, духовную, физическую, эмоциональную.

Подробнее: <https://4brain.ru/blog/магия-утра-краткое-содержание/>

РУБРИКА: Конкурсы, акции

Стартовал краевой конкурс «Эко-стиль»

Традиционный конкурс экологического костюма проводится краевым Эколого-биологическим Центром в период с 14 февраля по 17 июня 2022 года. В нем могут принять участие обучающиеся 1 – 11 классов образовательных организаций края.

Темой конкурса стало объявление 2022 года «Годом народного искусства и нематериального культурного наследия народов России».

Конкурс проводится с целью привлечения внимания детей и подростков Кубани к экологическим проблемам, в том числе к проблеме накопления ненужных вещей и переработке твердых бытовых отходов.

Юные дизайнеры-экологи создадут оригинальные коллекции национальных костюмов, используя бумагу, фольгу, обрезки тканей, другой вторичный и природный материал, традиционно не используемый в изготовлении одежды (солома, семена, зерна, морские ракушки и др.).

Все творческие решения эко-стилистов распределятся по двум номинациям: «Вторая жизнь» и «В гармонии с природой». Экспертная комиссия оценит творческий подход при создании костюмов с использованием экологичных материалов.

Источник: <https://minobr.krasnodar.ru/presscenter/news/startoval-kraevoy-konkurs-eko-stil/>

Молодежь Краснодарского края приглашают к участию в конкурсе уличного искусства и спорта

Заявки на международную премию «Кардо» принимают до 1 мая. Их могут подать жители от 16 лет на официальном сайте <https://www.kardoaward.com/>.

Конкурс проводят в пятый раз. Он направлен на поддержку проектов по современному искусству, творчеству и здоровому образу жизни. Номинации и направления премии в 2022 году:

– Уличный спорт: Паркур, Фриран, Воркаут, Трикинг, Скейтбординг, BMX, Scoot, Стритбол;

- Уличные проекты: общественные, медиа, бизнес;
- Уличное искусство: Хип-Хоп, Брейкинг, Граффити, Диджеинг.

С 1 мая по 7 сентября проведут творческий этап. 45 экспертов из 15 стран мира предоставят участникам творческие задания, по результатам которых определяют номинантов на премию.

Финал конкурса проведут в Белгороде с 7 по 11 сентября. Он будет включать фестиваль, концерты и соревнования. Призеров и победителей награждают дипломами, денежными призами и ценными подарками.

Проект реализуют при поддержке Фонда президентских грантов и Федерального агентства по делам молодежи.

В 2021 году участниками «Кардо» стали 2 тыс. молодых людей из 11 стран мира. В этом году проект выиграл президентский грант в размере 9,3 млн рублей.

Пресс-служба администрации Краснодарского края

Подробнее: <https://admkrain.krasnodar.ru/content/1131/show/621018/>

Жителей Кубани приглашают принять участие в национальной премии «Хрустальный компас»

Прием заявок от общественных организаций, научных и образовательных учреждений, творческих союзов, предприятий и общественных деятелей продлили до 20 февраля.

– Несмотря на пандемию коронавирусной инфекции, к нам поступает большое количество заявок. В прошлом году было реализовано много крупных и масштабных проектов. Мы ждем все инициативы в оргкомитете премии «Хрустальный компас», – сказал председатель оргкомитета, руководитель краснодарского отделения Русского географического общества Иван Чайка.

Профессиональное жюри выберет победителей в 10 номинациях

- «Научное достижение»,
- «Просвещение»,
- «Лучший социально-информационный проект по сохранению природного и историко-культурного наследия»,
- «Лучший экологический проект промышленных предприятий, бизнеса»,
- «Путешествие и экспедиция»,
- «Лучшее освещение в СМИ»,
- «Издание»,
- «Фоторабота»,
- «Гражданская позиция»,
- «Лучший региональный проект».

Авторы лучших инициатив получают статуэтки из хрусталя и серебра на торжественной церемонии.

«Хрустальный компас» – первая премия в области национальной географии, экологии, сохранения и популяризации природного и историко-культурного наследия России. За время ее существования авторы из 40 стран мира и всех 85 регионов России представили 2733 проекта.

