



На твою жизнь влияют твои ключевые убеждения. Реализуется именно то, во что ты веришь. Хочешь изменить свою жизнь – начни видеть себя другим человеком и думать о себе иначе. Твоя реальность перестроится вслед за твоими мыслями о самом себе.

Профсоюз информирует 31 января - 06 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»

ЭКОСИСТЕМА
КРАЕВОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ
ПРОФСОЮЗА

ПРОФМАРКЕТ

ЭКОНОМЬ ДЕНЬГИ И ВРЕМЯ НА ПОКУПКИ!

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

- КРЕДИТНЫЕ УСЛУГИ**
Личные кредиты, ипотека
- СПОРТ, ТУРИЗМ**
Вакансы, туры, билеты, спортивные мероприятия и клубы, спортивные товары, туристические услуги
- НЕДВИЖИМОСТЬ**
Продажа/покупка недвижимости
- ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ТОВАРЫ**
Популярные инструменты, расходные материалы и услуги
- ФИНАНСЫ И СТРАХОВАНИЕ**
Займы, кредиты, страхование, пенсионное обеспечение и другие услуги и продукты
- МОЕ ЗДОРОВЬЕ**
Специализированные центры, консультации специалистов, центры для детей и подростков
- ОБРАЗОВАНИЕ**
Специализированные курсы
- ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА**
Новые электронные книги, журналы
- СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТ**
Услуги по ремонту, строительным работам

Как работает «ПРОФМАРКЕТ»:

- Счетчик членов Профсоюза
- Портал профессиональной информации
- Транспарентность ПРОФМАРКЕТЕ
- Выборчик информации о закупках
- Портал кадров

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

Подведены итоги конкурса «Учитель года Кубани» в 2022 году



4 февраля 2022 года завершились испытания ХХІХ краевого профессионального конкурса «Учитель года Кубани» в 2022 году.

В торжественной церемонии закрытия конкурса, состоявшейся в Институте развития образования, приняли участие председатель краевой организации Профсоюза Сергей Даниленко, секретарь комитета Законодательного Собрания Краснодарского края по вопросам науки, образования, культуры и делам семьи Юлия Алешкевич и ректор Института развития образования Краснодарского края Татьяна Гайдук.

Ежегодно конкурс профессионального мастерства проводится региональным министерством образования, науки и

молодежной политики и Краснодарской краевой организацией Общероссийского Профсоюза образования в целях выявления талантливых учителей, их поддержки и поощрения, повышения их социального статуса и престижа педагогической профессии, распространения инновационного педагогического опыта.

Победителем ХХІХ краевого профессионального конкурса «Учитель года Кубани» в 2022 году стала Екатерина Щербакова, учитель математики гимназии №23 города Краснодара. Екатерина Александровна представит Кубань на федеральном этапе Всероссийского конкурса «Учитель года России - 2022», который пройдет в Тюмени.

Призерами краевого конкурса стали: Арутюнян Виктория Александровна, учитель русского языка и литературы школы № 61 города Краснодара; Бабченко Мария Андреевна, учитель английского языка школы № 1 Динского района; Чуприна Константин Александрович, учитель истории и обществознания лицея Каневского района; Чубинидзе Марина Владимировна, учитель русского языка и литературы гимназии № 1 Туапсинского района.

Все участники краевого этапа конкурса получили грамоты и путевки в профсоюзный пансионат «Рассвет» в городе-курорте Геленджике, а победитель и призеры конкурса - еще и сертификаты на денежные премии краевой организации Профсоюза. Также 15 финалистам были вручены подарки по уникальной профсоюзной программе «Защита жизни и здоровья».

Поздравляем всех участников с успешным завершением конкурса, желаем дальнейших успехов и новых профессиональных побед!

Подробности: https://vk.com/profobrkk?w=wall-106122659_5812

Профсоюзы Кубани предложили расширить права руководящих работников образовательных организаций

Профессиональный союз работников народного образования и науки Краснодарского края выступил с законодательной инициативой, которая позволит расширить список получателей региональной соцподдержки среди работников образования, включив в него руководителей и их заместителей, занятых по совместительству

Речь идет о бесплатном предоставлении земельных участков педагогам на территории г-к Анапа и Анапского сельского поселения.

Согласно действующему региональному законодательству, если учитель в течение срока безвозмездного пользования уволился с места работы, то с ним может быть расторгнут договор на использование земельного участка. Как отмечают профсоюзы, увольнение работника в образовательном учреждении бывает и в случаях его перехода на руководящую

должность. При этом, как правило, руководители и их заместители продолжают осуществлять образовательную деятельность.

«Согласно закону, земельный участок предоставляется педагогам в безвозмездное пользование сроком не более шести лет для строительства собственного дома либо для ведения личного подсобного хозяйства. Если за это время граждане продолжают трудиться на той же должности, при этом, построили дом или занимаются ведением ЛПХ, то участок переходит в их собственность бесплатно. Однако, в течение этого срока работнику могут предложить занять руководящую должность с совмещением образовательной деятельности, что влечет увольнение с должности педагогического работника по специальности. И в таких случаях граждане могут лишиться участка либо им придется выкупать свой дом с участком у муниципалитета. Профсоюзы предлагают расширить список получателей господдержки на руководителей образовательных учреждений, получивших земельный участок в безвозмездное пользование в период работы учителем. Это поддержит молодых специалистов, готовых взять на себя ответственность и стать руководителями», — прокомментировала лидер профсоюзов Кубани, депутат Государственной Думы Светлана Бессараб.

Подробнее: <http://kkoop.ru/profsoyuzy-kubani-predlozhili-rasshirit-prava-rukovodyashhih-rabotnikov-obrazovatelnyh-organizaczi/>

ЗАЩИТА ЧЕСТИ И ДОСТОИНСТВА УЧИТЕЛЯ - ПРОФСОЮЗНАЯ ЗАБОТА

Правовым отделом аппарата Общероссийского Профсоюза образования подготовлены «Разъяснения для образовательных организаций по защите прав педагогических работников в части неприкосновенности частной жизни и защиты профессиональной чести и достоинства, а также прав на справедливое и объективное расследование нарушений норм профессиональной этики педагогических работников в соответствии с федеральным законодательством», которые предлагаются руководителям и председателям профсоюзных организаций образовательных организаций для ознакомления и использования в работе.

Разъяснения подготовлены в рамках комплекса мер, направленных на повышение статуса учителя, с возможностью государственной поддержки создания и распространения, в том числе в сети «Интернет», кино- и видеопродукции, которая способствует популяризации профессии учителя.

Комплекс мер разрабатывался во исполнение подпункта «в» пункта 1 перечня поручений президента Российской Федерации от 14 октября 2019 года № Пр-2132 министерством просвещения Российской Федерации совместно с заинтересованными федеральными органами исполнительной власти.

Благодаря совместно проведенной работе Общероссийского Профсоюза образования и Минпросвещения России данный комплекс мер был актуализирован в части разработки предложений по ряду направлений, связанных с обеспечением защиты прав педагогических работников, неприкосновенности частной жизни и защиты профессиональной чести и достоинства, а также прав на справедливое и объективное расследование нарушений норм профессиональной этики педагогических работников; организацией и проведением мероприятий, направленных на педагогическую профессиональную ориентацию школьников, формирование мотивации к выбору педагогической профессии (профориентационная олимпиада для школьников, психолого-педагогическая олимпиада имени К. Д. Ушинского для обучающихся общеобразовательных организаций); проведением анализа региональных (межрегиональных) отраслевых соглашений в части включения в них положений, повышающих статус учителя и иных педагогических работников, уровень их социальной поддержки, а также организацией общественно-профессионального обсуждения с целью совершенствования наградной системы в части актуализации выявления кандидатов и расширения категорий педагогических работников, представляемых на награждение званиями «Заслуженный учитель Российской Федерации» и «Народный учитель Российской Федерации».

В соответствии с распоряжением заместителя председателя правительства Российской Федерации Татьяны Голиковой от 19 мая 2021 года № ТГ-ПЭ-6406 о ежегодном представлении доклада о ходе реализации актуализированного Комплекса мер Общероссийским Профсоюзом образования были подготовлены и направлены в

Минпросвещения России материалы по разделу 1 Комплекса мер для подготовки доклада в правительство Российской Федерации (письмо в адрес директора Департамента подготовки, профессионального развития и социального обеспечения педагогических работников министерства просвещения Российской Федерации Андрея Милёхина от 16 ноября 2021 года № 581) по перечисленным выше темам.

Представленный Профсоюзом материал был использован Минпросвещения России при подготовке Доклада по итогам выполнения мероприятий Комплекса мер, направленного в правительство Российской Федерации (письмо Минпросвещения России от 13 декабря 2021 года № МП-П-5521). В частности, учитывая значимость развития цифровых технологий, а также наличие свободного доступа участников образовательного процесса к различным интернет-ресурсам при недостаточной эффективности существующего механизма защиты чести и достоинства педагогического работника в сети «Интернет», к проекту Доклада были представлены разработанные специалистами правового отдела аппарата Общероссийского Профсоюза образования в рамках предусмотренных Комплексом мер обязательств Разъяснения для образовательных организаций по защите прав педагогических работников в части неприкосновенности частной жизни и защиты профессиональной чести и достоинства, а также прав на справедливое и объективное расследование нарушений норм профессиональной этики педагогических работников в соответствии с федеральным законодательством.

Документ: <http://www.eseur.ru/Files/file15860.pdf>

Подробнее:

http://www.eseur.ru/O_zaschite_prav_neprikosновенности_chastnoy_jizni_professionalnoy_chesti_i_dostoinstva_pedagogicheskikh_rabotnikov/

День студента в «Политехе»

В Кубанском государственном технологическом университете по инициативе первичной профсоюзной организации обучающихся уже второй год проводится большой спортивно-развлекательный праздник «Голодные игры КубГТУ». Основу составляет эстафета, в которой участвуют команды институтов, филиалов, иностранных студентов.

В состав жюри, оценивающих выступление команд, кроме ректора и президента вуза вошли председатель краевой организации Общероссийского Профсоюза образования Сергей Даниленко и депутат Государственной Думы Светлана Бессараб.

В приветственном слове к студентам КубГТУ Сергей Николаевич отметил важность сохранения корпоративных традиций и необходимость проведения спортивных мероприятий в молодежной среде, а также выразил пожелания, чтобы этот праздник стал на Кубани межвузовским.

Ярким элементом праздника стали костюмированный парад команд участников и зрелищная игра в волейбол цветными воздушными шарами. Радостно встречали болельщики выступление группы черлидеров из числа профсоюзного актива «Спартаночки» и «Фокслай». А подготовили и провели этот праздник члены профсоюзного комитета совместно с вузовской службой проректора по молодежной политике Марией Битаровой.

Всем участникам мероприятия были вручены подарки.

Также подарки от депутата Государственной Думы Светланы Бессараб получила команда института строительства и управления недвижимостью.

Источник: https://vk.com/profobrkk?w=wall-106122659_5807

Заседание комиссии министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

31 января 2022 года состоялось заседание комиссии министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края по формированию списка педагогических работников общеобразовательных организаций края, претендующих на предоставление социальной выплаты для оплаты первоначального взноса при получении жилищного кредита на приобретение, строительство и реконструкцию жилья. Список претендентов на текущий год формируются профильным министерством и передается в министерство топливно-энергетического комплекса и жилищно-коммунального хозяйства края не позднее 1 февраля. Участие в заседании комиссии принял Алексей Едигаров, заместитель

председателя Краснодарской краевой организации Общероссийского Профсоюза образования.

Напомним, предоставление социальной выплаты на улучшение жилищных условий в размере 1 миллиона рублей осуществляется в соответствии с Законом Краснодарского края от 7 августа 2002 г. № 511-КЗ «Об организационном и финансовом обеспечении развития жилищного кредитования, накопления денежных средств для улучшения жилищных условий граждан в Краснодарском крае» и постановлением губернатора края от 13 декабря 2021 г. № 912 «Об утверждении Порядка предоставления социальных выплат...». Порядок формирования списка педагогических работников, работающим в государственных или муниципальных общеобразовательных организациях края, утвержден приказом министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 29.12.2021 № 3960.

Согласно постановлению губернатора данную выплату сможет получить педагог, который проживал в крае в течение последних 10 лет, не обеспечен жильем либо площадь имеющегося у него в собственности жилья составляет менее 10 кв. метров на одного члена семьи. Выплату можно использовать для первоначального взноса по ипотеке для приобретения жилья как на первичном, так и вторичном рынках, постройку или реконструкцию дома. После получения средств педагог обязуется отработать 5 лет в общеобразовательных организациях региона по профессии.

Источник: https://vk.com/profobrkk?w=wall-106122659_5806

НА ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИИ В МОСКВЕ РАССКАЗАЛИ О ПЕРСПЕКТИВАХ ТРУДОВОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА

в Москве в пресс-центре мультимедийного информационного центра «Известия» состоялась пресс-конференция, приуроченная к 20-летию Трудового кодекса Российской Федерации, вступившего в силу 1 февраля 2002 года и признанного одним из лучших в мире.

Как проходил переговорный процесс при принятии Трудового кодекса? Насколько действующий Трудовой кодекс учитывает интересы всех сторон трудовых отношений? Какие важные изменения произошли в Трудовом кодексе в последнее время? Каковы перспективы развития трудового законодательства в нашей стране? На эти и многие другие вопросы ответили участники встречи во время полуторачасового общения с представителями средств массовой информации.

В пресс-конференции приняли участие:

статс-секретарь — заместитель министра труда и социальной защиты Российской Федерации Андрей Пудов;

председатель Федерации независимых профсоюзов России Михаил Шмаков;

президент Российского союза промышленников и предпринимателей Александр Шохин;

заместитель председателя Федерации независимых профсоюзов России, заместитель руководителя фракции «Единая Россия» в Государственной думе Российской Федерации Андрей Исаев.

Председатель Федерации независимых профсоюзов России Михаил Шмаков, вспоминая о событиях 20-летней давности, отметил: «Когда определялась концепция будущего Трудового кодекса предлагалось несколько вариантов, но именно концепция, предложенная профсоюзной стороной, победила».

Говоря о наиболее актуальных изменениях, которые необходимо вносить в Трудовой кодекс Российской Федерации, профсоюзный лидер отметил, что на сегодня самыми востребованными и быстро развивающимися секторами являются с одной стороны платформенная занятость, а с другой — индивидуальное предпринимательство и самозанятость.

— Эти форматы трудоустройства сегодня недостаточно отражены в Трудовом кодексе, поэтому люди оказываются незащищёнными. Нам надо искать возможности, чтобы права этих работников были защищены, — поделился глава ФНПР.

О том как проходила работа над созданием Трудового кодекса рассказал один из его авторов, депутат Государственной думы Российской Федерации Андрей Исаев. По его мнению, непосредственно в процессе работы над кодексом сформировалось доверие сторон социального партнёрства. А у власти появилась убеждённость в том, что только путём поиска

согласия между профсоюзами, работодателями и органами государственной власти можно находить оптимальные решения.

— На самом деле, это был реальный компромисс. И мы, работая над Трудовым кодексом, убедились, что только таким образом можно принимать решения в социально-трудовой сфере. Однако, необходимо, чтобы были защищены в первую очередь интересы работника, потому что работник — более слабая сторона трудовых отношений. Но при этом Трудовой кодекс Российской Федерации учитывает законные интересы и права работодателя. Это основное идеологическое содержание Трудового кодекса, которое меняться не будет.

Этот важнейший идеологический посыл Трудового кодекса Российской Федерации — его нацеленность на социальное партнёрство — остаётся актуальным до сих пор несмотря на то, что в действующую редакцию законодательного акта было внесено более 150 изменений.

Лидер Российского союза промышленников и предпринимателей Александр Шохин напомнил о том, что Российская трёхсторонняя комиссия по регулированию социально-трудовых отношений стала также одним из драйвером создания нового на тот период Трудового кодекса. И высказал мнение стороны работодателей о том, насколько этот документ отвечает современным реалиям.

— На самом деле, кодекс не устраивает полностью ни правительство, ни работодателей, ни профсоюзы. Однако, он — хорош тем, что в нём нет перекосов в одну из сторон. Каждой стороне в чём-то пришлось уступить партнёрам и ждать того же от них. Это позволило выстроить систему, где не просто учтены права слабой стороны, которой считается работник, но и зафиксированы права работодателей, а не только их обязанности, в этом — смысл баланса.

Статс-секретарь — заместитель министра труда и социальной защиты Российской Федерации Андрей Пудов назвал Трудовой кодекс страны «краеугольным камнем в здании социально-трудового партнёрства».

— Этот документ является регулятором социально-трудовых отношений, все эволюционные преобразования, которые происходят в Трудовом кодексе связаны в первую очередь с дистанционной и удалённой занятостью. Сегодня уже 3,8 миллиона лиц, которые работают на удалёнке. И когда мы даём предписание работодателям перевести часть своего персонала на удалённую работу, то понимаем, что эти люди социально защищены. Детали удалённой работы уже содержит Трудовой кодекс.

С точки зрения перспектив дальнейшего совершенствования Трудового кодекса заместитель министра подтвердил необходимость закрепления в нём платформенной занятости. А также отметил необходимость развития трудового законодательства в части, касающейся расширения полномочий Федеральной службы по труду и занятости, связанных с контролем за реализацией отраслевых соглашений.

Андрей Пудов подчеркнул, что все нововведения потребуют разумного компромисса и соблюдения принципа трипартизма, при котором все стороны социального партнёрства в равной степени участвуют в принятии решения.

Источник: https://www.esur.ru/Na_press-konferencii_v_Moskve_rasskazali_o_perspektivah_trudovogo_zakonodatelstva/

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПРОФСОЮЗА. КАК СТАТЬ УЧАСТНИКОМ?

Для участия во Всероссийской научно-практической конференции «Технологии формирования культуры профессионального здоровья педагогических работников», которая пройдёт в онлайн-формате на канале YouTube, необходимо пройти регистрацию на сайте <https://prof.as/konferencia-profzozh.php>.

Все участники конференции получают не только интересную и полезную информацию по сохранению своего профессионально-личностного здоровья, но и практические советы по обеспечению здоровьесберегающей среды в образовательных организациях, организации и проведению массовых спортивно-оздоровительных мероприятий и программ оздоровления педагогических работников и обучающихся вузов и ссузов.

Участники конференции также получают свидетельство участника, которое будет направлено по указанному при регистрации электронному адресу.

Проект проведения конференции:

10:00 - 11:15

Приветствие/выступление официальных лиц.

11:20 - 11:50

Как здоровый образ жизни сделать основанием профессионального долголетия: установки и мотивация (тема уточняется).

11:50 - 12:50

От «Лаборатории возможностей человека» — к формированию культуры здоровья (тема уточняется).

13:00 - 13:30

Особенности профессионального здоровья современного педагога (Двигательная активность и профессиональное долголетие; Влияние двигательной активности на тело и мозг человека; Профилактика старения организма).

13:30 - 14:20

Обед.

14:30 - 15:00

«Лаборатория путешествий» педагогов (тема уточняется).

15:00 - 15:30

Формирование культуры профессионального здоровья работников образовательной организации (тема уточняется).

15:30 - 16:30

Реализация федерального проекта Профсоюза «Профсоюз — территория здоровья». Презентация конкурса «Здоровые решения». Презентации победителей.

16:30 - 17:00

Подведение итогов конференции.