Более подробную информацию можно узнать на официальном сайте премии «Хрустальный компас», а также в оргкомитете премии по телефонам: +7-800-700-1845, +7-861-213-10-61.

Пресс-служба администрации Краснодарского края

Подробнее: <https://admkrain.krasnodar.ru/content/1131/show/621030/>

РУБРИКА: На заметку

Минтруд подготовил новые изменения для пенсионеров

С 2023 года в беззаявительном порядке будут назначать целый ряд выплат. Минтруд намерен изменить механизм назначения и выплаты пенсий по случаю потери кормильца несовершеннолетним и социальной пенсии детям, оба родителя которых

неизвестны. Корректировки также затронут перерасчет размера фиксированной выплаты к страховой пенсии по старости и к страховой пенсии по инвалидности. Предполагающий это законопроект размещён на федеральном портале проектов нормативных правовых актов. Что именно изменится, разбиралась «Парламентская газета».

ПРОЩЕ И БЫСТРЕЕ

Одно из предложений Минтруда — назначать социальную и страховую пенсии по потере кормильца несовершеннолетним, а также социальную пенсию детям, оба родителя которых неизвестны, в беззаявительном порядке.

Пенсия по потере кормильца положена нетрудоспособным членам семьи умершего, находившимся на его иждивении. Страховую пенсию рассчитывают исходя из стажа работы и пенсионных баллов умершего кормильца. Социальную — назначает государство. Это минимальная госпенсия, которую платят детям, у чьих родителей не было пенсионных накоплений. Сейчас в случае смерти кормильца или признания его пропавшим без вести представители ребёнка обращаются с заявлением в территориальный орган Пенсионного фонда для назначения указанных пенсий.

Пенсия детям, оба родителей которых неизвестны, положена тем несовершеннолетним, кого нашли без документов или если в роддоме от них отказалась мать. Для назначения таких выплат сейчас также необходимо подать заявление в Пенсионный фонд.

Минтруд предлагает назначать указанные выплаты в беззаявительном порядке. Однако это станет возможным, когда заработает единая информационная база со всеми необходимыми для назначения таких пенсий сведениями, указано в пояснительной записке к проекту закона. То есть с 1 января 2023 года.

По новым правилам, пенсии смогут назначать со дня смерти кормильца. Решение об этом должны будут принять в течение пяти дней с того момента, как сведения об этом из федерального регистра поступили в Пенсионный фонд. После этого в течение трёх рабочих дней человека известят о том, что пенсия ему назначена.

Пенсию детям без установленных родителей будут назначать со дня составления акта о рождении на основании единого реестра. Тем, у кого есть право и на социальную, и на страховую пенсию, назначат только один вид выплат — тот, который для человека более выгоден.

Также нормы проекта закона позволяют получателям пенсий по потере кормильца представить документы, подтверждающие право на повышение суммы выплат на основании обстоятельств, произошедших до назначения пенсии. Сумму пересчитают со дня назначения пенсии без заявления.

Авторы инициативы предлагают добавить новую статью в Закон «О государственном пенсионном обеспечении в Российской Федерации». В соответствии с ней определённый в беззаявительном порядке размер пенсии по потере кормильца, назначенной детям до 18 лет, не будут пересматривать, если другому нетрудоспособному члену семьи того же умершего кормильца также назначили пенсию. При назначении пенсии будут учитывать всех имеющих на неё право членов семьи.

ОШИБОК БЫТЬ НЕ МОЖЕТ

Также Минтруд предлагает перевести на беззаявительный перерасчёт фиксированные выплаты к пенсии некоторых россиян. Это, в частности, касается выплат к пенсии по старости и инвалидности в связи с приобретением необходимого календарного стажа в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностям.

Член Комитета Госдумы по труду, социальной политике и делам ветеранов, Светлана Бессараб, что назначение выплат в беззаявительном порядке сделает этот процесс более удобным для людей, позволит им не посещать отделения Пенсионного фонда.

При этом депутат отметила, что ошибок при назначении пенсий в беззаявительном порядке быть не может: ситуации, при которых сделать это забудут или не успеют, не возникнут.

— Здесь вопрос не только в человеческом факторе, речь идёт работе самой цифровой платформы, поэтому ошибок здесь быть не должно. При наступлении определённого события информация об этом поступает в систему, и уже программа предложит соответствующую пенсию, — пояснила депутат Государственной Думы, лидер кубанских профсоюзов Светлана Бессараб.

Подробнее: <http://kkoop.ru/mintrud-prigotovil-novye-izmeneniya-dlya-pensionerov/>

Сертификаты о вакцинации будут выдавать при положительном тесте на антитела к новой коронавирусной инфекции

Минздрав России разрешил выдавать сертификаты о вакцинации при положительном тесте на антитела к новой коронавирусной инфекции

Федерация Независимых Профсоюзов России в своем письме от 27 декабря 2021 года №101-114/234-440н обращалась в Правительство Российской Федерации с просьбой принять срочные меры по разработке методики выдачи сертификатов о вакцинации гражданам, имеющим антитела, независимо от того, внесены ли они в федеральный регистр больных новой коронавирусной инфекцией.

От 8 февраля 2022 года на официальном интернет-портале правовой информации был опубликован приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации, вносящий изменения в форму сертификата.

Согласно документу сертификат можно будет оформить на основании положительного теста на антитела к новой коронавирусной инфекции, при этом Минздрав России не устанавливает минимально необходимый уровень антител, а ориентируется только на их наличие. Сертификат будет формироваться не позднее 3 календарных дней со дня подачи заявления на Едином портале государственных услуг Российской Федерации при наличии на портале сведений о результатах теста на антитела. В сертификате будут указываться дата и метод исследования, а также медицинская организация, в которой сделан анализ. Сообщается, что тест на антитела может быть проведен в любой лицензированной лаборатории. Срок действия сертификата составит 6 месяцев с даты получения результатов теста.

Повторный выпуск сертификата на основании результатов теста на антитела не предусмотрен.

Кроме того, сертификат может быть оформлен на основании положительного результата ПЦР-теста, который подтвержден результатами теста на антитела к новой коронавирусной инфекции. Результаты тестов также должны быть доступны на портале Госуслуг. Срок действия сертификата в этом случае составит 1 год с даты положительного ПЦР-тестирования.

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 04.02.2022г. № 58н вступит в силу с 21 февраля 2022 года.

Подробнее: <http://kkoop.ru/sertifikaty-o-vakczinaczii-budut-vydavat-pri-polozhitelnom-teste-na-antitela-k-novoj-koronavirusnoj-infekczii/>

Свидетельства о рождении с 1 марта станут электронными

С 1 марта 2022 года свидетельства о рождении станут электронными и будут включаться в единый федеральный реестр

Соответствующее постановление Правительства РФ опубликовано на официальном интернет-портале правовой информации. Реестр будет вести Минздрав РФ в составе Единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения (ЕГИЗС).

Необходимые сведения в реестр будут поступать из медицинских организаций, Федеральной налоговой службы, Пенсионного фонда и Фонда обязательного медицинского страхования. В базе данных будет собрана информация о матери и ребенке, месте рождения и регистрации, а также реквизиты свидетельств о рождении.

«После регистрации в реестре, свидетельство в электронном виде поступит в личные кабинеты родителей на едином портале «Госуслуги», а также будет направлено в ЗАГС для оформления свидетельства о рождении ребенка в бумажном виде. Электронный документооборот позволит родителям в сжатые сроки получать меры государственной поддержки без личного посещения социальных организаций», — прокомментировала депутат Государственной Думы, лидер кубанских профсоюзов Светлана Бессараб.

Сведения о рожденном ребенке и его матери, а также реквизиты записи акта о рождении будут также передаваться в Росстат, но в обезличенном виде.

Подробнее: <http://kkoop.ru/svidetelstva-o-rozhdanii-s-1-marta-stanut-elektronnymi/>

Вопрос: Здравствуйте. Работаю в специальной коррекционной школе учителем – логопедом (1,5 ставки) и веду предметные области (8 часов) (40 мин урок-занятие, перемена 10-20 мин). Администрация школы требует отработки в школе оставшиеся минуты от уроков и перемен, ссылаясь на то, что у педагога астрономический час и обязательно быть на рабочем месте и всю методическую работу делать в школе. Правомерно ли это? Спасибо.