Источник: https://www.eseur.ru/Kak_stat_uchastnikom_konferencii/

ПРОГРАММА «ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА» — О ПРОЕКТЕ «ВЫСШАЯ ЛИГА»

В январе этого года стартовала онлайн-школа для педагогов «Высшая лига», на базе которой победители, призёры, лауреаты, финалисты и участники Всероссийского конкурса «Учитель года России» разных лет проводят для коллег свои мастер-классы. Проект организован Фондом новых форм развития образования при поддержке министерства просвещения Российской Федерации и Общероссийского Профсоюза образования и знакомит учителей с методиками и профессиональными находками участников и победителей Всероссийского конкурса.

Как часто проходят такие занятия? Кто и как выбирает их темы? Как записаться? Только ли учителя могут участвовать в подобных уроках? Об этом и не только второго февраля в прямом эфире рассказали собеседники онлайн-программы «Образовательная среда»:

секретарь — заведующая отделом по связям с общественностью аппарата Общероссийского Профсоюза образования Елена Елшина;

главный специалист методического управления Фонда новых форм развития образования, абсолютный победитель конкурса «Учитель года России» — 1992, кандидат педагогических наук Артур Заруба;

учитель физики гимназии № 16 города Тюмени, победитель конкурса «Учитель года России» — 2021 Екатерина Костылева;

директор гимназии № 3 города Самары, победитель Всероссийского конкурса «Директор года» — 2017, победитель конкурса «Учитель года Самарской области» — 2006, председатель Комитета Самарской губернской думы по образованию и науке, председатель Общероссийской общественной организации лидеров образования «Учитель года» Светлана Ильина.

Модерировал беседу заведующий Лабораторией медиакommunikаций в образовании Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики», обозреватель медиахолдинга «Комсомольская правда» Александр Милкус.

В выпуске программы, в частности, говорилось, что не всегда педагогический опыт можно применять, только стоя у доски и объясняя материал. Его могут перенять люди самых разных профессий и разных возрастов. Так, например, Елена Елшина, которая возглавляет отдел по связям с общественностью аппарата Общероссийского Профсоюза образования, рассказала о том, почему проект «Высшая лига» интересен и детям, и взрослым.

«Я по базовому образованию историк, но работаю в другой сфере. Однако конкурсные уроки и мастер-классы многое мне дают. Я черпаю идеи для того, как провести обучение, например, специалистов по информационной работе. Уроки «Высшей лиги» — это кладёшь идей. Будет здорово, если к проекту подключатся ученики и их родители», — прокомментировала она.

Представитель Профсоюза, который является соучредителем Всероссийского конкурса «Учитель года России» и партнёром «Высшей лиги», считает, что информацию об этом проекте нужно и можно давать в школах — это будет интересно и детям и их родителям.

Елена Елшина рассказала о впечатлениях детей, которые смогли присутствовать на пресс-конференции в рамках конкурса «Учитель года России»: им было очень интересно и полезно посетить уроки других педагогов.

«Думаю, стоит продвигать проект «Высшая лига» не только в нашей педагогической среде, но и гораздо шире. Тем более это будет легко сделать, так как к трансляциям может подключиться неограниченное количество участников», — резюмировала она.

Подробнее: https://www.eseur.ru/Novaya_obrazovatel'naya_sreda_o_proekte_Visshaya_liga/

ЖИЗНЬ И РАБОТА БЕЗ СТРЕССОВ И КОНФЛИКТОВ

5 февраля в центральном офисе Общероссийского Профсоюза образования в Москве состоялась презентация программы Учебного центра Профсоюза «Способы разрешения конфликтов и поддержания деловой коммуникации в коллективе "Контакты и конфликты"», которая реализуется в рамках проекта «Профсоюз — территория здоровья».

Программа предназначена для педагогов общеобразовательных организаций, учреждений среднего профессионального образования, вузов, организаций дополнительного профессионального образования, дополнительного образования детей, а также обучающихся, выбирающих педагогические специальности.

Цель программы — изучение участниками путей и способов профилактики и преодоления конфликтов, овладение навыками управления конфликтными ситуациями.

Содержание программы: определение, разрешение и управление конфликтом, особенности поведения в ситуации эмоционального конфликтного взаимодействия, стратегии и приёмы поведения. Основной акцент в программе сделан на управлении межличностным конфликтом и разрешении конкретных конфликтных ситуаций участников программы.

Программа реализуется в течение года в онлайн-формате на платформе Zoom. По заявкам региональных (межрегиональных) организаций Профсоюза и в соответствии с санитарно-эпидемиологической обстановкой в регионе также возможна реализация программы в офлайн-формате. Формирование групп для участия в программе осуществляется на уровне региональных (межрегиональных) организаций Профсоюза, при этом обучение для педагогов — членов Общероссийского Профсоюза образования бесплатное.

По итогам прохождения курса все его участники получают удостоверение о повышении квалификации (36 часов), а также методические материалы с кратким содержанием изучаемых тем, таких как: понятие, сущность и типология конфликтов; основные этапы накопления и систематизации знаний о конфликтах; элементы и динамика конфликтного взаимодействия; особенности поведения людей в конфликте; методы управления конфликтами и стрессами и т. д. По каждой теме даны её основное содержание, вопросы и практические задания для организации семинарских занятий.

Подробнее: https://www.eseur.ru/Jizn_i_rabota_bez_stressov_i_konfliktov/

В министерстве проводятся консультации по вопросам осуществления федерального государственного контроля (надзора) в сфере образования

Консультации организованы в формате личного приема с 10.00 до 17.00 часов без предварительной записи.

Руководители образовательных организаций могут обратиться с вопросами о периодичности и порядке проведения контрольных (надзорных) мероприятий. Специалисты

министерства также разъяснят порядок принятия решений по итогам контрольных (надзорных) мероприятий и порядок их обжалования.

При себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность. Если за консультацией обращается не руководитель организации, а ее представитель, необходимо также предъявить доверенность, оформленную в установленном порядке.

Кроме того, на официальном сайте министерства ведется рубрика «Управление по надзору и контролю в сфере образования разъясняет», где размещены видеозаписи и презентации обучающих вебинаров, а также дан обзор законодательства в сфере образования, включая актуальные изменения.

Источник: <https://minobr.krasnodar.ru/presscenter/news/v-ministerstve-provodyatsya-konsultatsii-po-voprosam-osushchestvleniya-federalnogo-gosudarstvennogo/>

В министерстве состоялось совещание по вопросам реализации молодежной политики в регионе

В министерстве состоялось совещание заместителя министра образования, науки и молодежной политики Краснодарского края Сергея Урайкина с руководителями органов местного самоуправления Краснодарского края, осуществляющих управление в сфере молодежной политики и представителями Центра управления регионом Краснодарского края.

Центр управления регионом Краснодарского края начал работу в ноябре 2020 года. По поручению Президента РФ такие Центры созданы во всех регионах страны. Их задача – выстроить комфортный цифровой диалог между жителями и представителями власти региона. Одним из инструментов такой работы являются социальные сети, где сотрудники ЦУР собирают жалобы и вопросы кубанцев, передают их на отработку в органы власти для оперативной реакции. В 2021 году учреждение обработало около 80 тысяч сообщений жителей в соцсетях.

Представители ЦУР также отметили, что в настоящее время маркетинг в социальных сетях стал одним из ключевых инструментов продвижения digital сферы. SMM эффективен по нескольким причинам. Во-первых, соцсети объединяют огромное количество людей: сейчас трудно найти человека, который не имел бы профиля хотя бы в одной из популярных соцсетей: Инстаграмм, Твиттер, Фейсбук, ВКонтакте, ТикТок. Массовость аудитории позволяет проводить крупномасштабные рекламные акции, охватывающие большое количество пользователей Интернета. Во-вторых, социальные сети дают возможность создавать объединения по каким-либо общим признакам: место учебы, проживания, интерес, увлечения.

Также на совещании руководители отделов по делам молодежи Курганинского и Отраденского районов поделились с коллегами муниципальными практиками реализации молодежной политики в 2021 году.

Источник: <https://minobr.krasnodar.ru/presscenter/news/v-ministerstve-sostoyalos-soveshchanie-po-voprosam-realizatsii-molodezhnoy-politiki-v-regione/>

Зачисление в вузы в 2022 году

Этим летом правила поступления в вузы изменятся: не будет «второй волны», льготы победителей олимпиад сократятся, а выбор между ЕГЭ и вузовскими экзаменами сойдет на нет. Новые правила вступают в силу 1 марта 2022 года и будут актуальны до 1 сентября 2027 года.

Одно из самых важных изменений касается набора испытаний для зачисления. Изначально вузы засчитывали наивысший результат экзамена, будь то ЕГЭ или вступительный. Теперь пункт звучит следующим образом: «В качестве результата вступительного испытания засчитывается наиболее высокий из результатов вступительных испытаний, которые имеются у поступающего и составляют не менее установленного минимального количества баллов, в соответствии с установленными на основании пунктов 15–17.1 Порядка перечнем и формой вступительных испытаний». Это значит, что самостоятельных испытаний от вузов вместо ЕГЭ не будет. ДВИ (дополнительные вступительные испытания) проводятся не вместо единого госэкзамена, а дополнительно к нему. Выбор между ЕГЭ и экзаменами вуза сохраняется лишь для выпускников системы

среднего профобразования, которые обучались по схожей к выбранному вузу программе. Однако статистика показывает, что это касается менее 10% абитуриентов.

Льготы победителей олимпиад сократились, как и количество программ, куда они могут поступить на бюджет вне конкурса. Ранее можно было подать заявление на несколько программ, по новым правилам — на одну. На места в пределах целевой квоты по общему правилу будет проведен однопрофильный конкурс. Многопрофильный конкурс допустим при предварительно распределенных контрольных цифрах между специальностями или направлениями подготовки. Это зависит от детализации своей целевой квоты федеральным государственным органом. Абитуриенты из Беларуси смогут поступать в российские вузы по результатам собственных общеобразовательных вступительных испытаний — аналогов ЕГЭ.

Сроки основного этапа зачисления продлены, он пройдет с 3 по 9 августа. Дистанционная подача документов в электронной форме сохранится вместе с почтовой и очной. Вуз будет обязан предоставить возможность подавать документы всеми тремя способами.

Начало приема заявлений и документов у абитуриентов — не позднее 20 июня.

Публикация конкурсных списков — 27 июля. Завершение приема заявлений о согласии на приоритетное зачисление — 28 июля. Издание приказов о приоритетном зачислении льготных категорий — 30 июля. Завершение приема заявлений о согласии на основное зачисление — 3 августа. Издание приказов об основном зачислении — 9 августа.

Как и раньше, подать документы можно максимум в 5 вузов. Максимальное количество специальностей и направлений подготовки (от 2 до 10) вуз определяет самостоятельно. Оригинал аттестата должен быть предоставлен в желаемый вуз лично в очной форме.

Минобрнауки сообщает, что незаполненных вузовских мест не останется, так как теперь можно проводить дополнительное зачисление абитуриентов на основании конкурсных списков.

Источник: <https://minobr.krasnodar.ru/presscenter/news/zachislenie-v-vuzy-v-2022-godu/>

Минпросвещения России организует курсы повышения квалификации для ответственных за вопросы питания в школах

Бесплатным горячим питанием сегодня в России обеспечены порядка 7 миллионов 500 тысяч учащихся начальной школы. Об этом сообщил Министр просвещения России Сергей Кравцов на совещании с заместителем Председателя Правительства Татьяной Голиковой.

«С 1 сентября 2020 года поэтапно реализуются мероприятия по обеспечению бесплатным горячим питанием обучающихся начальных классов. В 2020–2021 годах размер субсидий составил 76 млрд рублей. Это позволило обеспечить горячим питанием порядка 7,7 млн учащихся почти в 39,6 тыс. школ. В текущем году на эти цели выделено уже 63,2 млрд рублей», — сказала Татьяна Голикова.

Министр просвещения России Сергей Кравцов сообщил, что в настоящее время бесплатное горячее питание организовано для всех российских школьников младших классов. На это предусмотрены существенные средства, финансирование поступает в регионы вовремя и бесперебойно.

«Мы продолжаем общий мониторинг работы школ в части качества питания. Такой мониторинг позволяет в онлайн-режиме отслеживать не просто наличие меню, но и массу блюд по приёмам пищи в среднем по регионам, а также калорийность завтраков и их отклонение от нормы. Он осуществляется на базе специально созданной цифровой платформы автоматизированного мониторинга питания, в которой уже зарегистрировано более 35 тысяч образовательных организаций, и мы видим практически ежедневную динамику», — отметил Сергей Кравцов.

Он добавил, что публикация меню на сайтах школ — это одна из возможностей для родителей контролировать качество питания их детей, поэтому важна 100-процентная доступность всей необходимой информации.

«В наших планах уже в текущем году максимально увеличить охват участников, а также подготовить и начать проведение курсов повышения квалификации для руководителей и для всех ответственных за вопросы питания в школах», — информировал Министр просвещения.

Он напомнил о существующих каналах обратной связи: специальном сервисе на портале «Госуслуги», горячих линиях Минпросвещения России и Общероссийского народного фронта. Кроме того, такие горячие линии есть и в каждом субъекте Российской Федерации.

По итогам социологического опроса среди 53 тысяч школьников более 77% опрошенных дали положительную оценку качеству школьного питания.

«Хочу также сделать акцент на нашей новой программе, запущенной по прямому поручению Президента. На федеральном уровне Министерством начата реализация программы по капитальному ремонту зданий школ на 2022–2026 годы, которую мы назвали программой модернизации школьных систем образования. При реализации этой программы также будут решаться вопросы ремонта помещений пищеблоков, школьных столовых, оснащения необходимым оборудованием», – добавил Сергей Кравцов.

Система организации горячего питания для школьников требует определённых затрат, в том числе на высокотехнологичное производство и оборудование. Министр просвещения отметил необходимость создания условий для инвестирования в модернизацию пищеблоков.

«В этом вопросе мы полностью поддерживаем инициативу Минэкономразвития России по использованию новых форм государственно-частного партнёрства в сфере организации питания обучающихся», – констатировал он.

Подробнее: <https://edu.gov.ru/press/4661/minprosvescheniya-rossii-organizuet-kursy-povysheniya-kvalifikacii-dlya-otvetstvennyh-za-voprosy-pitaniya-v-shkolah/>

26 кубанских команд подали заявки на участие в конкурсе «Флагманы образования. Муниципалитет»

Всероссийский профессиональный конкурс реализуется в рамках национального проекта «Образование». Регистрация участников проходит до 28 февраля.

«Флагманы образования. Муниципалитет» – один из проектов президентской платформы «Россия – страна возможностей». Он направлен на выявление и поддержку талантливых управленцев системы образования.

Как рассказали в министерстве образования, науки и молодежной политики, в конкурсе участвуют команды из пяти специалистов одного муниципального образования. В состав каждой входят руководитель или замруководителя муниципального органа управления образованием, специалист, руководитель структурного подразделения (например, методической службы) и два руководителя образовательных организаций муниципалитета.

Участники конкурса получают возможность пройти комплексную оценку профессиональных компетенций, обучиться в дистанционном формате по программе повышения квалификации и разработать в ходе конкурса проект развития системы образования своего муниципалитета.

В марте пройдет первый этап – онлайн-тестирование. Затем участников ждет дистанционная образовательная программа. Очные полуфиналы состоятся в апреле в Москве, финал – в сентябре 2022 года в Санкт-Петербурге. Победители получают сертификаты на прохождение образовательных программ и стажировку, а также призы от партнеров конкурса.

Подать заявку на участие можно на сайте флагманымунципалитет.рф

Пресс-служба администрации Краснодарского края

Подробнее: <https://admkrain.krasnodar.ru/content/1131/show/620858/>

Как не допустить распространение коронавируса среди школьников, обсудили в Краснодаре

Вице-губернатор Анна Минькова провела межведомственное совещание, главной темой которого стало предотвращение заболеваемости ковидом в образовательных организациях.

На сегодняшний день в крае отмечается рост по заболеваемости коронавирусной инфекцией в целом. По сравнению с предыдущей неделей – на 52%. Если говорить про детское население, то наибольшее количество случаев заболевания в возрастных группах 7-14 лет и 15-17 лет.

Сегодня в регионе закрыты 3 школы – одна в Новороссийск и две – в Сочи, также на дистанционный формат переведены 472 класса.

– Решение не может быть односторонним. Мы это прекрасно понимаем. Если решение по переводу школ на дистант либо на каникулы будет все-таки принято, то оно будет принято, как комплексное – с закрытием торговых центров и всех досуговых мест для детей. Закрыть

школы – это не закрыть проблему. Это не разобщит молодежь, а позволит им еще больше общаться, – отметила Анна Минькова.

– Если говорить в целом о заболеваемости гриппом и ОРВИ по муниципалитетам, то у нас сегодня нет превышения эпидемиологического порога, за исключением Краснодара. Среди детского населения нет превышения эпидпорога ни в одном районе края, – сказала руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Краснодарскому краю Мария Потемкина.

На обратную связь были вызваны Краснодар, Новороссийск, Анапа и Каневской район. По словам руководителей, в муниципалитетах критического роста заболеваемости пока не выявлено.

Министр образования, науки и молодежной политики Елена Воробьева согласилась со словами коллег, что пока нет особого повода для перевода на дистанционный режим работы или ухода на каникулы всего региона. Тем не менее, варианты работы в онлайн-режиме прорабатываются, «Телешкола» возобновит работу на телеканале «Кубань 24».

– Лучше сегодня остаться в понятном формате образовательного процесса. Если говорить о контроле над ситуацией, то оптимально сохранить очный формат обучения, при этом усилив контроль за состоянием школьников и учителей, чтобы исключить случаи распространения вируса, – резюмировала Анна Минькова.

Пресс-служба администрации Краснодарского края

Подробнее: <https://admkrain.krasnodar.ru/content/1131/show/620276/>

Более 1 млрд рублей выделили из краевого бюджета на бесплатные путевки для детей в лагеря и санатории

Путевки для несовершеннолетних приобретают по краевой программе «Дети Кубани». Об этом 1 февраля во время брифинга рассказал заместитель начальника отдела организации оздоровления и отдыха детей министерства труда и социального развития Краснодарского края Владимир Левченко.

– В 2022 году финансирование программы составит более 1 млрд рублей. На сегодняшний день региональное министерство труда и соцразвития заключает контракты с оздоровительными организациями. Приобретенные путевки распределяют между управлениями социальной защиты населения в муниципальных образованиях и отделами по вопросам семьи и детства в соответствии с заявленной потребностью. Также заключены трехгодичные контракты с санаториями «Анапа», «Родник», «Морская волна», «Предгорье Кавказа», «Жемчужина», детским оздоровительным лагерем «Ейск» и другими организациями, – рассказал Владимир Левченко.

В 2021 году оздоровили более 32 тыс. ребят. По программе «Дети Кубани» в приоритетном порядке получить путевки могут дети-сироты и ребята, оставшиеся без попечения родителей, имеющие инвалидность либо из семей, где один из родителей имеет инвалидность, дети из многодетных семей либо находящиеся в трудной жизненной ситуации и состоящие на профучетах. А также дети, добившиеся успехов в общественной деятельности, учебе, победители соревнований, олимпиад, фестивалей, смотров и конкурсов.

Для того, чтобы получить бесплатную путевку, необходимо предоставить пакет документов в управление социальной защиты населения, либо отдел по вопросам семьи и детства по месту жительства лично, почтовым отправлением, через «Портал государственных и муниципальных услуг Краснодарского края» или МФЦ. С информацией о перечне необходимых документов можно ознакомиться на сайте министерства труда и социального развития Кубани.

Пресс-служба администрации Краснодарского края

Подробнее: <https://admkrain.krasnodar.ru/content/1131/show/619880/>

Краснодарский край стал пилотным регионом федерального проекта «Профессионалитет»

Программа нацелена на комплексную перестройку среднего профессионального образования во взаимодействии с отраслевыми предприятиями.

Край в числе 70 пилотных субъектов будет участвовать в проекте по направлению виноградарство и виноделие.

Он предполагает внедрение новых механизмов управления колледжами, «перезагрузку» управленческих команд и педагогических кадров, представителей предприятий-партнеров. На обновление материально-технической базы направят более 100 млн рублей.

Базовой площадкой кластера выступит Анапский сельскохозяйственный техникум. К участию в проекте включились пять профессиональных образовательных организаций края. Предприятия реального сектора экономики – «Кубань вино», «Абрау Дюрсо», «Шато де Талю», «Саморегулируемая организация «Виноградари и виноделы».

Для подготовки к реализации проекта создали рабочую группу.

На сегодняшний день уже определили стратегию развития кластера, разработали программу деятельности, согласовали с отраслевыми предприятиями план развития материально-технической базы.

Пресс-служба администрации Краснодарского края

Подробнее: <https://admkrain.krasnodar.ru/content/1131/show/619886/>

Студенты Краснодарского края могут защитить бизнес-проекты вместо выпускной дипломной работы

Губернатор Кубани Вениамин Кондратьев и председатель ЗСК Юрий Бурлачко приняли участие в круглом столе, посвященном запуску проекта по поддержке инноваций студентов и начинающего бизнеса. Программу реализуют в рамках профильного нацпроекта.

Краснодарский край впервые участвует в программе «Стартап как диплом». Она позволяет студентам защитить выпускную дипломную работу в виде бизнес-проекта, который могут реализовать в крае.

– Благодаря программе дипломная работа может стать настоящим стартапом для талантливых студентов. Но для нас важно, чтобы идеи не остались на бумаге, а продолжали развиваться и после защиты в вузе. Поэтому студенты смогут получить дополнительную поддержку – пообщаться с экспертами, доработать свой проект и презентовать его реальным инвесторам. Мы должны поддерживать молодых людей, способных создавать и внедрять инновации – это одно из ключевых условий конкурентоспособности экономики региона, – сказал Вениамин Кондратьев.

Губернатор подчеркнул, что в крае действует целый комплекс мер поддержки инициатив студентов. В их числе школа предпринимателей «Бизнес молодых», третий поток обучения в которой стартует в апреле. Средства на разработки молодые ученые также могут получить в Кубанском научном фонде.

Председатель Законодательного Собрания края Юрий Бурлачко отметил, что поддержка инноваций – одно из обязательных условий развития экономики. При этом важно, чтобы бизнес активнее внедрялся в процесс обучения.

– Со своей стороны мы создаем оптимальные законодательные условия для развития предпринимательства, регулирования инновационной деятельности. На Кубани работают краевые фонды поддержки бизнеса. В этом году стартует бесплатное обучение школьников IT-программированию. По инициативе губернатора приняли закон для развития IT-отрасли. «Стартап как диплом» – еще одна перспективная программа для реализации идей талантливой молодежи, – сказал Юрий Бурлачко.

В круглом столе также приняли участие вице-губернатор Александр Руппель, руководитель департамента инвестиций и развития МСП края Василий Воробьев, министр образования, науки и молодежной политики края Елена Воробьева, директор Фонда развития инноваций Кубани Ольга Лукашева, ректоры ведущих вузов и студенты.

Участники программы рассказали губернатору о своих разработках. Студентки КубГАУ Маргарита Блягоз создает обогащенные продукты здорового питания, Наталья Василенко – универсальный аппарат для посева различных сельхоз культур. Студенты КубГУ Максим Брусилов разрабатывает платформу для обучения программированию людей с нарушением слуха, а Никита Кузьминов разрабатывает цифровые аватары для бизнеса

*

Акселерационная программа для участников проекта «Стартап как диплом» реализуется на базе краевого Фонда развития инноваций в рамках нацпроекта «Малое и среднее предпринимательство и поддержка индивидуальной предпринимательской инициативы» в рамках комплексного мероприятия «Воронка инновационных стартапов». Регион первым в стране запускает уникальную комплексную практику по созданию единого акселератора для

студентов всех ВУЗов края с бесплатными и равными возможностями для участия. К проекту уже присоединились более 20 студентов КубГУ, КубГАУ, КубГТУ и Сочинского государственного университета.

В течение пяти месяцев студенты пройдут стартовое обучение, диагностические сессии, индивидуальные консультации, групповые обучающие мероприятия. Они разработают инвестиционные презентации и покажут их потенциальным партнерам, венчурным инвесторам, экспертам различных отраслей.

Пресс-служба администрации Краснодарского края

Подробнее: <https://admkrasnodar.ru/content/1131/show/619860/>

Студенты обсудили ремонт общежитий и учебных корпусов с руководством КубГТУ

Депутат Государственной Думы Светлана Бессараб, в рамках региональной недели, приняла участие в обсуждении вопросов ремонта общежитий Кубанского Государственного Технологического университета

Парламентарий встретила с врио ректора Михаилом Барышевым и студентами.

В 2021 в КубГТУ завершился ремонт в общежитии №5. На средства из федерального бюджета в здании заменили на стеклопакеты оконные и балконные дверные блоки на всех этажах здания, обновили входную группу. Всего было установлено 374 оконных и 266 дверных балконных блоков. Установили 4 противопожарных входных двери.

Врио ректора КубГТУ, профессор Михаил Барышев отметил, что в университете стараются создать все условия для комфортного обучения и работы. Общежития для многих студентов и сотрудников — это их дом. И замена окон и дверей — не окончательные ремонтные работы, а один из этапов.

«В Народной программе «Единой России» особое внимание уделяется вопросам поддержки студенчества. Федеральным бюджетом на ближайшую трехлетку уже предусмотрены средства, которые будут направлены на капитальный ремонт общежитий ВУЗов, по инициативе партии на эти цели ежегодно будут выделять по 3 млрд рублей. Также ведётся строительство современных кампусов для молодежи. Студенты должны жить и обучаться в комфортных условиях», — прокомментировала депутат Государственной Думы, лидер профсоюзов Кубани Светлана Бессараб.

Подробности: <http://kkoop.ru/studenty-obsudili-remont-obshhezhitij-i-uchebnyh-korpusov-s-rukovodstvom%e2%80%8b-kubgtu-%e2%80%8b/>

Больше половины россиян убеждены в необходимости профсоюзов

62% опрошенных сервисом по поиску работы Superjob россиян убеждены, что российскому обществу необходима деятельность профсоюзов

Центральная профсоюзная газета «Солидарность» со ссылкой на ТАСС приводит цифры данных опроса и отмечает, что они увеличились на четыре процентных пункта по сравнению с данными двухлетней давности.

По мнению респондентов, работники нередко нуждаются в защите своих интересов, особенно на фоне пандемии. 12% считают, что в профсоюзах нет необходимости.

При этом, по данным исследования, 49% участников опроса ничего не знают о деятельности профсоюзов. Безусловно положительные оценки работе профсоюзных организаций дают лишь 6% опрошенных, еще 17% — скорее положительные. Критически настроены 28%. По данным Superjob, сегодня членами профсоюзов в России являются 5% экономически активных россиян, еще 39% были ими раньше, а 56% никогда не состояли в профсоюзной организации.

Секретарь Федерации независимых профсоюзов России (ФНПР) Олег Соколов сомневается, что этот опрос объективно отражает настроения российского общества.

— Любой опрос носит репрезентативный характер, это определенная выборка, которая делается по определенным статистическим правилам. Результаты этого опроса вызывают большие сомнения как раз потому, что приведены цифры, которые можно проверить, сравнив их с официальными. Так, членами ФНПР являются около 20 млн человек — порядка 50% от численности занятых на крупных и средних предприятиях и около 30% от

экономически активного населения России, это большая разница с цифрами Superjob, — сказал Олег Соколов в комментарии газете «Солидарность».

По данным Роструда, в ноябре 2021 года численность экономически активного населения РФ составила 75,4 млн населения. Крупнейший в России профсоюзный центр ФНПР объединяет, по последним данным, 19,7 млн человек. Кроме того, в РФ есть другие профцентры – например, в Конфедерации труда России (КТР) состоит еще 2 млн человек.

Подробнее: <http://kkoop.ru/bolshe-poloviny-rossiyan-ubezhdeny-v-neobhodimosti-profsoyuzov/>

Минобрнауки: более 570 тыс. бюджетных мест будет распределено в вузах на 2023/24 учебный год

Начался конкурс по распределению бюджетных мест в вузах на 2023/2024 учебный год. Об этом сообщила пресс-служба Минобрнауки.

Заявки на участие в конкурсе будут приниматься с 1 февраля по 3 марта 2022 года. «В конкурсе по распределению контрольных цифр приема за счет бюджетных ассигнований будет распределено 579 542 места», – говорится в сообщении. На конкурс допускаются: образовательные организации высшего образования, организации дополнительного профессионального образования и научные организации.

В Минобрнауки отметили, что конкурс проводится по всем специальностям и направлениям подготовки, а также укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в вузах, по группам научных специальностей и (или) научным специальностям для обучения по программам подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре). Исключения составляют контрольные цифры приема по специальностям и направлениям подготовки и (или) укрупненным группам специальностей и направлений подготовки для обучения по образовательным программам высшего образования в области искусств. По ним конкурс проводит Минкультуры России в объеме 10 614 мест. За Минобрнауки остается распределение контрольных цифр по специальностям, входящим в область культуры, таких как «Культурология», «Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия», «Дизайн» и «Реставрация».

Для участия в конкурсе необходимо предоставить заявку в соответствии с объявлением. Требования к заявке размещены на сайте Минобрнауки России.

Подробнее: <https://ug.ru/minobrnauki-bolee-570-tys-byudzhetyh-mest-budet-raspredeleno-v-vuzah-na-2023-24-uchebnyj-god/>

«Карьерный путь ученика: роль школы, учителя и родителя» – состоялась конференция в рамках проекта «Другие уроки»

Состоялось первое мероприятие в рамках серии профессиональных онлайн-встреч для учителей «Другие уроки». Онлайн-конференция «Карьерный путь ученика: роль школы, учителя и родителя» собрала более 11 тыс. участников, а ее трансляция набрала свыше 400 тыс. просмотров в соцсетях «ВКонтакте» и «Одноклассники».

Стоит добавить, что «Другие уроки» – это ежемесячные тематические лекции, мастер-классы и дискуссии с участием экспертов из разных отраслей. На онлайн-конференции «Карьерный путь ученика: роль школы, учителя и родителя» педагоги-практики, специалисты по карьерному развитию, психологи и эксперты VK, Сферума, Учи.ру и Департамента образования и науки города Москвы обсудили цифровые профессии XXI века, поговорили о гибких навыках, необходимых школьникам, а также о роли проектной деятельности в формировании этих навыков.

«Запуская серию онлайн-встреч «Другие уроки», мы преследуем несколько целей. Во-первых, понятным языком рассказать о трендах образования тем, кто учится и учит. Во-вторых, поддержать учителей и школьников в их стремлении развивать свои сильные стороны. Причем в роли экспертов на таких мероприятиях выступают в том числе сами педагоги, учащиеся и их родители.

Так, на нашей первой онлайн-встрече мы обсуждали сотрудничество школ с ведущими вузами, научными организациями и бизнесом в рамках предпрофессионального образования. Успешно действующая в московских школах система предпрофклассов позволяет учащимся осознанно подойти к выбору будущей профессии и зачастую сделать выбор в пользу работы, совмещенной с учебой. Такими успешными примерами с аудиторией

поделились сами выпускники», — рассказала заместитель руководителя столичного Департамента образования и науки Наталия Киселева.

В рамках конференции прошел круглый стол «Ранняя карьера: можно ли выйти на работу сразу после школы». Эксперты обсудили преимущества и риски раннего трудоустройства и то, как учителя, родители и работодатели могут помочь ребятам на пути построения карьеры.

По словам представителя Детского общественного Совета при уполномоченном по правам ребенка в городе Москве Юлии Снетковой, тема профориентации остро стоит среди школьников, которые не знают, куда могут устроиться на работу. «В наш Детский общественный совет поступало много обращений, что в региональных центрах трудоустройства нет подходящих вакансий для подростков. Когда мы начали разрабатывать решения по данной проблеме, то выяснили, что прежде всего необходимо менять законодательство в сфере трудоустройства несовершеннолетних», — добавила она.

Снеткова уточнила, что Совет разработал инициативу, которая была представлена Уполномоченному при Президенте РФ по правам ребенка. Она выразила надежду, что инициатива будет способствовать успеху и безопасности школьников.

«Нанимать школьников действительно не всегда просто, но работодатель может помочь ученикам в профориентации. Мы в VK проводим много мероприятий, которые рассказывают учащимся о разных профессиях в IT и помогают разобраться, какие из них будут востребованы и сейчас, если школьник уже хочет пойти работать, и даже через 5 лет, когда они закончат университет и начнут строить карьеру. С помощью различных интерактивных тестов и тренажеров мы помогаем ребятам попробовать себя в этих специальностях», — рассказал заместитель генерального директора СП «Цифровое образование» (образовательная платформа «Сферум»), директор по связям с вузами в VK Сергей Марданов.

На круглом столе «Жизнь после ЕГЭ: планы и перспективы» эксперты обсудили, как ребенку могут помочь в подготовке к итоговой аттестации родители и школа, а также какие траектории профессионального развития есть после окончания школы.

«Для того, чтобы жизнь после ЕГЭ существовала, важно выстраивать взаимоотношения между родителями, детьми и учителями. Экзамен – ситуация конфликта, когда все друг другу предъявляют претензии, однако в этот момент ребенку необходима помощь. В стрессе важно перевести реакции «бей, беги, замри» у школьников в реакцию стремления к цели и реакцию заботы и дружбы, а также дать искреннюю поддержку вместо «поддержки» в виде нравоучений и упреков», — отметила кандидат педагогических наук, директор и учредитель АНО ДПО «Московский институт развития непрерывного образования» Наталия Сченснович.

На круглом столе «Школа или колледж» эксперты обсудили, какие карьерные перспективы открывает колледж, каким профессиям в колледжах обучают лучше, чем в вузах, и как школа может помочь ученику сделать выбор в пользу среднего профессионального образования.

«Последние 7-10 лет среди школьников наблюдается повышенный спрос на получение рабочих профессий. И родители, и выпускники среди преимуществ получения среднего специального образования отмечают его практикоориентированность, возможность начать зарабатывать сразу по окончании колледжа и хорошее материально-техническое оснащение учебных заведений. Задача школы и родителей в индивидуальном порядке оценить способности ребенка, помочь их раскрыть и найти для этого ресурсы, например, эффективные курсы по профориентации. Но именно за ребенком должно оставаться финальное решение, которое он сможет принять на основе полученных знаний и поддержки со стороны взрослых», — рассказал заместитель генерального директора образовательной онлайн-платформы Учи.ру Сергей Вереманко.

Ожидается, что следующая онлайн-конференция «Другие уроки» состоится в феврале и будет посвящена профессиональному развитию учителя. Организаторами «Других уроков» выступают VK Образование, Учи.ру, Сферум и Департамент образования и науки города Москвы.

Источник: <https://ug.ru/karernyj-put-uchenika-rol-shkoly-uchitelya-i-roditelya-sostoyalas-konferenciya-v-ramkah-proekta-drugie-uroki/>

Алена Минина: «Нужно рассчитывать свои силы – мы живые люди, а не роботы»

Переход на дистанционное обучение – это всегда стресс. Тем более в конце зимы, когда накопилась усталость и не осталось сил для рутинной работы. Кто-то скажет – банальная лень, эксперты считают: «Синдром эмоционального выгорания». Как с ним бороться? Своими секретами делится Алена Минина, учитель английского языка высшей квалификационной категории МБОУ Николаевская СШ, лауреат конкурса «Учитель года» – 2020.

– Главное – научиться соблюдать баланс между работой и отдыхом, – считает Алена Минина. Педагог преподает английский и немецкий языки в селе Николаевка Камчатского края. Из окна ее маленькой школы видна бескрайняя тундра и величественные «домашние» вулканы.

– Я живу в соседнем селе, до работы добираюсь около 30 минут, – рассказывает Алена Владимировна. – Погода у нас непредсказуемая, бывают сильнейшие метели, которые могут полностью «парализовать» жизнь. Дороги заметает, занятия отменяются. Раньше это была единственная проблема, но в 2020 году «пришел» дистант. Тогда мы были к нему не готовы. У нас были ученики, у которых не было ни компьютеров, ни гаджетов. Впрочем, мы справились со всеми трудностями.

Алена Владимировна рассказала, что от эмоционального выгорания ей помогает внеурочная деятельность, которую она ведет с детьми. Главная особенность сельской школы – семейная атмосфера. Здесь все знают друг друга, и каждый готов прийти на помощь.

– Для меня очень важны доверительные отношения, – рассказывает Алена Минина. – Мы с учениками придумываем разные проекты, которые помогают сделать нашу жизнь лучше. К примеру, сейчас разработали дизайн-проект благоустройства зон отдыха. К сожалению, в нашей школе очень мало мест, где ребята могли бы просто отдохнуть. Хочется, чтобы у нас был и живой уголок и зимний сад. Мы связались с компанией, которая поможет воплотить наш проект в жизнь, осталось найти спонсоров.

Справиться с эмоциональным выгоранием помогает любимое хобби. Алена Владимировна гуляет, фотографирует живописные уголки любимого края. На ее снимках удивительная природа: покрытые ледниками горы, цветущие луга, спящие в заповеднике бурые медведи.

– Отдых очень помогает справиться с любым стрессом, – делится учительница. – Нужно обязательно переключаться на другой вид деятельности. Что бы я посоветовала учителям? Если чувствуете, что пропадает мотивация, переключайтесь на другие дела. Больше уделяйте времени тому, что приносит положительные эмоции: спорту, путешествиям, общению с друзьями. Многие учителя по натуре перфекционисты. Однако выше головы не прыгнешь – нужно рассчитывать свои силы: мы живые люди, а не роботы.

Подробнее: <https://ug.ru/alena-minina-nuzhno-rasschityvat-svoi-sily-my-zhivye-lyudi-a-ne-roboty/>

В Госдуме предложили нормировать создание групп продленного дня в начальной школе

В настоящее время единый системный подход в данной сфере в России отсутствует.

По словам спикера Госдумы Вячеслава Володина, необходимо на федеральном уровне принять нормы, регламентирующие создание групп продленного дня в младших классах. При этом в регионах на основании таких норм должен быть сформирован единый подход к организации продленки.

Вячеслав Володин назвал этот вопрос очень важным, а между тем в современной практике он отдан на решение учредителей школ. «Сегодня продленных групп в некоторых школах вовсе нет из-за отсутствия возможностей, а там, где существуют, в большинстве случаев они платные», – написал спикер в своем телеграм-канале.

Он отметил, что в некоторых случаях в школах организуются бесплатные группы продленного дня или с освобождением от оплаты для отдельных категорий граждан, но таких примеров не так много. К тому же, не везде с детьми делают домашние задания в рамках таких объединений.

Кроме того, занятия на продленке обычно заканчиваются в вечернее время, при этом уроки у школьников начальных классов завершаются к 13-14 часам. Таким образом,

организация групп продленного дня сможет решить целый комплекс проблем, – отметил спикер Госдумы.