Ответ: Прежде всего, следует учесть, что предусмотренная частью первой статьи 333 Трудового кодекса Российской Федерации (далее – ТК РФ) норма о том, что для педагогических работников устанавливается сокращенная продолжительность рабочего времени не более 36 часов в неделю, на которое, по всей видимости, ориентируется руководитель Вашей образовательной организации, к учителю-логопеду, а также к некоторым другим категориям педагогических работников, не применяется.

Основанием для такого утверждения является часть третья этой же 333 статьи ТК РФ, в соответствии с которой в зависимости от должности и (или) специальности педагогических работников с учетом особенностей их труда все вопросы, связанные с конкретизацией продолжительности рабочего времени либо нормы часов педагогической работы за ставку заработной платы, с порядком определения учебной нагрузки, оговариваемой в трудовом договоре, основаниями ее изменения, а также случаями установления верхнего предела учебной нагрузки, урегулированы приказом Минобрнауки России от 22 декабря 2014 № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре» (далее – Приказ № 1601). Учитывая наличие более 30 наименований должностей педагогических работников, продолжительность их рабочего времени либо нормы часов педагогической работы за ставку заработной платы дифференцируются в зависимости от должности в диапазоне от 18 до 36 часов в неделю (18, 20, 24, 25, 30, 36 часов).

При этом согласно пункту 2.3 приложения 1 к Приказу № 1601 для учителя-логопеда норма 20 часов в неделю является нормируемой частью их педагогической работы. При увеличении объема учебной нагрузки нормируемая часть рабочего времени увеличивается, а при уменьшении – уменьшается. Выполнение другой части педагогической работы, предусмотренной квалификационной характеристикой (Извлечение из Приказа Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н: участие в работе педагогических, методических советов, других формах методической работы, в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, проведении методической и консультативной помощи и т.п.) какими-либо нормами времени не регулируется, что предусмотрено приказом Минобрнауки России от 11 мая 2016 г. № 536 «Об утверждении Особенности режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность», (далее – Приказ № 536). Эта ненормируемая часть педагогической работы также учитывается при регулировании рабочего времени учителя-логопеда и других педагогических работников.

Вместе с тем, пунктом 2.4 Приказа № 536 установлено, что в дни недели (периоды времени, в течение которых функционирует организация), являющиеся свободными для работников, ведущих преподавательскую работу, от проведения занятий по расписанию и выполнения непосредственно в организации иных должностных обязанностей, предусмотренных квалификационными характеристиками по занимаемой должности, а также от выполнения дополнительных видов работ, осуществляемых за дополнительную оплату, обязательное присутствие этих работников в организации не требуется.

Таким образом, утверждения администрации школы об отработке оставшихся минут в школе, не соответствуют приведенным выше положениям действующего законодательства, и, следовательно, являются неправомерными.

Вопрос: Правомерно ли применение к обучающемуся дисциплинарного взыскания «строгий выговор»?

Ответ: Не правомерно. В соответствии с Приказом Министерства образования и науки

Российской Федерации от 15 марта 2013 года №185 «Об утверждении Порядка применения к обучающимся и снятия с обучающихся мер дисциплинарного взыскания» за совершение дисциплинарного проступка к обучающемуся могут быть применены следующие меры дисциплинарного взыскания: замечания, выговор, отчисление из организации, осуществляющей образовательную деятельность. Понятие «строгий выговор» в Приказе отсутствует.

РУБРИКА: Новое в законодательстве

[<Информация> Минздрава России от 08.02.2022 "Сертификат о вакцинации или перенесенном заболевании можно будет оформить на основании положительного теста на антитела"](#)

Сертификат будет формироваться не позднее 3 календарных дней со дня подачи соответствующего заявления на едином портале госуслуг при наличии на портале сведений о результатах тестирования на антитела к COVID-19.

Подчеркнуто, что провести тест на наличие антител можно в любой лицензированной лаборатории, требований к необходимому уровню антител для получения сертификата не устанавливается.