Несомненным преимуществом он назвал улучшение качества образования, так как дети в школе займутся выполнением домашних заданий, смогут посещать кружки и спортивные секции. И все это время школьник будет под присмотром опытного педагога, а значит родителям не придется волноваться о его безопасности, что дает им возможность спокойно работать, – указано в публикации.

Источник: <https://ug.ru/v-gosdume-predlozhili-normirovat-sozdanie-grupp-prodlennogo-dnya-v-nachalnoj-shkole/>

В Минобрнауки подготовят государственный рейтинг университетов

В Министерстве науки и высшего образования составят государственный рейтинг университетов. В нем учтут такие показатели, как зарплата и оперативность трудоустройства. Об этом стало известно от министра науки и высшего образования Валерия Фалькова.

По словам Валерия Фалькова, о составлении рейтинга в ведомстве думают давно. Такой запрос существует от университетов и бизнеса. В настоящее время готовится методология его составления. Любой рейтинг включает в себя различные показатели.

В данном случае список учтет зарплату выпускников, скорость их трудоустройства, общую удовлетворенность. Об этом глава ведомства заявил в программе «Диалог» на телеканале «Россия 24». Он также сказал, что рейтинг должен признаваться как регулятором, так и работодателем.

Помимо этого, в ведомстве почти завершили создание нового перечня специальностей и направлений подготовки высшего образования. По словам министра, в нем впервые будет указана инженерия в сельском хозяйстве. При этом акцент сделан на генетику, молекулярную биологию – инженерию живых систем. Валерий Фальков полагает, что дисциплины этого направления в университетах будут в ближайшее время преподаваться довольно широко и на современном уровне.

Подробнее: <https://ug.ru/v-minobrnauki-podgotovyat-gosudarstvennyj-rejting-universitetov/>

Елена Волошина: «В условиях Крайнего Севера цифровые ресурсы являются неотъемлемой частью учебного процесса»

Педагогу сегодня важно понимать, что он учит поколение детей, рожденных в «цифре» и с детства готовых использовать все многообразие ее ресурсов. Нам необходимо постоянно совершенствовать компетенции в этой сфере для того, чтобы быть не просто транслятором знаний, но также идейным вдохновителем для своих учеников.

Сегодня недостаточно какой-то одной универсальной формы работы – мы совмещаем традиционные методы и современные, и даже в онлайн-формате интегрируем различные платформы и сервисы в зависимости от целей занятия и ожидаемого результата.

Чуть больше года назад я начала работать с платформой «Сферум». Она меня заинтересовала возможностью разнообразить онлайн-уроки, сохранив при этом их привычную структуру и интуитивно понятный интерфейс. Как цифровой педагог я люблю применять на уроках различные сервисы для голосования, проведения опросов, командной и проектной работы.

С помощью чатов мы организовываем все это достаточно быстро: я формирую чаты в зависимости от задач урока или внеурочного мероприятия. На уроках иностранного языка мы часто работали над проектами по изученному материалу. Тему легко выбрать с помощью опросника, который тоже есть в чате. Там же можно получить обратную связь от учеников и направить необходимые образовательные ресурсы для дальнейшей работы.

Среди моих учеников особой популярностью пользуются онлайн-доски, потому что – это пространство для коллективной работы с интересными ресурсами и набором инструментов. Такие сервисы тоже легко интегрируются со «Сферумом» – учителю достаточно направить ссылку или запустить демонстрацию экрана.

Так как мы живем в условиях Крайнего севера, то часто сталкиваемся с неблагоприятными погодными условиями. Здесь цифровые ресурсы являются неотъемлемой частью учебного процесса. Так, в первом полугодии, мы использовали гибридный формат

работы над проектом по межпоколенческим коммуникациям, работали с ассоциативными картами, проблемными ситуациями и творчески оформляли результаты.

Могу сказать, что цифровые технологии актуальны не только на уроках, но еще и в методической работе образовательной организации. При этом коммуникация все равно остается приоритетом в нашей деятельности. «Цифра» для меня – это не замена живого общения компьютером, а возможность сделать свою работу интересной, продуктивной и актуальной запросам моих учеников.

Источник: <https://ug.ru/elena-voloshina-v-usloviyah-krajnego-severa-czifrovye-resursy-yavlyayutsya-neotemlejoj-chastyu-uchebnogo-processa/>

Екатерина Власова: «Я не знаю, что такое эмоциональное выгорание – как можно скучать в начальной школе?»

Нередко учителя, как и представители других профессий, сталкиваются с эмоциональным выгоранием – потерей энтузиазма к выполнению своей работы. Преподаватель начальных классов, лауреат конкурса «Учитель года» – 2021 Екатерина Власова признается, что явление эмоционального выгорания ей почти незнакомо – в начальной школе не соскучишься. Но у нее есть несколько советов, как избавиться от усталости и сезонной хандры.

– Я испытываю эмоциональное выгорание раз в четыре года, когда выпускаю четвероклашек, – говорит педагог. Она преподает в школе №14 города Шелехова Иркутской области. Этот небольшой сибирский городок расположен всего в 80-ти километрах от озера Байкал. Климат здесь суровый – зимой бывают дни, когда столбик термометра опускается до отметки минус 40 градусов. Впрочем, закаленные сибиряки на такие мелочи не обращают внимание.

– В сущности я не знаю, что такое эмоциональное выгорание, ощущаю его, только когда расстаюсь со своими учениками – признается Екатерина Ивановна. – Как можно скучать в начальной школе? Мы постоянно придумываем что-то, к примеру, тематические дни. Вот недавно у нас был день веселых игр. Я рассказывала ученикам о том, какие раньше были игры, во что любили играть их мамы и папы. А недавно проводили урок математики в «жанре» детектива. Ребята на 40 минут превратились в сыщиков и решали математические задачки.

Победить хандру, если она намечается на горизонте, педагогу помогает внеурочная деятельность. Так, перед Новым годом вместе с ребятами учительница записала видеоролик для врачей «красной зоны». Школьники читали стихи, посвященные медикам, говорили слова благодарности.

– Ситуация с коронавирусом, дистанционными уроками еще больше сплотила моих учеников, – говорит Екатерина Власова. – Мы очень много придумывали разных нестандартных проектов. Так, в прошлом году делали книгу для слабовидящих детей. Ребята изучали азбуку Брайля, выбивали на листочках сказку. Потом мы отвезли эту книжку в иркутский специализированный интернат.

Отвлечься от рабочих будней педагогу помогает любимое хобби – латиноамериканские танцы. Три раза в неделю учительница ходит на тренировки. Она убеждена, что спорт – лучший способ справиться с негативными эмоциями.

– Нужно давать хорошую нагрузку своему телу, больше гулять, отвлекаться от работы, – считает Екатерина Ивановна. – Необходимо планировать не только рабочее время, но и отдых. Тогда появляются новые силы, идеи. У нас очень важная миссия – быть педагогами. В жизни каждого человека много воспоминаний связано с именем первого учителя. И какими будут эти воспоминания – светлыми, по-доброму волнующими или тягостными – зависит и от меня. Всегда помню об этом.

Источник: <https://ug.ru/ekaterina-vlasova-ya-ne-znayu-cto-takoe-emocionalnoe-vygoranie-kak-mozhno-skuchat-v-nachalnoj-shkole/>

Мария Тимченко: «Дистант дает возможность открыть новые горизонты, в том числе психологические»

Эмоциональное выгорание – нередкое явление для работающих россиян. Сталкиваются с ним и учителя. Особенно часто это случается сейчас, когда многие классы и даже целые

школы переходят на дистанционное обучение – пропадает разграничение работы и личной жизни, исчезает личный контакт со своими учениками и коллегами. Как выбраться из рутины, рассказывает учитель математики и информатики, лауреат конкурса «Учитель года» – 2021 Мария Тимченко. Она работает педагогом в деревне Агалатово Ленинградской области.

– Бывает, что целые дни выпадают на дистанционные уроки, – рассказывает Мария Александровна. – Однако не могу сказать, что испытываю стресс по этому поводу. Нужно относиться ко всему позитивно. Дистант дает возможность научиться чему-то новому – открыть новые горизонты, в том числе психологические. А заранее установленные правила помогают провести урок на ура. К примеру, можно просто взять и выключить микрофон у ребят, которые нарушают дисциплину. В итоге учителю становится проще руководить образовательным процессом.

Побороть усталость Марии Александровне помогает творчество и общественная деятельность. Она является сопредседателем Ассоциации молодых педагогов Ленинградской области, которую возглавляет Денис Рочев, директор Ленинградского областного центра одаренных школьников «Интеллект», победитель Всероссийского конкурса «Учитель года» – 2014.

– У нас есть хор молодых учителей, – рассказывает Мария Александровна. – Руководитель хора – лауреат всероссийских и международных конкурсов Наталья Рочева. Она пишет для нас песни. А раз в год, в День учителя, у нас проходит гала-концерт на сцене Мариинского театра.

Мария Тимченко была инициатором флешмоба в Инстаграм под названием «Бегущий пеликан». К акции присоединились учителя со всей России. Педагоги совершали утренние пробежки с другими «пеликанами», выкладывали свои фото и видеостории. А сейчас инициативные учителя готовят новый проект – «Школьный вальс».

– Наша ассоциация помогает сплотить педагогов, мы не только занимаемся творчеством, но и обмениваемся опытом, знаниями. – Например, смотрим открытые уроки участников муниципального конкурса «Учитель года». Я провожу тренинги для молодых коллег, рассказываю о своем участии в конкурсе. Все это отвлекает от повседневной рутины, заряжает энергией.

Источник: <https://ug.ru/mariya-timchenko-distant-daet-vozmozhnost-otkryt-novye-gorizonty-v-tom-chisle-psihologicheskie/>

Самому возрастному участнику студенческой олимпиады «Я – профессионал» исполнилось 62 года

Самой молодой участницей олимпиады стала 16-летняя студентка.

В финал студенческой олимпиады «Я – профессионал» по итогам отборочного тура вышли более 34 тыс. участников из 81 региона России. Студенты смогли проверить свои знания в испытаниях по одному или нескольким из 72 направлений – от журналистики до квантовых технологий. Всего задания этапа выполнили 104 523 участника из 83 регионов страны, в заключительный этап прошли 34 840 участников, представляющих 81 регион.

Самой молодой участницей финального этапа олимпиады стала 16-летняя Александра Леднева из Московского физико-технического института. Самый возрастной олимпиадник – 62-летний Сергей Голобоков из Мордовского государственного университета им. Н.П. Огарева.

Руководитель олимпиады «Я – профессионал» Валерия Касамара рассказала, что из 72 направлений, по которым проводятся испытания, самыми популярными по числу участников, прошедших в заключительный этап, стали «Экология», «Психология», «Лечебное дело и педиатрия», «Математика» и «Юриспруденция». За время проведения отборочного этапа наиболее активными были студенты Высшей школы экономики, Сеченовского университета, Московского государственного университета, Санкт-Петербургского государственного университета и Дальневосточного федерального университета, отметил генеральный директор АНО «Россия – страна возможностей» Алексей Комиссаров.

Заключительный этап олимпиады продлится с середины февраля до конца апреля. В этом году в связи с эпидемиологической обстановкой по большинству направлений он пройдет в режиме онлайн. Часть направлений пройдет в два тура – полуфинал и финал.

Студентов ожидают практико-ориентированные задания от вузов-организаторов и компаний-партнеров, сообщили в пресс-службе АНО «Россия – страна возможностей».

Дипломанты олимпиады «Я – профессионал» станут известны в мае 2022 года. Они смогут воспользоваться льготами при поступлении в магистратуру, аспирантуру и ординатуру ведущих российских вузов и получают возможность пройти стажировку в крупной профильной компании. Для золотых, серебряных и бронзовых медалистов олимпиады предусмотрен дополнительный бонус — премии в размере от 100 до 300 тысяч рублей.

Подробнее: <https://ug.ru/samomu-vozzrastnomu-uchastniku-studencheskoj-olimpiady-ya-professional-ispolnilos-62-goda/>

Президент Путин соберет Совет по науке и образованию

Президент Владимир Путин проведет заседание Совета по науке и образованию, сообщили в эфире телеканала «Россия 1».

Совет на науке и образованию Владимир Путин собирает ежегодно. По его результатам президент дает ряд поручений, касающихся развития отрасли. В прошлом году встреча состоялась 8 февраля, в День российской науки, в формате видеоконференцсвязи. Заседание было посвящено вопросам, связанным с формированием конкурентных условий для успешного технологического развития России, созданию передовой научной инфраструктуры, позволяющей решать уникальные исследовательские задачи.

По итогам заседания президент дал правительству РФ семь поручений, в том числе по разработке новой государственной программы в области научно-технологического развития страны.

Совет при президенте РФ по науке и образованию является совещательным и координационным органом, образованным для определения стратегических целей и задач развития научно-технической сферы и образования, приоритетов научно-технологического развития РФ.

Подробнее: <https://ug.ru/prezident-putin-soberet-sovet-po-nauke-i-obrazovaniyu/>

Анастасия Шрамко: «Когда я вижу энтузиазм своих учеников, за спиной расправляются крылья»

Пандемия, дистант и часто меняющиеся требования обострили проблему эмоционального выгорания педагогов. Не хватает ресурсов, которыми подпитывался энтузиазм к своей профессиональной деятельности. Иногда, чтобы справиться с негативными эмоциями, надо просто сделать паузу и отвлечься от суеты. Этого правила придерживается лауреат конкурса «Учитель года» – 2021, учитель русского языка и литературы лицея № 14 города Ставрополя Анастасия Шрамко.

– Важно отдыхать, проводить время с семьей с друзьями, – говорит Анастасия Викторовна. – Нужно любить и ценить себя. Можно обратиться к психологу, коучу, к йоге и медитациям... Каждый находит свой путь – у вас будет свой и он будет правильный. Но нельзя тонуть в этом ощущении постоянного стресса. Хотя мне самой порой непросто это сделать. Я иногда даже во сне веду уроки, анализирую, что хорошо получается, что – нет.

Анастасия Викторовна рассказывает, что самая главная ее мотивация – это ученики. Так, благодаря им молодая учительница запустила ютуб канал «Из школы с любовью». Здесь авторы обсуждают темы, которые касаются школьного образования, читают стихи, делают видеообзоры книг.

Также на канале есть ответы на многие вопросы, которые интересуют современных школьников. К примеру, ребята могут послушать лекцию специалиста по тайм-менеджменту и научиться планировать время, либо узнать что-то новое о финансовой грамотности, поговорить с психологами о буллинге и определиться с выбором профессии.

– Когда я вижу энтузиазм своих учеников или когда получается классный урок, то за спиной расправляются крылья, – признается Анастасия Викторовна. – У меня часто спрашивают, как я все успеваю. На самом деле мне всегда не хватает времени. Но за семь лет работы я нашла свой «рецепт» поддержания сил. Это сон не менее 7 часов, витамины «В» и «D» зимой. Ну и оставлять хотя бы один день в неделю, когда ты совсем ничего не делаешь. Также я люблю смотреть вебинары, лекции и вышиваю при этом. Вообще, вышивка очень успокаивает, это даже научно доказано.

Кто в России всех умнее? Выпускники школ и вузов показали высокий уровень научной грамотности

Самый высокий уровень научной грамотности в России – у выпускников школ, студентов и недавних выпускников вузов, а также у жителей Санкт-Петербурга. В этой сфере в России имеет место равенство полов – мужчины и женщины продемонстрировали примерно одинаковый уровень научной грамотности.

Это выводы из экспертно-аналитического доклада «Научное мышление и популяризация науки в России», подготовленного автономной некоммерческой организацией «Национальные приоритеты» в партнерстве с Российской академией наук. 26 января 2022 года в пресс-центре ТАСС в Москве состоялось представление результатов исследования.

На пресс-конференции подвели итоги Года науки и технологий. По данным опроса ВЦИОМ, важность развития российской науки наши соотечественники оценивают на 9 баллов из 10.

Престиж научной деятельности, профессии ученого – достаточно высокий:

59% согласны с тем, что за последний год вырос престиж учёных в российском обществе;

64% респондентов (родителей) хотели бы, чтобы их дети выбрали работу в области науки;

78% респондентов (родителей) хотели бы, чтобы их дети выбрали работу в области

технологических и инженерных проектов.

Информированность, вовлеченность в научно-популярные проекты, интерес школьников и студентов к науке за последний год существенно выросли.

В ноябре прошлого года был проведен всероссийский интернет-опрос в сети VK для оценки научной грамотности и научного мышления. В нем приняли участие 1600 респондентов.

Вопросы были двух типов:

1) на проверку знания конкретных научных фактов и определений;

2) на использование простых операций научного мышления.

Например, на вопрос первого типа: «Что такое нейрон?» правильно ответили 31% от принявших участие в опросе. Большинство (39%) спутали нервную клетку с элементарной частицей нейтроном.

Это и не удивительно: неиспользуемые знания – потерянные знания. Это естественный процесс забывания.

С вопросами второго типа, то есть с научным мышлением, у россиян дело обстоит лучше, чем с конкретными научными знаниями. Что, в общем-то, важнее.

Тут был, например, такой вопрос: «Четвертая волна пандемии COVID-19 оказалась интенсивнее, чем предыдущие. Именно перед этой волной началась и во время нее идет массовая вакцинация населения. Доказывает ли это, что заражений COVID-19 стало больше именно вследствие вакцинации?»

Основные выводы из интернет-опроса были сделаны следующие:

1. Более половины опрошенных (56%) продемонстрировали средний уровень научной грамотности (от 6 до 11 правильных ответов из 17 возможных), 30% показали низкий уровень (5 и менее правильных ответов), 14% – высокий (от 12 и больше правильных ответов).

2. По всем вопросам, связанным с применением операций научного мышления, правильных ответов в сумме было больше, чем неправильных. В части знания конкретных научных фактов и определений только по 2 из 7 вопросов сумма правильных ответов была больше, чем сумма неправильных.

3. Из 1600 человек никто не дал все 17 правильных ответов, и не было ни одного, кто ответил бы на все вопросы неправильно.

4. Самый высокий уровень научной грамотности у молодежи 18-24 лет. Чем дальше человек уходит от школы и вуза, тем слабее научная грамотность.

5. Самая высокая научная грамотность у жителей Санкт-Петербурга – сравнима с уровнем научной грамотности молодых людей 18-24 лет. Самая низкая – у жителей небольших городов и Москвы.

6. Мужчины и женщины демонстрируют примерно одинаковый уровень научной грамотности.

7. Четкая зависимость между интересом к науке (читают или смотрят видео про науку) и научной грамотностью. Те, кто читает научно-популярные книги часто, дали в 3 раза больше правильных ответов, чем те, кто читает редко. Среди респондентов, кто вообще не читает ничего про науку, высокого уровня научной грамотности не показал никто.

Что приятно, интерес к научно-популярной литературе высокий – только 5% опрошиваемых никогда не читают или не смотрят передачи про науку и научные открытия, 20% делают это часто, 49% – иногда.

Чтобы разобраться в том, что такое научное мышление и как надо подходить к популяризации науки, было проинтервьюировано 26 экспертов – ученых, популяризаторов науки, научных журналистов.

Основными признаками научного мышления они посчитали:

- любопытство;
- критическое мышление;
- научную грамотность;
- широту кругозора;
- отсутствие противоречивости в мышлении;
- способность к прогнозированию.

Эксперты признали, что наука стала играть большую роль в формировании государственной политики, в работе бизнеса, в особенности, крупных государственных корпораций.