Срок действия сертификата составит 6 месяцев, повторный его выпуск на основании новых результатов теста на антитела к COVID-19 не предусмотрен.

[Приказ Минтруда России от 31.01.2022 N 36 "Об утверждении Рекомендаций по классификации, обнаружению, распознаванию и описанию опасностей"](#)

Выявленные опасности рекомендуется классифицировать следующими способами: по видам профессиональной деятельности работников с учетом наличия вредных (опасных) производственных факторов; по причинам возникновения опасностей при выполнении работ, при нештатной (аварийной) ситуации; по опасным событиям вследствие воздействия опасности (профессиональные заболевания, травмы), приведенной в Примерном перечне опасностей и мер по управлению ими в рамках СУОТ (приложение N 1 к Примерному положению о системе управления охраной труда, утвержденному Приказом Минтруда России от 29.10.2021 N 776н).

[Приказ Минтруда России от 31.01.2022 N 37 "Об утверждении Рекомендаций по структуре службы охраны труда в организации и по численности работников службы охраны труда"](#)

Рекомендации содержат положения о формировании структуры службы охраны труда (специалист, бюро, группа, отдел, управление/подразделение, департамент и в соответствии с утвержденной работодателем организационной (штатной) структурой), методику расчета нормативной численности работников службы охраны труда в зависимости от выполняемых данными категориями работников основных функций.

Признается утратившим силу в числе прочего Постановление Минтруда России от 8 февраля 2000 г. N 14 "Об утверждении Рекомендаций по организации работы службы охраны труда в организации".

"Методические рекомендации (Порядок) "Создание условий для участия родителей (законных представителей) в контроле за организацией питания обучающихся в общеобразовательных организациях" (утв. Минпросвещения России)

Порядок проведения мероприятий по родительскому контролю за организацией питания обучающихся должен быть регламентирован локальным нормативным актом образовательной организации.

Документом определены этапы проведения мероприятий по созданию условий для участия родителей (законных представителей) в контроле за организацией питания, а также порядок допуска родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся в образовательные организации.

Приказ Минтруда России от 10.01.2022 N 1н "О внесении изменения в приложение N 1 к Приказу Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 30 апреля 2013 г. N 182н "Об утверждении формы и порядка выдачи справки о сумме заработной платы, иных выплат и вознаграждений за два календарных года, предшествующих году прекращения работы (службы, иной деятельности) или году обращения за справкой о сумме заработной платы, иных выплат и вознаграждений, и текущий календарный год, на которую были начислены страховые взносы, и о количестве календарных дней, приходящихся в указанном периоде на периоды временной нетрудоспособности, отпуска по беременности и родам, отпуска по уходу за ребенком, период освобождения работника от работы с полным или частичным сохранением заработной платы в соответствии с законодательством Российской Федерации, если на сохраняемую заработную плату за этот период страховые взносы в Фонд социального страхования Российской Федерации не начислялись" (Зарегистрировано в Минюсте России 09.02.2022 N 67210)

Форма и порядок выдачи справки о сумме заработка утверждены Приказом Минтруда России от 30.04.2013 N 182н.

Справка выдается в день прекращения работы (службы, иной деятельности) или по письменному заявлению застрахованного лица.

Приказом из формы справки исключена подпись главного бухгалтера, что позволит оптимизировать бумажный документооборот и сократить сроки выдачи справки работникам организаций, имеющих централизованные бухгалтерии.

Информационные ресурсы краевой организации Профсоюза



Выбирайте удобный для вас аккаунт и всегда будьте в курсе новостей о деятельности краевой организации Профсоюза!
Добро пожаловать!

**Экосистема краевой организации Профсоюза Профмаркет-
<https://profecosystem.ru/> - территория скидок и льгот для членов Профсоюза!**



Несправедливость не всегда связана с каким-нибудь действием; часто она состоит именно в бездействии!

Все ваши отзывы с пожеланиями, замечаниями и предложениями можете направить нам на электронную почту: kraikom@kubanprofobr.ru

Все ваши пожелания будут учтены и, по возможности, реализованы в работе.

Подготовлено О.В. Матвеевой