А в современной российской школе происходят системные изменения – идет трансформация от передачи знаний к передаче навыков получения знаний. Это подтверждают данные опроса.

Однако, до идеала еще далеко. Три «узких места» тормозят развитие школьного образования в формировании научного мышления у учеников:

- 1) не всегда сами обладающие научным мышлением педагоги,
- 2) устаревшие учебники,
- 3) нацеленность последних классов школ на подготовку к ЕГЭ.

Что касается популяризации науки, то за последние полтора десятка лет наблюдается ее взрывной рост по всем направлениям: появилось много «больших» научно-популярных СМИ, много новых форматов – как в сети интернет, так и офлайн. К популяризации подключилось много ученых, наблюдается многократный рост суммарной аудитории популярной науки.

Но мода на популяризацию, возможность монетизации привели к появлению научно-популярного контента невысокого качества. Решением проблемы некачественного контента ни в коем случае не может и не должно быть запрещение и даже лицензирование (кроме особых случаев).

Это нанесет больше вреда, чем пользы, и большое количество хороших волонтерских проектов закроются, не желая тратить и без того слабые силы на оформление документов и доказательство своего качества.

Просветительское сообщество должно суметь стать самоочищающимся. А вот поддержка лучших просветительских проектов государством вполне может помочь с решением проблемы некачественных научно-популярных проектов.

Еще одна важная проблема популяризации науки в 2021 году – достижение некоей «точки насыщения»: все любознательные люди, заинтересованные наукой, уже так или иначе участвуют в научно-просветительских мероприятиях, читают научно-популярные издания. И прирост аудитории прекратился. Необходимо выходить на другие уровни, на новые аудитории.

Если мы хотим расширять аудиторию популярной науки, то ее следует создавать самим. Главная аудитория, на которую необходимо массово выходить популярной науке, – это школьные учителя, школьники, и в целом школа как образовательный институт. Нужно создавать систему, когда в школу будут приходить настоящие ученые.

Во время презентации этих результатов в пресс-центре ТАСС ученым-экспертам, присутствовавшим в ZOOM, было дополнительно задано два вопроса.

На первый: «Почему не всегда, например, рассуждая о политике, в другой сфере деятельности, в быту ученые применяют научный подход, демонстрируют научное мышление?» ответила Юлия Горбунова, член-корреспондент РАН, вице-президент Российского химического общества имени Д. И. Менделеева, главный научный сотрудник ИОХ РАН имени Н. С. Курнакова.

Она подчеркнула, что это может быть свойственно и нобелевским лауреатам, в том числе. Ведь научный сотрудник не может быть везде и всем. В разных сферах деятельности своя специфика, и в научном мышлении тоже.

Ученый, как никто другой, понимает, насколько глубоко надо разбираться в вопросе, чтобы твои утверждения были строго научны. Поэтому, не имея сил, времени, желания разбираться не в своей научной сфере, ученый может проявить себя поверхностно, если от него требуют ответ, а он стесняется сказать, что не знает.

На второй вопрос ответил Артем Оганов, доктор технических и физико-математических наук, профессор РАН, профессор Сколтеха, профессор Университета штата Нью-Йорк, действительный член Европейской Академии и Лондонского Королевского Химического общества, заведующий лабораторией в МФТИ. Вопрос был такой: «В каких форматах наука могла бы приходиться в школу, не только к ученикам, но и к учителям?»

Артем Ромаевич считает, что ученые вполне могут помочь в подготовке учителей. Могут проводить экскурсии для школьников в университетах, в исследовательских лабораториях.

А самое главное – заинтересовать наукой и учеников, и педагогов. В школе рассказывают о научных открытиях, которые были сделаны великими учеными когда-то давно. Но ведь насколько было бы интереснее и полезнее школьникам самим эти открытия «прожить», повторив, например, химический эксперимент. Тогда-то и формируется интерес, происходящий из собственного опыта.

А что может быть важнее интереса? Это влияет на качество жизни в целом – человеку интересно жить.

Подробнее: <https://ug.ru/kto-v-rossii-vsekh-umnee-vypuskniki-shkol-i-vuzov-pokazali-vysokij-uroven-nauchnoj-gramotnosti/>

Педагоги рассказали, как использовать возможности голосового помощника на уроках

В экосистеме VK подвели итоги конкурса «Учебный 2022 год с Марусей». Учителям предлагали рассказать, как голосовые ассистенты могут помочь на уроке. Авторам лучших работ вручат умные колонки Капсула Мини с голосовым помощником Марусей и годовую подписку VK Combo.

В конкурсе участвовали учителя из 73 регионов страны. Наиболее активными стали педагоги из Белгородской, Тюменской и Кемеровской областей — от них поступило больше всего проектов.

На конкурсе преподаватели поделились идеями, как голосовой помощник Маруся может разнообразить учебу и внеурочную деятельность. Эти идеи они публиковали ВКонтакте с хэштегом #УчимсяСМарусей. Педагоги составляли конспекты уроков, создавали презентации, записывали видео, рисовали плакаты и комиксы. Они предлагали школьникам придумать способы участия голосового помощника в уроке.

Среди предложенных учителями идей были следующие.

Наталья Семенова, учительница английского языка школы №35 г. Санкт-Петербурга, уверена, что Маруся может помочь в инклюзивном образовании: детей с особенностями развития заинтересует мощный звук колонки и дисплей, который показывает время, температуру и реакции голосового помощника.

Елена Ярцева из школы №2 г. Алексеевка Белгородской области, предлагает Марусе помогать школьникам начинать учебный день. Ее стоит попросить поделиться «цитатой дня». Афоризмы можно использовать как необычные приветствия, пожелания и обращения к ребятам в любой момент урока.

Екатерина Васильева, учительница математики школы №10 г. Можги в Удмуртии, предложила использовать Марусю на математике, как создателя уникальных задач. Голосовой помощник подсказывает среднюю скорость транспорта, площади разных стран и старинные меры величин.

Вячеслав Кузнецов из Кузнечихинской средней школы Ярославской области рассказал о возможностях Маруси на занятиях по ОБЖ. Например, по теме дорожной безопасности от нее можно услышать основные правила поведения в школьном автобусе, а на практических занятиях — использовать секундомер для сборки и разборки автомата.

Евгения Закревская из Вырицкой средней школы №1 Ленинградской области поделилась способом использования Маруси на уроках информатики. В частности, голосовой

помощник может проверить решение задач, напомнить сделать гимнастику для глаз и прочитать ученикам лекции о языке программирования Python.

Список победителей конкурса «Учебный 2022 год с Марусей» опубликовали в группе VK Образование. Конкурс проводит компания VK совместно с образовательными платформами «Сферум» и Учи.ру при поддержке Минпросвещения России. Информационными партнерами конкурса выступают сетевое издание «Учительская газета», АНО «Цифровая экономика», Клипы ВКонтакте, Дети Mail.ru, ActivityEdu, Педсовет и Пресса в образовании, Вечерняя Москва.

Экосистема VK помогает педагогам осваивать цифровые технологии, чтобы сделать учебный процесс эффективнее и разнообразнее. Вместе с Учи.ру, Сферумом, Департаментом образования и науки города Москвы были запущены «Другие уроки» – серия профессиональных онлайн-встреч для учителей, учеников и родителей. На них эксперты обсуждают цифровые профессии XXI века, инструменты для повышения квалификации, цифровую грамотность и другие актуальные темы. Следующая онлайн-конференция «Другие уроки» пройдет в феврале, ее посвятят теме профессионального развития педагога.

Подробнее: <https://ug.ru/pedagogi-rasskazali-kak-ispolzovat-vozmozhnosti-golosovogo-pomoshhnika-na-urokah/>

Как оценивают состояние отечественной науки россияне и чего ждут от нее, – узнали эксперты

Каждый четвертый житель России считает, что отечественная наука находится в состоянии стабильного развития. Граждане надеются на прорывные открытия в области медицины, прежде всего, создание эффективных препаратов для лечения рака, коронавируса и СПИД.

Накануне Дня российской науки, который отмечают сегодня, 8 февраля, эксперты сервиса SuperJob опросили 1,6 тысячи экономически активных россиян в возрасте от 18 лет, живущих в 384 городах во всех округах страны, чтобы выяснить их отношение к современной отечественной науке.

Практически у каждого четвертого опрошенного гражданина (24%) сложилось твердое представление о том, что российская наука стабильно развивается. Более того, три процента респондентов убеждены, что она находится на подъеме, являясь лидирующей научной державой в мире. Многие в качестве аргументов приводят создание первой вакцины от коронавируса, доказательство гипотезы Пуанкаре, синтез новых сверхтяжелых химических элементов.

Однако ровно столько же респондентов (24%) придерживаются противоположной точки зрения, считая сегодняшнее положение науки упадочническим. Подавляющее большинство из них (23%) скептически относятся к ее будущему, поскольку, полагают они, происходит интенсивная «утечка мозгов за границу».

Среди главных ожиданий от российских ученых 14% опрошенных соотечественников назвали разработку медицинских препаратов от смертельно опасных болезней, таких как рак, COVID-19, СПИД, а также создание устройств, заменяющих человеческие органы. Мечтают о прорыве в сфере электроники и IT-технологий каждый десятый участник исследования (10%), грезят о космосе – шесть процентов россиян.

Подробнее: <https://ug.ru/kak-ocenivayut-sostoyanie-otechestvennoj-nauki-rossiyane-i-chego-zhdut-ot-nee-uznali-eksperty/>

Уполномоченный по правам учителей может появиться в России

В Госдуме предложили ввести в сфере образования пост омбудсмена.

Вице-спикер Госдумы Борис Чернышов направил письмо с соответствующей инициативой на имя заместителя председателя правительства РФ Татьяны Голиковой. В обращении изложена возможность введения в России института уполномоченного по правам учителей для защиты педагогов от необоснованных нападок.

Борис Чернышов аргументирует необходимость таких нововведений ситуациями, с которыми современным педагогам приходится сталкиваться. «В настоящий момент педагогическое сообщество оказалось беззащитным перед реалиями современной жизни, и эту ситуацию пора менять», цитирует ТАСС выдержку из обращения.

Кроме того, депутат подчеркивает, что система российского образования нуждается не только в конструктивной критике, но и в поддержке. Он с сожалением отмечает, что учителя подвергаются зачастую беспочвенным нападкам, при этом продолжая выполнять свою работу.

Не часто о проблемах учителей думают и представители региональных и федеральных органов власти, вследствие чего создаются ситуации, в которых педагогам негде искать поддержки. «Они не пойдут к директору, который может уволить, и не пойдут к региональным чиновникам, которые замалчивают конфликты. А федеральные органы их просто не слышат», – резюмирует Борис Чернышов.

Он призывает ввести в России должность уполномоченного по защите прав педагогов в рамках нового института в сфере образования с целью недопущения необоснованных увольнений и поддержки российских учителей.

Подробнее: <https://ug.ru/upolnomochennyj-po-pravam-uchitelej-mozhet-poyavitsya-v-rossii/>

Володин предложил создать федеральные нормы «продленки» в школе

Спикер Госдумы Вячеслав Володин предложил на федеральном уровне разработать единый системный подход к организации групп продленного дня в школах.

«Вопрос очень важный. И правильно, чтобы по нему принималось решение как минимум на уровне региона. А еще лучше, чтобы были приняты федеральные нормы, гарантирующие создание групп продленного дня. Речь идет прежде всего о начальной школе, где они особенно необходимы», – написал Володин в своем «Телеграм»-канале.

Он отметил, что на сегодняшний день этот вопрос отдан на решение учредителей школ и «единого системного подхода не существует».

По словам Володина, «продленка» позволяет решать ряд проблем, особенно в начальной школе.

«Во-первых, улучшается качество образования: дети в это время в школе делают уроки, получают дополнительные знания в кружках и занимаются спортом, посещая секции. Во-вторых, ребенок находится под присмотром, в безопасности, что дает возможность родителям спокойно работать, не переживая за него», – заключил спикер Госдумы.

Подробнее: <https://activityedu.ru/News/volodin-predlozhit-sozdat-federalnye-normy-prodlenki-v-shkole/>

Власти РФ не позволят школам сотрудничать с нежелательными иностранными организациями

Минпросвещения перечислило случаи, когда иностранным организациям будет отказано в сотрудничестве с российскими школами и вузами, сообщает РБК.

Согласно разработанному министерством проекта постановления правительства, для получения разрешения иностранная организация должна будет подать заявление в Минпросвещения, Минобрнауки или другие федеральные госорганы, в ведении которых находится то или иное образовательное учреждение. После этого ведомства в течение 30 дней должны будут вынести решение.

Основаниями для отказа, согласно документу, станут:

нахождение иностранной организации в списке нежелательных;

нахождение иностранного лица в перечне иностранных лиц и лиц без гражданства, которым не разрешен въезд в Россию;

наличие у иностранного гражданина непогашенной судимости за совершение тяжкого или особо тяжкого преступления.

Ведомства также смогут отозвать выданное ранее разрешение, если будет выявлено одно из трех этих обстоятельств.

Как отмечается в документе, все образовательные организации должны до 1 сентября 2022 года получить заключения госорганов на договоры, подписанные до 1 июня 2021 года.

При этом вышеописанный порядок не распространяется на случаи подписания договоров об оказании образовательных услуг иностранцам и лицам без гражданства и трудовых договоров с ними.

Источник: <https://activityedu.ru/News/vlasti-rf-ne-pozvolyat-shkolam-sotrudnichat-s-nezhelatelnymi-inostrannymi-organizacijami/>

Как бороться с эмоциональным выгоранием? Советуют лауреаты конкурса «Учитель года»

Переход на дистанционное обучение – это всегда стресс. Тем более в конце зимы, когда накопилась усталость и не осталось сил для рутинной работы. Кто-то скажет – банальная лень, эксперты отвечают: «Синдром эмоционального выгорания». Кстати, с 1 января 2022 года этот симптом включили в международную классификацию болезней ВОЗ. Как бороться с эмоциональным выгоранием? Где брать силы и вдохновение? В поисках ответов на эти вопросы мы обратились к лауреатам конкурса «Учитель года».

Придумать интересный проект и сфотографировать бурого медведя

– Главное, научиться соблюдать баланс между работой и отдыхом, – считает лауреат конкурса «Учитель года» – 2020 Алена Минина. Педагог преподает английский и немецкий языки в селе Николаевка Камчатского края. Из окна ее маленькой школы видна бескрайняя тундра и величественные «домашние» вулканы.

– Я живу в соседнем селе, до работы добираюсь около 30 минут, – рассказывает Алена Владимировна. – Погода у нас непредсказуемая, бывают сильнейшие метели, которые могут полностью «парализовать» жизнь. Дороги заметает, занятия отменяются. Раньше это была единственная проблема, но в 2020 году «пришел» дистант. Тогда мы были к нему не готовы. У нас были ученики, у которых не было ни компьютеров, ни гаджетов. Впрочем, мы справились со всеми трудностями.

Алена Владимировна рассказала, что от эмоционального выгорания ей помогает внеурочная деятельность, которую она ведет с детьми. Главная особенность сельской школы – семейная атмосфера. Здесь все знают друг друга, и каждый готов прийти на помощь.

– Для меня очень важны доверительные отношения, – рассказывает Алена Минина. – Мы с учениками придумываем разные проекты, которые помогают сделать нашу жизнь лучше. К примеру, сейчас разработали дизайн-проект благоустройства зон отдыха. К сожалению, в нашей школе очень мало мест, где ребята могли бы просто отдохнуть. Хочется, чтобы у нас был и живой уголок, и зимний сад. Мы связались с компанией, которая поможет воплотить наш проект в жизнь, осталось найти спонсоров.

Справиться с эмоциональным выгоранием помогает любимое хобби. Алена Владимировна гуляет, фотографирует живописные уголки любимого края. На ее снимках удивительная природа: покрытые ледниками горы, цветущие луга, спящие в заповеднике бурые медведи.

– Отдых очень помогает справиться с любым стрессом, – делится учительница. – Нужно обязательно переключаться на другой вид деятельности. Что бы я посоветовала учителям? Если чувствуете, что пропала мотивация, больше уделяйте времени тому, что приносит положительные эмоции: спорту, путешествиям, общению с друзьями. Многие учителя по натуре перфекционисты. Однако выше головы не прыгнешь – нужно рассчитывать свои силы: мы живые люди, а не роботы.

Нет сил? Танцуй!

– Я испытываю эмоциональное выгорание раз в четыре года, когда выпускаю четвероклашек, – признается учительница начальных классов, лауреат конкурса «Учитель года» – 2021 Екатерина Власова. Она преподает в школе №14 города Шелехова Иркутской области. Этот небольшой сибирский городок расположен всего в 80-ти километрах от озера Байкал. Климат здесь суровый – зимой бывают дни, когда столбик термометра опускается до отметки минус 40 градусов. Впрочем, закаленные сибиряки на такие мелочи не обращают внимание.

– В сущности я не знаю, что такое эмоциональное выгорание, – признается Екатерина Ивановна. – Как можно скучать в начальной школе? Мы постоянно придумываем какие-то тематические дни. Вот недавно у нас был день веселых игр. Я рассказывала ученикам о том, какие раньше были игры, во что любили играть их мамы и папы. Или, к примеру, мы проводили урок математики в «жанре» детектива. Ребята на 40 минут стали сыщиками и решали математические задачи.

Победить хандру, если она намечается на горизонте, педагогу помогает внеурочная деятельность. Так, перед Новым годом вместе с ребятами учительница записала видеоролик

для врачей «красной зоны». Школьники читали стихи, посвященные медикам, говорили слова благодарности.

– Вся эта история с коронавирусом, дистанционными уроками еще больше сплотила моих учеников, – говорит Екатерина Власова. – Мы очень много придумывали разных нестандартных проектов. Так, в прошлом году делали книгу для слабовидящих детей. Ребята изучали азбуку Брайля, выбивали на листочках сказку. Потом мы отвезли эту книжку в иркутский специализированный интернат.

Отвлечься от рабочих будней педагогу помогает и любимое хобби – латиноамериканские танцы. Три раза в неделю учительница ходит на тренировки. Педагог считает, что спорт – лучший способ справиться с негативными эмоциями.

– Нужно давать хорошую нагрузку своему телу, больше гулять, отвлекаться от работы, – считает Екатерина Ивановна. – Необходимо планировать не только рабочее время, но и отдых. Тогда появляются новые силы, идеи. У нас очень важная миссия – быть педагогами. В жизни каждого человека много воспоминаний связано с именем первого учителя. И какими будут эти воспоминания, светлыми, по-доброму волнующими или тягостными – зависит и от меня. Всегда помню об этом.

Организовать флешмоб и спеть на сцене Мариинского театра

Справляться с эмоциональным выгоранием умеет и лауреат конкурса «Учитель года» – 2021 преподаватель математики и информатики Мария Тимченко. Она работает педагогом в деревне Агалатово Ленинградской области.

– Бывает, что целые дни выпадают на дистанционные уроки, – рассказывает Мария Александровна. – Однако не могу сказать, что испытываю стресс по этому поводу. Нужно относиться ко всему позитивно. Дистант дает возможность научиться чему-то новому – открыть новые горизонты, в том числе психологические. А заранее установленные правила помогают провести урок на ура. К примеру, можно просто взять и выключить микрофон у ребят, которые нарушают дисциплину. В итоге учителю становится проще руководить образовательным процессом.

Побороть усталость Марии Александровне помогает творчество и общественная деятельность. Она является сопредседателем Ассоциации молодых педагогов Ленинградской области, которую возглавляет Денис Рочев, директор Ленинградского областного центра одаренных школьников «Интеллект», победитель Всероссийского конкурса «Учитель года» – 2014

– У нас есть хор молодых учителей, – рассказывает Мария Александровна. – Руководитель хора – лауреат всероссийских и международных конкурсов Наталья Рочева. Она пишет для нас песни. А раз в год, в День учителя, у нас проходит галла-концерт на сцене Мариинского театра.

Мария Тимченко была инициатором флешмоба в Инстаграм под названием «Бегущий пеликан». К акции присоединились учителя со всей России. Педагоги совершали утренние пробежки с другими «пеликанами», выкладывали свои фото и видео истории. А сейчас инициативные учителя готовят новый проект – «Школьный вальс».

– Наша ассоциация помогает сплотить педагогов, мы не только занимаемся творчеством, но и обмениваемся опытом, знаниями. – Например, смотрим открытые уроки участников муниципального конкурса «Учитель года». Я провожу тренинги для молодых коллег, рассказываю о своем участии в конкурсе. Все это отвлекает от повседневной рутины, заряжает энергией.

Запустить Ютуб канал и научиться себя ценить

Иногда, чтобы справиться с негативными эмоциями, надо просто сделать паузу и отвлечься от суеты. Этому правила придерживается лауреат конкурса «Учитель года» – 2021, преподаватель русского языка и литературы лицея № 14 города Ставрополя Анастасия Шрамко.

– Важно отдыхать, проводить время с семьей с друзьями, – говорит Анастасия Викторовна. – Нужно любить и ценить себя. Можно обратиться к психологу, коучу, к йоге и медитациям... Каждый находит свой путь – у вас будет свой и он будет правильный. Но нельзя тонуть в этом ощущении постоянного стресса. Хотя мне самой порой непросто это сделать. Я иногда даже во сне веду уроки, анализирую, что хорошо получается, что – нет.

Анастасия Викторовна рассказывает, что самая главная ее мотивация – это ученики. Так, благодаря им молодая учительница запустила ютуб канал «Из школы с любовью». Здесь авторы обсуждают темы, которые касаются школьного образования, читают стихи, делают видеобзоры книг. Также на канале есть ответы на многие вопросы, которые интересуют

современных школьников. К примеру, ребята могут послушать лекцию специалиста по тайм-менеджменту и научиться планировать время, либо узнать что-то новое о финансовой грамотности, поговорить с психологами о буллинге и определиться с выбором профессии.

– Когда я вижу энтузиазм своих учеников или когда получается классный урок, то за спиной расправляются крылья, – признается Анастасия Викторовна. – У меня часто спрашивают, как я все успеваю. На самом деле мне всегда не хватает времени. Но за семь лет работы я нашла свой «рецепт» поддержания сил. Это сон не менее 7 часов, витамины «В» и «D» зимой. Ну и оставлять хотя бы один день в неделю, когда ты совсем ничего не делаешь. Также я люблю смотреть вебинары, лекции и вышиваю при этом. Вообще, вышивка очень успокаивает, это даже научно доказано.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Психолог-консультант Екатерина Меньшикова

– Пандемия обострила факторы, которые влияют на эмоциональное выгорание педагогов. В первую очередь, это стирание личных границ. Учителя постоянно на связи (онлайн), и даже за порогом учебного заведения не могут расслабиться и перестать быть учителями. Второе – отсутствие живой обратной связи, эмоционального контакта с учениками, коллегами. Третье – часто меняющиеся правила, новые требования. Все это ведет к истощению внутренних ресурсов.

Прежде всего, стоит отличать эмоциональное выгорание от переутомления. Физическая усталость проходит после отдыха, а выгорание – потеря энтузиазма к работе, цинизм, обесценивание результатов своей деятельности – само по себе не исчезает. В отличие от переутомления эмоциональное выгорание имеет психологические причины и затрагивает все сферы жизни. Поэтому так важно вовремя признать наличие выгорания и обратиться к специалисту. Если говорить о самопомощи, хороши все способы вернуть себе контакт с собой, своими эмоциями, телом. Добавить занятия, которые приносят радость. Полезно осознанно подойти к присутствию в других жизненных ролях, кроме профессиональной.

Источник: <https://ug.ru/kak-borotsya-s-emocionalnym-vygoraniem-sovetuyut-laureaty-konkursa-uchitel-goda-rossii/>

Что делать, когда ребенку нужен психолог

Национальный проект «Образование» и психолог Елена Мазурова рассказали об особенностях восприятия работы детского психолога современными родителями. В настоящее время взрослые стали чаще, чем раньше, прислушиваться к детям. Да и помощи психолога перестали избегать так, как лет 20-30 назад – когда не видели разницу между психологом и психиатром и побаивались обоих.

Сегодня информационное пространство воспитало более внимательное отношение к психологическому здоровью – в том числе и к детскому. Развитию детей все больше уделяют внимания. Когда-то прилюдный подзатыльник считался вариантом нормы, но теперь его вряд ли одобряют окружающие. Как пишет сервис deti.mail.ru, современные родители стали бояться ошибок. Многие сегодня полагают, что наши родители воспитывали нас неправильно, и наши взрослые проблемы – все родом из детства. В итоге большинству хочется разорвать этот круг и воспитывать собственных детей по-другому.

Однако эксперты напоминают: важно осознавать, что сложные дети были всегда. Представление о том, что сегодня таких стало больше, иллюзорно. Расстройства психики проявлялись у детей и взрослых в любой исторический период. Дело в том, что в настоящее время в обществе на этой теме больше заостряют внимания, болезни стали лучше диагностировать, поменялись методы работы медиков. По этим причинам многим может показаться, что число ребят, которым необходим психолог или психиатр, стало значительно больше.

Кто ставит диагноз

Следует иметь в виду, что родители не могут ставить диагноз ребенку самостоятельно. Хотя для этого сегодня в сети размещено множество разной информации – так что соблазн велик. Однако у мам и пап нет необходимой квалификации и знаний. Диагностировать болезнь и лечить ее может только врач.

От близких требуется лишь внимательное отношение к ребенку – важно вовремя заметить проблему и обратиться за помощью. Это непросто: проблему зачастую сложно отличить от безобидной особенности нервной системы. В этом случае не нужно бояться

довериться своей интуиции. Если родители ощущают, что малышу нужен специалист, лучше до него все же дойти. Даже если остальным окружающим кажется, что проблема надумана.

Как определить профессионала

Кроме внимательного отношения к ребенку родителям важно также найти настоящего специалиста: не секрет, что сегодня многие спекулируют на этой теме и берутся за работу, не имея на то необходимой квалификации. Елена Мазурова приводит в пример случай, когда к ней обратилась расстроенная мама, которая кормила грудью двухлетнего малыша. Психолог в детском саду ей сказала, что грудное вскармливание в этом возрасте может оказаться опасным. Мальчик в будущем станет воспринимать любую женщину в качестве матери и ему будет сложно построить обычную семью. Этот пример демонстрирует некомпетентность некоторых специалистов. Так что перед их посещением стоит поинтересоваться образованием и опытом работы. Не стоит доверять любителям психологии после двухмесячных курсов. Следует также обратить внимание на то, что психолог должен интуитивно нравиться родителям. Иначе ему будет сложно доверить свои проблемы. Важным может оказаться все: и внешность, и пол, и возраст.

Как обратиться за помощью

Как правило, происходит так: родители замечают проблему, идут с ней к педиатру. Он, в свою очередь, направляет их к неврологу. И только невролог рекомендует обратиться к психологу или психиатру. Однако можно сократить путь.

При возникновении вопросов о воспитании, обучении, развитии малыша стоит позвонить по бесплатной горячей линии психолого-педагогической помощи родителям 8 (800) 555-89-81 или оставить заявку на портале Растимдетей.рф в разделе «Консультации».

Таким образом можно получить консультации специалистов сети организаций, среди них – 15 ведущих педвузов страны и Институт коррекционной педагогики. Они смогут сориентировать родителей в алгоритме действий в определенных ситуациях, подсказать, как поступать в том или ином случае, каких специалистов и где искать.

По телефону горячей линии обращаются с вопросами, которые касаются: индивидуальных и возрастных особенностей развития детей и подростков; коммуникации родителей и детей, школьников и педагогов; развития, обучения и воспитания детей с ОВЗ и инвалидностью и др.

Горячую линию и портал Растимдетей.рф запустили благодаря нацпроекту «Образование».

С какими проблемами обращаться к психологу

Важно комплексно воспринимать особенности и развитие ребенка. В частности, если малыш пугается громких звуков, но при этом может активно общаться, проявляет познавательный интерес, ему комфортно среди других детей — в этом случае нет необходимости в помощи психолога. Скорее всего то, что вас тревожит, является просто особенностью нервной системы ребенка.

Существуют физиологические признаки неблагополучия. Например, ребенку трудно вовремя ходить в туалет, плохо спит, без аппетита ест, заикается или страдает тиками. Все это может свидетельствовать о проблеме, с которой стоит сходить к специалисту.

Что делать, если ребенку нужна помощь психолога

Обязательного внимания родителей требует агрессивное поведение ребенка. При этом не важно, на кого направлена агрессия – на него самого или окружающих. Она должна насторожить взрослых.

Также стоит внимательнее отнестись к малышу, если его поведение не отвечает принятым нормам – нормам Американской ассоциации педиатрии (ААП) и ВОЗ. Норма является усредненным понятием, и если в полтора года ребенок пока не говорит слогами, это не означает наличия проблемы. Нужно добавлять месяц-два и наблюдать за общим развитием ребенка.

В школьном возрасте стоит насторожиться. Если ребенок стал закрытым, изменилось его обычное поведение. Старшие подростки зачастую сами не против попасть к психологу — их тревожит учебная нагрузка, страх плохих оценок, буллинг в классе или интернете, межличностные отношения.

Эксперт обращает внимание, что, если ребенок не хочет идти к специалисту или просто пока маленький, к психологу можно обратиться и без него. Разумеется, общая работа с ребенком эффективнее, но во многих ситуациях даже присутствие лишь родителя вполне может помочь.

Когда обращаться к специалисту

Известное правило: чем раньше начать решать проблему, тем успешнее это можно сделать. Так что если вовремя обратиться к психологу, то какое-то расстройство не разовьется до патологии. Например, только появившиеся у подростка навязчивые мысли вполне можно вовремя скорректировать беседой или другими мягкими приемами. Если ситуацию пустить на самотек, позднее может потребоваться психиатр и лечение лекарственными средствами.

Источник: <https://ug.ru/chto-delat-kogda-rebenku-nuzhen-psiholog/>

Конфликт или буллинг? Как распознать и остановить травлю в школе

«На этой фотографии мне 12 лет, тем летом я поступил в уважаемую петербургскую школу с красивым названием и целым списком вступительных экзаменов. Еще не зная, что меня ждет... За следующих несколько лет я узнаю на себе, что такое травля и как она меняет жизнь людей». С этого монолога начинается документальный фильм журналиста Александра Мурашева – «Я встретил тех, кто меня травил».

Фильм вышел на прошлой неделе и уже успел всколыхнуть общественность. В последние годы в России все чаще открыто говорят о буллинге. Говорят не только психологи и журналисты, но и представители власти. Так, в Госдуме была создана рабочая группа, которая займется правовыми вопросами безопасности детей и педагогов в учебных заведениях. Планируется также закрепить само понятие «буллинг».

Как отличить буллинг от обычного конфликта? Можно ли победить агрессию в школе? Почему учителя становятся жертвами травли?

На вопросы корреспондента сетевого издания «Учительская газета» ответила кризисный и клинический психолог, медиатор, лектор, тренер, эксперт благотворительной организации «Журавлик» и программы «Травли NET» Мария Зеленова.

– Согласно данным последних исследований, с буллингом сталкивались более половины детей в России (55%). При этом треть школьников не рассказывают об этих случаях. Что такое буллинг? Как отличить обычный конфликт от травли?

– Травля – это систематическая история. Она происходит многократно, это не один конфликт, а постоянные столкновения с агрессорами. У травли всегда есть элемент неравенства – социального, материального, иерархического, любого. И это прилюдная ситуация с привлечением других людей. Поэтому если Вася что-то сказал Пете, и у них возникла ссора, это не буллинг. Травля – это когда один регулярно подвергается агрессивному поведению со стороны группы или одного человека, но на глазах этой самой группы. Они становятся соучастниками происходящего.

– Кто чаще всего становится жертвой буллинга?

– Абсолютно любой ребенок может стать как жертвой, так и агрессором. Все зависит от среды. Если в классе толерантная обстановка, в которой дети принимают свои особенности и особенности других людей, они видят, что у каждого есть своя индивидуальность, тогда риск возникновения травли снижается.

При этом в более гомогенной группе, в которой ученики обязаны соответствовать каким-то жестким стандартам, будет больше проявлений нетерпимости. И тут неважно, что будет не так в этом конкретном человеке: это может быть ученик другой национальности, с другим цветом кожи, другим весом, интеллектуальными данными, с другой формой ушей.

Важно понимать, в ситуации с буллингом страдают все участники травли – как жертва, так и агрессор, и простой наблюдатель. Часто агрессору трудно остановиться, в свиту вовлекаются новые люди, иницируются новые способы буллинга. В итоге ситуация совершенно выходит из-под контроля.

– Буллинг ведь не только про школу. Сейчас участились случаи проявления травли в детском саду. Это вина педагога, что он не может выстроить отношения среди детей?

– Если мы говорим про детский сад, то, конечно, это исключительно ответственность воспитателя. Дети в дошкольном возрасте физиологически не готовы к тому, чтобы волевая регуляция работала адекватно. Воспитатель должен уметь организовать ребят, показать, как правильно коммуницировать. Не отбирать игрушки, а просить, не бить, а говорить. Показать, как защищать свои границы, как говорить о том, что малыш чувствует, как извиняться, как дружить. То есть максимальная ответственность здесь лежит на воспитателе.

Кстати, воспитатели и учителя порой сами «запускают» буллинг. Это происходит, когда педагог прилюдно дает какую-то оценку ребенку. Вот посмотрите, какая Маша грязнуля, а

Петя опять у нас не сделал домашнюю работу. Дети моментально перенимают и пользуются этим, сначала в отношении друг друга, а потом, возможно, и в отношении самого учителя. Это опасная «кривая дорожка». Зачастую педагоги это делают от незнания, что есть какие-то другие практические инструменты удержать внимание детей, потому что их так учили.

Также к воспитательному процессу нужно подключать родителей. Они должны дома объяснять, почему нельзя давать сдачи, обзывать кого-то и отзываться о ком-то в уничижительной форме. Это важная и нужная работа со всех сторон. Поскольку, если у ребенка есть двойные послылы: в школе говорят одно, дома – другое, конечно в голове будет каша.

– А почему нельзя давать сдачи? Как тогда ребенок должен себя защищать?

– Давайте различать понятия: «защищаться» и «давать сдачу». Когда тебе кто-то сделал нехорошо, и ты подошел и тоже сделал нехорошо, причем постарался больше – ты дал сдачи. Этого категорически делать нельзя. Это ни к чему хорошему не приводит. Насилие порождает насилие. У детей закрепляется четкое и ясное осознание того, что прав тот, кто сильнее.

А вот защита – это когда на тебя сейчас нападают, ты находишься не в безопасной среде, не можешь уйти, тебе угрожают, и ты защищаешься для того, чтобы остаться в сохранности. И защита тоже имеет свои пределы. Соответственно, ты не добиваешь, а вырываешься, убегаешь. И после этого ты все равно идешь и просишь о помощи, объясняешь, что произошло. Потому что мы помним: буллинг будет повторяться.

– Если мы говорим про школу. Учитель может как-то повлиять на ситуацию, предотвратить детскую агрессию?

– Конечно, учитель может и должен менять атмосферу в классе. Нужно общаться с группой, проигрывать сложные ситуации, объяснять, что каждый в обществе – индивидуальность, и у каждого есть свои особенности, потребности и нужды. Важно принять определенный свод правил, к примеру антибуллинговую хартию, которую можно скачать на нашем сайте Травлинет.РФ. В этом манифесте понятно и доступно описано, что такое буллинг, какие у него последствия, кто за это несет ответственность. Если такого свода правил нет, то возникает вопрос: «А травля ли это вообще?».

Дальше нужно в рамках классных часов проводить антибуллинговые мероприятия, где дети могут смотреть фильмы, мультфильмы, главные герои которых столкнулись с травлей. Это и «Чучело» для средней школы, и «Класс коррекции» для старших подростков. Также есть мультфильмы и ролики нашего проекта «Травли NET» на youtube.com, есть детский мультсериал «Мира и Гоша» (которые снимает Наташа Реймиш), и там тоже есть серии про травлю.

Есть большое количество фильмов и сериалов на эту тему для любого возраста. Нужно обсуждать, что происходит с жертвами травли. Дать детям возможность примерить на себя разные роли: агрессора, наблюдателя, жертвы. Ведь, как мы уже говорили ранее, в буллинге травматизации подвергается каждый из участников травли. И развитие осознанности и эмпатии помогает находить выход из данной ситуации, укрепить доверительный контакт с учениками.

Хорошо если учитель проговаривает и прорабатывает в тренинговой форме основные моменты для развития так называемых soft skills (дословно – мягких навыков), которые помогают детям общаться. Потому что очень часто травля происходит из-за того, что дети просто не знают друг друга. Имеют ложные представления о том, кто вообще есть перед ними, или не знают, о чем поговорить, как завязать контакт.

– А что делать в данной ситуации родителям?

– Желательно работать на опережение, а не когда пожар уже случился. Родителю важно до школы проводить работу с социализацией ребенка с пониманием того, что всегда есть какие-то правила, что дети разные и нужно уважать чужие границы. Учить спрашивать разрешение, когда ребенок берет чужие вещи или хочет дотронуться до человека. Если берут твои вещи или тебе делают неприятно, об этом важно говорить.

В принципе, вербализация должна активно присутствовать до школы в жизни каждого ребенка. В том числе важно развивать навыки рефлексии. Нужно разговаривать с детьми, спрашивать их мнение о причинах произошедших событий, о возможных сценариях поведения в конкретных ситуациях.

Если возник конфликт, нужно общаться с классным руководителем. Называть вещи своими именами: травля – это травля, а не «они так играют», «возраст такой». Нужно призывать учителя к тому, чтобы об этом говорили, а не просто разводили детей в разные

углы, как это часто делают. Точно также общаться с родителями других детей – обидчиков, причем общаться на взаимоуважительных основах. Говорить о том, что у детей есть конфликты и ситуация складывается в силу агрессивного поведения, неприятного для обеих сторон. Важно, чтобы родители кооперировались и помогали детям эту ситуацию проживать. Дети не обязаны дружить, но обязаны уважать друг друга.

– Как себя вести если ситуация вышла из-под контроля? К примеру, ребенок пришел домой с синяками.

– Идти к терапевту, потом писать заявление в полицию. Необходимо поддержать своего ребенка, причем сохраняя спокойствие. Потому что очень часто взрослые начинают выплескивать эмоции, и ребенок думает: «Лучше я вообще не буду ничего рассказывать». Нужно обращаться в школу, к родителям детей, чтобы проводить мероприятия, налаживать коммуникацию. Если ситуация небезопасная, менять класс, школу.

– Согласно статистике, 70% российских учителей хотя бы раз становились жертвами травли. Есть ли какой-то алгоритм действий для педагогов? Как защитить себя от агрессии учеников?

– Учитель должен общаться с детьми уважительно, спокойно, с пониманием личных границ, без критики и высмеивания. Иногда у педагога просто нет алгоритма действий, но есть огромный страх потерять авторитет. Многие учителя боятся, что, если они начнут говорить с детьми как с равными, ситуация выйдет из-под контроля.

У детей при этом должна быть возможность высказывать свое мнение, но в рамках безопасного для всех общения. Если педагог говорит, что правильно только так, а не иначе, у подростков внутри возникает бунт, жажда протеста. И иногда это выражается в очень агрессивной форме. Не согласен? – Аргументируй.

Нередко травля бывает инициирована родителем, который без уважения относится к педагогу. Обсуждает что-то с детьми дома, уничтожая авторитет учителя. И дети, приходя в школу, не понимают, зачем человека нужно слушать, если про него такое говорят дома. Соответственно, уважать его совершенно бессмысленно. Как выйти из данной ситуации? Необходимо наладить конструктивный диалог с родителями.

Нужно поменять образовательный процесс так, чтобы он был интересным для детей. Чтобы каждый ребенок смог проявить себя на уроке, а не сидеть и дышать в затылок одноклассников 6-7 часов подряд. Больше творческих заданий, групповой работы.

Подробнее: <https://ug.ru/konflikt-ili-bullying-kak-raspoznat-i-ostanovit-travlyu-v-shkole/>

По-молодежному: эксперты объяснили подростковый сленг, который не всегда понятен взрослым

Для любой молодежной среды характерен свой сленг. Если раньше подростки щеголяли длинным «хаером» на «дискаче», то сегодня они «байтят», испытывают «кринж», чем вызывают недоумение старшего поколения.

Читатели журнала «Семья и школа» познакомились с модными словами, чтобы понимать речь молодежи. Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО напоминает о значении некоторых из них.

«Рофлить». В начале 2000-х годов пользователи интернета общались в «аське» – мессенджере ICQ, где был смайл ROFL, который изображал хохот. ROFL представляет собой сокращение от «Rolling On Floor Laughing» («Катаюсь по полу от смеха»). Это слово не просто сохранилось в языке, но и обрело новые формы. При этом значение глагола «рофлить» поменялось: это не просто смех, а смех над кем-то или чем-то конкретным, прикол. Фраза «Да ты рофлишь!» означает «ты прикалываешься», а «Он по рофлу это говорит» – «говорит по приколу, не серьезно».

«Изи катка». Слово «катка» попало в обиход подрастающего поколения из компьютерных игр: так называется игровая сессия, раунд. Если раунд игроку дался легко, говорят, что катка была «изи» (от англ. «easy» – «легкий, нетрудный»). В случае трудностей в матче, про него скажут «потная катка». При этом слово «катка» используют не только в контексте компьютерных игр. Так молодежь называет любую деятельность, которая предполагает результат – экзамен, спортивное соревнование и др.

«Кринж». В переводе с английского языка «to cringe» значит «сжеживаться». Возможно, нечто похожее хочется сделать от чувства неловкости за других. В молодежной среде это слово может иметь и более широкое значение – когда говорят о том, что вызывает

отвращение. Прилагательным «кринжовый» обозначают то, что вызывает стыд или неловкость.

«Рарный айтем» представляет собой русифицированный вариант словосочетания «rare item», что в переводе с английского языка означает «редкую вещь» или «редкий предмет».

«Забайтить». Английский глагол «bait» в переводе на русский означает «приманивать, завлекать, искушать». Примерно так же употребляют и его русскую версию «забайтить»: так говорят, когда кого-то провоцируют или искушают. Провокация не обязательно должна быть обидной. Например, кто-то может байтить («раскручивать») на лайки и комментарии, кто-то на этот байт (провокацию) ведется или нет.

«Нафармить». Это глагол от английского «farming» — «фермерство», однако используют его вовсе не в сельскохозяйственной сфере. Это слово подростки взяли из компьютерных игр, где игроки — «фермеры» — стараются набрать ценные предметы, полезные для игры. Этот глагол употребляют в отношении денег, одежды, чего угодно, что можно «достать» или «добыть». Так что «нафармить рарный айтем» для любого подростка будет удачей.

«Краш». Похожее на «кринж» слово «краш» имеет противоположное значение. В переводе с английского языка «crush» — не только «толкотня» и «давка», но и «увлечение», «пылкая любовь». Поэтому подростки могут так называть человека, который им нравится или в которого они влюблены.

«Ливать», «ливнуть». Эти слова пришли в молодежный сленг от английского «to leave» — «покидать, уходить». Сначала их использовали лишь в контексте компьютерных игр при выходе из чата: «Ну все, я ливаю». Так что если взрослый не хочет, чтобы подросток «ливнул» в свою комнату, не стоит заставлять его говорить «человеческим» языком, когда он объявил о своей желании «почилить» (от «chill out» — «расслабляться, отдыхать»). Если вспомнить себя в подростковом возрасте, вряд ли вы будете уверены в том, что ни одного модного тогда слова не использовали.

Как отмечает кандидат филологических наук, зав. сектором теоретической семантики Института русского языка им. В. В. Виноградова РАН Борис Иомдин, каждое поколение противопоставляет себя предыдущему, стараясь внести в язык что-то новое. Столетие назад молодежь ругали за слова «гузить», «швай», «шмакаться», «шухарь» — в настоящее время этих слов никто не помнит.

Еще пять лет назад многие переживали, что подростки стали говорить «абабл», «кирпидон» и «жуть», — но даже эти слова уже уходят. Подобная лексика исчезает из языка быстрее, чем успевает попасть в словари. И если понимать своих детей хочется здесь и сейчас, то игнорировать такие слова не стоит. У некоторых есть шансы прижиться в языке — это касается понятий, которые обозначают явления, для которых раньше не было отдельных слов. Например, «кринж» как стыд за других. Если из сленга в лексике что-то и остается, то лишь наиболее яркое.

Подробнее: <https://ug.ru/po-molodezhnomu-eksperty-obyasnili-podrostkovyj-sleng-kotoryj-ne-vsegda-ponyaten-vzroslym/>

Детский психолог дал родителям «вредные советы» по воспитанию детей

Детский и подростковый психолог Никита Карпов составил список «вредных советов» для родителей.

На странице Института изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования в социальной сети ВКонтакте психолог Никита Карпов рассказал о двух стратегиях воспитания подростков: что надо делать родителям, а каким образом поступать не рекомендуется.

Как делать не надо

Требовать от ребенка делать все безупречно, а в случае ошибки разочаровываться в его способностях. В результате таких действий ребенок потеряет веру в свои силы, его мотивация снизится, появится страх ошибиться. Как следствие — крах доверительных отношений с родителями.

Как надо делать

Прежде всего ориентируйтесь на интересы ребенка. Например, если ему нравится исследовать природу, акцент нужно сделать на изучении естественных наук, а другие

дисциплины поддерживать на должном уровне. Кроме того, стоит помочь ребенку подобрать дополнительные занятия в соответствии с его желаниями.

Как делать не надо

Ставить ребенка ниже себя по статусу, постоянно напоминать, кто в «доме хозяин», кто его растит, обувает и одевает. Относиться с нарочитой снисходительностью, указывать на возраст и отсутствие опыта. Результатом такого поведения родителей станет снижение у ребенка самооценки.

Как надо делать

Лучше представить, что вы общаетесь не с маленьким человеком, а с коллегой. В разговорах подбирайте такие слова, которые бы никогда не сказали взрослому. Стиль общения должен быть уважительным.

Как делать не надо

Кричать на ребенка, в том числе во время выполнения им домашних заданий, когда вам кажется, что он вас не слышит и не понимает. «Тыкать» своего ученика носом в учебник в эти минуты признается плохим вариантом развития событий.

Не нужно думать, что эти действия помогут ребенку сразу все понять и, например, решить задачу по математике. Если придерживаться такой агрессивной тактики, то ребенок будет видеть в вас только агрессора. Как следствие, у него возникнет страх ошибиться, ведь затем последует родительский крик и унижения.

Как надо делать

Если собственными силами сделать «домашку» не получается или ребенок не понимает тему, стоит подумать о репетиторе. Он без криков объяснит трудную тему, а родители сохранят нервы и доверительные отношения с ребенком.

Как делать не надо

Превращать дом в казарму, отбирать гаджеты из-за нежелания чада учиться, не пускать гулять из-за плохих оценок, полностью ограничивать свободу ребенка. Попав в такие условия, он будет делать все назло родителям, может найти себе другие, в том числе и опасные занятия.

Как надо делать

Поговорите с ребенком о его желаниях, объясните, почему учеба – это для него действительно важно. Попробуйте найти компромисс. Например, школьные предметы обязательны, а допзанятия – по желанию.

Подробнее: <https://ug.ru/detskij-psiholog-dal-roditelyam-vrednye-sovety-po-vozpitaniju-detej/>

5 фактов из учебников истории, которых на самом деле не было ... хотя все в них верят

В истории человечества есть огромное количество исторических мифов, сомнительных фактов и недостоверных данных, а некоторые из них продолжают жить даже в школьных учебниках. Эти мифы закрепляются в общественном сознании и воспринимаются в качестве правды. Егор Сенников рассказывает о событиях, описанных в летописях и исторических книгах, которых на самом деле не было.

Египетские пирамиды и рабы

Представление о том, что пирамиды в Египте были построены рабами, работавшими на жестокого и безжалостного фараона, восходит еще к античному историку Геродоту. В своей «Истории» он так писал о строительстве пирамиды Хеопса:

«Хеопс вверг страну в пучину бедствий. Прежде всего он повелел закрыть все святилища и запретил совершать жертвоприношения. Затем заставил всех египтян работать на него. Так, одни были обязаны перетаскивать к Нилу огромные глыбы камней из каменоломен в Аравийских горах (через реку камни перевозили на кораблях), а другим было приказано тащить их дальше до так называемых Ливийских гор. Сто тысяч людей выполняли эту работу непрерывно, сменяясь через каждые три месяца. Десять лет пришлось измученному народу строить дорогу, по которой тащили эти каменные глыбы».

Представление о том, что пирамиды были построены рабами восходят к античному историку Геродоту

Рассказ Геродота — это единственный письменный источник, в котором описывалась технология строительства египетских пирамид. Учитывая, насколько авторитетным

источником была «История» Геродота на протяжении столетий, несложно понять, почему его представление оказалось таким влиятельным. До сих пор снимается немало фильмов и пишется книг, в которых рассказывается о страдающих рабах, изнывающих под диктатурой фараона, строящего пирамиды для собственного удовольствия. На представление о пирамидах повлияло и христианство — рассказ об исходе евреев из Египта, измученных жестокостями фараона, лишь укреплял веру в безжалостность древнеегипетских правителей.

Проблема, однако, заключается в том, что Геродот, хоть и побывал в Египте, но не знал египетского языка и был вынужден опираться только на те сведения, которые ему сообщали местные греческие поселенцы. К тому же Геродот жил спустя две тысячи лет после строительства Великих Пирамид. Так что в любом случае, его представления о строительстве пирамид в значительной степени условны.

Но труд Геродота сильно пережил автора, и рассказы, следующие представлению историка, до сих пор можно встретить в современных учебниках по истории. Например, в учебнике по истории Древнего мира (издание 2015 года) Алексея Вигасина, доктора исторических наук и сотрудника МГУ, цитируется Геродот и говорится о том, что «народ изнемогал от непосильного труда и тех лишений, на которые его обрекали фараоны».

Мысли Геродота о строительстве пирамид можно считать условными из-за того, что он жил спустя 2 тысячи лет после их строительства

Тем не менее, историки и археологи в ходе исследований установили, что это неправда. Благодаря усилиям таких египтологов как Захи Хавасс и Марк Ленер удалось получить много сведений о том, как были построены пирамиды — этому помогли новые археологические находки.

В начале 1990-х были раскопаны несколько поселений, в которых жили строители пирамид; также были найдены захоронения строителей. Детальное изучение их жизненного уклада и особенностей захоронения подтвердило давние догадки египтологов — строители не были рабами, а нанимались на работу добровольно. При этом их труд высоко уважался в обществе — это стало понятно благодаря тому, как были погребены останки строителей. Жизнь строителей, конечно, не была легкой. Однако к их нуждам и тяготам относились с пониманием: останки рабочих свидетельствовали о том, что им оказывалась серьезная медицинская помощь, благодаря чему они переживали травмы и болезни.

Историк Марк Ленер предполагает, что устройство древнеегипетского общества в чем-то напоминало феодализм, и что каждый член общества должен был платить «бак» — нечто вроде налога. Этот налог можно было отдать не только деньгами, но и трудом, что служило мотивацией наняться на строительство пирамиды для многих египтян. Однако нельзя сказать, что это было формой рабства — «бак» был обязанностью даже для высокопоставленных вельмож.

В любом случае, современная историческая наука убеждена, что строители пирамид не были рабами. Что остается загадкой, так это способ строительства таких грандиозных сооружений — по этому поводу единства мнений историки пока что не достигли.

Генерал Раевский и сыновья

Один из известных эпизодов Отечественной войны 1812 года произошел вскоре после вторжения армии Наполеона на территорию Российской империи. У деревни Салтановка, под Могилевом пехотный корпус генерала Николая Раевского сражался с превосходящими силами противника под руководством маршала Даву.

Французское наступление развивалось очень стремительно; из-за вторжения появилась угроза того, что российские западные армии могут быть отрезаны друг от друга. Главнокомандующий 2-й Западной армии Петр Багратион приказал Раевскому начать контрнаступление с целью взятия Могилева. Он не очень верил в реальность такого исхода сражения (тем более, что не было доподлинно известно, какими силами располагают французы), но надеялся на то, что Раевский сможет на время задержать наступление. Это позволило бы русским войскам перегруппироваться и избежать потери коммуникации между русскими армиями.

Сражение под Салтановкой началось 23 июля 1812 года и длилось 10 часов: 7-й пехотный корпус Раевского отчаянно сражался с пятью дивизиями маршала Даву. Точные оценки сражающихся разнятся, но чаще всего называют такие цифры: 15-20 тысяч человек с российской стороны, 28-35 тысяч человек с французской. В результате сражения Раевскому не удалось прорваться в Могилев, но, с другой стороны, французы остановили свое наступление на неделю, ожидая новых атак со стороны Раевского. Этот выигрыш времени позволил русской армии построить мост через Днепр и отправиться в Смоленск.

Бой практически сразу получил статус легендарного. Уже через пару недель в петербургской газете «Северная почта» была написана статья, в которой, в частности, сообщалось, что движимый патриотизмом и любовью к Отечеству генерал Раевский повел в бой своих сыновей, принося их в жертву ради Родины:

«Сколь ни известно общее врожденное во всех истинных сынах России пламенное усердие к Государю и отечеству, мы не можем однако умолчать перед публикою следующего происшествия, подтверждающего сие разительным образом. Пред одним бывшим в сию войну сражением, когда Генерал-Лейтенант Раевский готовился атаковать неприятеля, то будучи уверен, сколько личный пример Начальника одушевляет подчиненных ему воинов, вышел он пред колонну, не только сам, но поставил подле себя и двух юных сыновей своих, и закричал: „Вперед, ребята, за Царя и за отечество! Я и дети мои, коих приношу в жертву, откроем вам путь“. Чувство геройской любви к отечеству в сем почтенном воине должно быть весьма сильно, когда оно и самый глас нежной любви родительской заставило умолкнуть».

Образ сразу же стал весьма популярен и быстро распространился в обществе. Поэты стали упоминать Раевского в стихах или даже посвящать ему целые сочинения. Жуковский упоминает о случае с двумя сыновьями в своем стихотворении «Певец во стане русских воинов»:

«Раевский, слава наших дней,
Хвала! перед рядами
Он первый грудь против мечей
С отважными сынами».

Историк и писатель Сергей Глинка посвятил подвигу Раевского стихотворение «Генералу Раевскому», в котором, в частности, писал:

«Себя и юных двух сынов,
Приносишь всё Царю и Богу...»

Гораздо позднее, к столетней годовщине Отечественной войны, художник Николай Самокиш изобразил этот эпизод на своей картине «Подвиг солдат Раевского под Салтановкой» — на ней, вслед за Раевским, бегут его сыновья.

Однако на самом деле подобного не происходило. Свидетели произошедшего не подтверждали этого, как и сам генерал, который так рассказывал об этом случае своему адъютанту, поэту Константину Батюшкову:

«Из меня сделали римлянина, милый Батюшков, — сказал он мне. —

Из Милорадовича — великого человека, из Витгенштейна — спасителя отечества, из Кутузова — Фабия. Я не римлянин, но зато и эти господа — не великие птицы <...> Про меня сказали, что я под Дашковкой принёс на жертву детей моих.

— Помню, — отвечал я, — в Петербурге вас до небес превозносили.

— За то, чего я не сделал, а за истинные мои заслуги хвалили Милорадовича и Остермана. Вот слава, вот плоды трудов!

— Но, помилуйте, ваше высокопревосходительство, не вы ли, взяв за руку детей ваших и знамя, пошли на мост, повторяя: вперёд, ребята; я и дети мои откроем вам путь к славе, или что-то тому подобное.

Раевский засмеялся.

— Я никогда так не говорю витиевато, ты сам знаешь. Правда, я был впереди. Солдаты пятились, я ободрял их. Со мною были адъютанты, ординарцы. По левую сторону всех перебило и переранило, на мне остановилась картечь. Но детей моих не было в эту минуту. Младший сын сбирал в лесу ягоды (он был тогда сущий ребёнок, и пуля ему прострелила панталоны); вот и всё тут, весь анекдот сочинён в Петербурге».

Во многом, причины появления такой легенды были связаны с тем, что сыновья Раевского были при нем в армии, а старший сын принимал участие в сражении. Однако Раевский не вел сыновей в бой, и не говорил о готовности пожертвовать ими. О чем, например, говорится в учебнике «История России XIX век» за 8 класс (Данилов А. А., Косулина Л. Г. // Поурочные разработки. — 2011)

Мария Антуанетта и пирожные

Одно из самых известных и популярных исторических заблуждений, разоблачение которого стало не менее известно, чем само исходное выражение. Однако это ошибочное представление до сих пор остается довольно расхожим, несмотря на все опровержения (Новая история стран Европы и Америки. XVI–XIX века. В 3 ч. Под ред. Родригеса А.М., Пономарева М.В.).

Легенда гласит, что французская королева Мария Антуанетта, узнав о том, что крестьяне голодают и у них нет хлеба, заявила: «Если у них нет хлеба, то пусть едят пирожные!» («Qu'ils mangent de la brioche»). Обычно эту фразу отождествляют с Французской революцией; она призвана проиллюстрировать оторванность французского правящего класса от нужд простого народа и, как следствие, народный гнев по отношению к королевской семье и к аристократии в целом.

Однако история этой фразы не такая простая и не такая очевидная. Впервые она была упомянута в шестой книге «Исповеди» Жан-Жака Руссо в 1765 году. Руссо рассказывал о некой принцессе, имени которой он, однако, не называл:

«Как сделать, чтобы иметь хлеб? <...> Покупать сам я никогда бы не решился. Чтобы важный господин, при шпаге, пошел к булочнику купить кусок хлеба — как это можно! Наконец я вспомнил, какой выход придумала одна принцесса; когда ей доложили, что у крестьян нет хлеба, она ответила: „Пускай едят бриоши“, и я стал покупать бриоши».

Однако весьма сомнительно, что Мария Антуанетта могла произнести эти слова. В те годы, когда Руссо писал свою автобиографию, Марии было всего девять лет и она жила в Австрии. К тому же «Исповедь» — не самый точный и достоверный источник. В ней немало субъективных неточностей и ошибок, таким образом, ей нельзя полностью доверять. Многие биографы Марии Антуанетты также подвергли сомнению идею, что подобные слова произнесла именно она. Например, они отмечали, что, вероятнее всего, эта фраза была сказана Марией Терезией Испанской, первой женой французского короля Людовика XIV, которая жила за 100 лет до Марии Антуанетты.

Кроме того, подозрения историков усиливал тот факт, что за время правления Людовика XVI, мужа Марии Антуанетты, было отмечено всего два случая голода. Первый случился незадолго до коронации, в 1775 году, и привел к нескольким бунтам и восстаниям. Но поведение королевы тогда было совсем не похоже на то, что приписывается ей в этой фразе — она активно занималась благотворительностью, помогала голодающим, а в письмах родственникам писала, что «в это сложное время ей нужно как никогда много работать для того, чтобы поданные были счастливы». Второй раз проблемы с хлебом во Франции были отмечены в 1788 году, за год до революции, но тогда кризис разрешился относительно быстро.

Наконец, в некоторых исторических работах утверждается, что фразе был придан такой смысл из-за незнания особенностей хлебной торговли во Франции XVIII века — по закону, булочники должны были продавать дорогой хлеб по низким ценам в случае кризиса или нехватки хлеба. Таким образом, фраза не обозначала оторванность от нужд народа, а наоборот — указывала, что королева приказала продавать дорогой хлеб дешевле.

Скорее всего, фразу приписали Марии Антуанетте из-за ее сильной непопулярности. В народе бытовало мнение, что королева расточительна, тратит государственные деньги на собственные развлечения и что именно она, на самом деле, управляет страной (у нее даже было прозвище — мадам Дефицит). Роль также сыграло ее иностранное происхождение. Все вместе это привело к тому, что антимонархически настроенные публицисты стали писать, что именно она произнесла подобные слова.

Неправильная атрибуция крылатых фраз — довольно распространенное явление. Например, существует известная фраза, служащая неким символом либерализма: «Я не согласен ни с одним словом, которое Вы говорите, но готов умереть за Ваше право это говорить». Традиционно ее приписывают Вольтеру. Однако французский просветитель такого никогда не писал. Эта фраза появилась в книге английской писательницы Эвелин Холл «Друзья Вольтера» в 1906 году и уже оттуда получила широкое распространение. На самом деле, Эвелин использовала фразу Вольтера из письма аббату Ле Роше, которая в оригинале звучала так: «Я не люблю то, что вы пишете, но готов отдать жизнь за то, чтобы вы продолжили писать» и относилась она к стилю и слогу автора.

Мартин Лютер и 95 тезисов

В начале XVI века в Европе началась Реформация — движение, направленное на обновление и реформирование Римской католической церкви. Обычно история Реформация и протестантизма отсчитывается от того момента, когда Мартин Лютер написал свои 95 тезисов, в которых критиковал идею индульгенции и саму идею прощения грехов Папой Римским.

31 октября 1517 года, как считают многие и как до сих пор пишут в учебниках истории (Юдовская А. Я., Баранов П. А., Ванюшкина Л. М. Всеобщая история // История нового времени. — 1800. — Т. 7. — С. 2008-2012), Мартин Лютер прибил свой документ к дверям

Замковой церкви в Виттенберге — городе, в университете которого трудился Мартин Лютер и в котором находилась резиденция Саксонского курфюрста. Это событие стало символом Реформации, а та самая дверь и сейчас отмечена в Замковой церкви Виттенберга как «Дверь Тезисов».

Такая точка зрения на произошедшее была самой распространенной вплоть до середины XX века. В 1961 году историк церкви Эрвин Изерло, изучив документы, пришел к выводу, что подобного никогда не происходило.

Сам Мартин Лютер в своих сочинениях и письмах сообщал, что он отправил свои 95 тезисов письмом к архиепископу Магдебургскому и Майнцскому Альбрехту Бранденбургскому, и только после того как он не получил от него ответа, решил обнародовать свои мысли и опубликовать их. Речь, однако, опять же не шла о прибавлении их к дверям собора. К тому же, Лютер долгое время надеялся заручиться поддержкой Альбрехта и сделать его своим союзником, так что такой радикальный шаг был бы не слишком логичен, исходя из ожиданий самого реформатора.

Мартин Лютер не прибывал свой документ к дверям Замковой церкви, а отправил его письмом к архиепископу

Упоминания о прибитых к дверям Тезисах восходят к соратнику и сподвижнику Мартина Лютера и его коллеге по работе в Университете Виттенберга Филиппу Меланхтону. Впервые он упомянул об этом событии уже после смерти Мартина Лютера, который скончался в 1546 году. Однако к заявлению Меланхтона сложно относиться с доверием, так как он не мог быть свидетелем этого события. Он прибыл в Виттенберг только в 1518 году, почти год спустя после официальной даты прибавления Тезисов.

Во времена Лютера вполне допускалось размещение разнообразных объявлений на дверях церкви. Однако открытое вывешивание Тезисов, без разрешения или одобрения со стороны епископов было бы расценено как явное объявление войны Лютером своему церковному руководству, что в тот момент никак не было целью Лютера. Изначально он лишь хотел обсудить и найти решение важных проблем внутри самой Церкви. В пользу того, что Лютер не прибывал свои Тезисы говорит также тот факт, что ни одной оригинальной печатной копии 95 тезисов так и не было найдено.

Несомненно, что 31 октября 1517 года Мартин Лютер отправил письмо, к которому приложил 95 тезисов. Остальное, вероятнее всего, является историческим мифом. На сегодняшний день большинство биографов Лютера убеждены, что Лютер не прибывал свои тезисы к дверям Замковой церкви в этот день — хотя именно такой образ Мартина Лютера закрепился в общественном сознании.

Пояса верности и Крестовые походы

Широко распространено представление о том, что во времена Крестовых походов средневековые рыцари надевали на своих жен пояса верности — для того, чтобы в их отсутствие дама не могла соблазниться каким-то другим рыцарем. Муж забирал ключ, отправляясь в поход, так что в случае его гибели, жена навсегда должна была остаться верной своему супругу.

Несмотря на то, что пояса верности — довольно известное культурное явление, далеко не все знают, что нет ни одного исторического подтверждения подобного использования этих устройств в Средние века. Более того, сама возможность использования подобного пояса вызывает серьезные сомнения — скорее всего, он привел бы к заражению крови и смерти его носительницы.

Нет исторических подтверждений того, что крестоносцы использовали пояса верности для своих жён на время походов

Первое упоминание подобного пояса было обнаружено в труде о военных технологиях «Bellifortis», написанном в начале XV века Конрадом Кайзером. В начале своего трактата он изображает устройство, похожее на пояс верности, однако он сопровождает это изображение таким стихом:

«Замки для четвероногих существ, штаны для флорентийских женщин

Шутка объединяет эту серию

Я советую ее благородным и благовоспитанным юношам».

Это, а также тот факт, что в трактате Кайзера изображались и выдуманные военные устройства, заставляют усомниться в том, что автор был серьезен.

Уже в XVI веке появилось большое количество картин и гравюр, изображавших использование пояса верности. Однако большинство этих картин были аллегорическими — чаще всего, они изображали сцену, в которой пожилой муж, покидал жену, заперев на ключ

пояс верности, но рядом изображался молодой любовник, обладающий точно таким же ключом. Само выражение «пояс верности» встречалось также и в богословской литературе, где, опять же, использовалось в качестве поэтической метафоры чистоты и верности.

В 1899 году в Австрии одним коллекционером было обнаружено захоронение — в могиле лежали останки женщины, на которую был надет пояс верности. Однако историки, исследовавшие впоследствии эту историю, обнаружили, что в церковных книгах нет записей о погребении этой женщины в XVI веке. Сама же коллекция позже бесследно пропала.

Самое же интересное заключается в том, что еще с середины XIX века пояса верности выставлялись в качестве экспонатов в европейских музеях Средневековья. Самая большая коллекция находится в парижском Музее Средневековья в особняке Клюни. Но в конце 1990-х годов эксперты музея провели экспертизу собственных экспонатов и пришли к выводу, что все они являются подделками и были изготовлены не в средневековые времена, а в XIX веке.

Подробнее на «Меле»: https://mel.fm/ucheba/fakultativ/9105876-fake_facts

Как добиться индивидуализации образования без тьюторов, психологов и социальных педагогов

Базовая проблема, о которую разбивается модная идея индивидуализации образования, — педагог недостаточно хорошо знает своих учеников — их способности, скорость усвоения материала, каналы восприятия, — поэтому учит всех одинаково, по стандарту. Эксперт лаборатории социокультурных образовательных практик МГПУ и автор курса Яндекс.Учебника об индивидуальной образовательной траектории Максим Буланов рассказывает, как прийти от «уровниловки» к индивидуальной траектории образования.

Стандарт vs «уровниловка»

Образовательный стандарт, созданный как общий язык учителей из разных регионов и школ, на практике превращается в инструмент «причесывания» всех под единую «гребенку», где ученикам с их особенностями места не остается. Ориентируясь на стандарт, программы и календарно-тематические планы, педагоги от Калининграда до Владивостока проводят контрольные на определенную тему чуть ли не в один и тот же день. Если за пять уроков, запланированных учителем на освоение раздела, школьник тему не понял и получил за контрольную неудовлетворительную оценку, к нему появляются вопросы: почему недостаточно старался, отнесся к учебе легкомысленно, не открывал учебник? О том, что ему не подошел используемый педагогом метод обучения, речи, как правило, не идет.

Хорошо бы ученику до конца разобраться с неясностями, прежде чем «бежать» дальше, но и такой возможности обычно нет — впереди маячит новая контрольная...

Максим Буланов:

«Контрольная должна случаться тогда, когда школьник к ней готов. В идеале педагог должен понимать, кто его ученики, и подбирать метод и темп обучения, опираясь на это представление. Даже проводить проверку знаний на одну и ту же тему для разных детей можно в разные дни».

Понять, в чем разница между учениками, и выстроить индивидуальную образовательную траекторию для каждого поможет образовательный профиль.

Что нужно знать про учеников

Образовательный профиль — это совокупность сведений об учащемся. Он состоит из четырех категорий данных.

1. Академическая информация.

С ней педагоги уже привыкли работать, пусть и не всегда осознанно. Они отмечают: что ученик уже знает, умеет; какими компетенциями обладает как в предметном, так и в личностном фокусе; каков его учебный прогресс.

К академической информации относятся успеваемость и учебное портфолио, понимание педагогического подхода, программы, в рамках которой обучался ребенок. Все это в совокупности позволяет выстроить для него индивидуальную систему обучения в дальнейшем.

2. Способность к обучению.

Сюда входят следующие учебные навыки:

умение школьника организовать домашнюю работу;
конспектировать;

работать в группе;
анализировать информацию;
проводить исследования.

В этой категории есть проблемы с объективностью оценки. Ученик может не задумываться о том, что он умеет делать хорошо, и жить с искаженным представлением о своих навыках. У учителя могут сложиться неверные представления о способностях ребенка, скажем, из-за его поведения.

«Важно, чтобы учитель перестал оценивать личность и задумался, какие объективные преимущества и проблемы есть у школьника. Тогда он может начать диалог с ним, предложить пути решения. Например: «Я вижу, что тебе пока сложно выполнять лабораторную работу в паре, потому что приходится искать общий язык с окружающими. Предлагаю обсудить это с нашим школьным психологом».

3. Демографическая информация.

Включает такие понятия, как национальная и социальная идентификация. В современной российской школе об этих вещах не принято упоминать либо на них не акцентируют внимание. Сюда относятся:

возраст;
пол;
место и условия проживания;
этническая (культурная) принадлежность;
родной язык;
наличие болезней/инвалидности;
уровень образования семьи.

«Я проходил педагогическую практику в школе с этнокультурным компонентом. Там учителя не ждали особых успехов от детей-мигрантов, общались с ними совершенно ужасно, но, если вдуматься, 15-летние школьники, которые в седьмом классе не могут написать по-русски свое имя, в этом не виноваты», — говорит Максим Буланов.

В противовес строгости и унижению существует так называемая «теплая требовательность» — когда учитель помогает ученику задать более высокую образовательную планку с учетом его жизненных обстоятельств. То есть, например, детей-мигрантов будут учить русскому языку не по стандартному учебнику, а по адаптированному для иностранцев. Или организуют в школе место для выполнения домашней работы ученику из неблагополучной семьи.

4. Интересы и устремления.

Уже в средних классах подросток задумывается о том, что его больше всего интересует в жизни. В идеале школа должна учитывать это в учебном процессе и способствовать самоопределению.

«У меня была ученица, которая в восьмом классе занималась английским, испанским, немецким и проходила сертификацию как тренер по серфингу. Между занятиями и тренировками она два года координировала онлайн-группу подростков, которые оформляли на русском вступительные заставки аниме — переводили, рифмовали, монтировали субтитры. Ей было сложно определиться с профилем, поэтому она расплылась».

Я как тьютор обратил внимание на увлечение аниме, всячески начал ее поощрять. В итоге она выбрала дизайнерский профиль, осваивала графические и видеоредакторы и итоговый индивидуальный проект делала по аниме».

Как прийти к индивидуализации в обычной школе

В идеале составлять индивидуальный образовательный профиль ученика педагог должен вместе с другими школьными специалистами — психологом, тьютором, социальным педагогом. Во многих школах их просто нет.

Но и в этом случае преподаватель может многое переформатировать, если будет соблюдать три принципа.

Экспериментировать с подходами, заданиями, методами работы.

В классе у Максима Буланова дети параллельно работают индивидуально и в группе — в зависимости от предпочтений. Для этого организовано зонирование, используются звукопоглощающие перегородки, чтобы никто друг другу не мешал.

Обычно в школе мотивированные ученики сидят в классе за первыми партами, а шалопаи — сзади. Возможно, учителю так проще, но верный ли это посыл? Максим предлагает сажать ближе как раз тех ребят, которые мало интересуются предметом.

Учитывать специфику личности ребенка.

Это дает возможность обучать школьника целенаправленно, прицельно, вести по индивидуальному маршруту:

«У меня был ученик, который прекрасно осваивал естественно-научные предметы, а с русским языком не дружил. Я долго думал, как его заинтересовать. Выяснил, что он любит компьютерные игры и ведет на Ютубе канал, для которого снимает видео с распаковкой игр. Я предложил ему помощь со сценариями для роликов, и мы начали работать: он присылал в мессенджере фрагменты, я помогал редактировать. Он увидел, что русский нужен ему для удержания внимания подписчиков, заинтересовался стилистикой, начал расти».

Анализировать обратную связь.

Чтобы получать отклик учеников и корректировать педагогические гипотезы, можно просить ребят самостоятельно оценивать уроки:

с каким заданием лучше справились;

в какой момент занятия чувствовали прилив энергии;

когда становилось скучновато.

Классный руководитель может раз в два месяца проводить интервью с каждым учеником: какие были сложности в школе, что хотелось бы изменить. Вопросы меняются в зависимости от целей интервью. Даже если потом это никак не использовать, рефлексия приносит пользу ученикам и помогает почувствовать, что их мнение важно.

Собрав данные за разные дни недели, после спаренных и обычных уроков, проще отследить, когда лучше дать новую тему, а когда — проверочную работу.

«Учителя часто жалуются, что преподавание напоминает хождение по мукам или круги ада — каждый день одно и то же, слишком мало отдачи. Поэтому индивидуализация образования нужна не только ученикам, но и преподавателям. Она позволяет увидеть, наконец, в школьниках живых людей и сделать работу по-настоящему интересной и захватывающей».

Подробнее: <https://pedsovet.org/article/kak-dobitsa-individualizacii-obrazovania-bez-tutorov-psihologov-i-socialnyh-pedagogov>

Преподаватели-блогеры рассказывают о своих блогах, продвижении, цензуре и популярности в Сети

Преподаватели, которые ведут соцсети с тысячами подписчиков, советуют коллегам, с чего начать и как преуспеть в непростом деле блогера.

Игры и нескучное учительство

Александра Юркина https://www.instagram.com/alexandra_yurkina/ — учитель истории в ЧОУ «Лидер» (г. Санкт-Петербург) — ведет Инстаграм для учителей, делится игровыми и интерактивными методиками, проводит онлайн-курсы по ведению блога для преподавателей.

«Я рассказываю в Инстаграме об интерактивных методах и играх в обучении. Большая часть моей аудитории — историки и обществоведы, но в целом на меня подписаны очень разные учителя: преподаватели по любым предметам начальной школы, а также биологи, химики, математики. В основном это молодые специалисты до 35».

О том, как продвинуть блог

В Инстаграме невозможно привлечь аудиторию одним способом — это всегда совокупность разных методов. Чтобы продвинуть свой блог, я брала рекламу у других блогеров, которых сама читаю, полагая, что, раз это мне нравится, значит, на них подписаны люди, которые похожи на меня.

Помимо рекламы у блогеров, я использовала различные формы, подразумевающие обмен аудиторией. Например, выход в совместные прямые эфиры, упоминание в сторис.

Еще один работающий способ — давать содержательные, вдумчивые комментарии, раскрывающие твою экспертность под постами в блогах с близкой тематикой. Если они написаны действительно хорошо, интересно и остроумно, за счет этого тоже могут прийти подписчики. Так у меня появилась своя небольшая аудитория.

В сторис подписчики часто отмечают меня, когда пробуют на своих уроках игры, которые узнали из моих материалов, — после этого, как правило, приходит еще больше новых людей. Если я публикую пост, в котором описываю какую-то методику или технологию, объясняю, как ее применять, он всегда набирает наибольшее количество сохранений, лайков, репостов и комментариев. Людям нравится читать информацию, которая несет конкретную практическую пользу, которую можно взять и сразу применить.

Для привлечения новой аудитории в Инстаграм сейчас очень хорошо работает инструмент Reels. Когда я снимаю один хороший ролик, ко мне может прийти 20-30 человек.

О цензуре

Когда я только начинала вести блог, у меня было немного другое позиционирование. Я вела его как эксперт по подготовке к ЕГЭ, и моей основной аудиторией были подростки. У меня была мощная внутренняя цензура. То, что я не могу выложить фото с бокалом вина, — казалось естественным и не обсуждалось.

Помимо этого, у меня были и другие требования к себе: я не разрешала показывать в Инстаграме, что у меня может быть грустное настроение или плохое самочувствие. Я старалась быть идеальной учительницей.

Со временем я немного сменила тему блога, и сейчас на меня подписаны в основном взрослые люди, детей практически нет. Я поняла, что людям приятнее осознавать, что человек, на которого они подписаны, — тоже живой. Он может ходить без косметики, у него может быть не самый идеальный порядок дома.

Должны ли быть именно у учителя табуированные темы — мне кажется, каждый определяет для себя сам.

О признании

Иногда я снимаю на уроках сторис, чтобы проиллюстрировать игры. Ученики воспринимают это на ура и просят отмечать их аккаунты.

Коллеги из школы, где я работаю, делятся на тех, кто никак не реагирует и не комментирует мой блог, — может, потому что даже не знают о нем — и тех, кто реагирует положительно, даже участвуют в моих семинарах и тренингах, посвященных играм.

Учитель с боок в ТикТоке

Анастасия Гончарова <https://www.instagram.com/anasteach/> — учитель в школе № 1 г. Луганска. Ведет блог о повседневной жизни педагога, делится методиками и видеуроками с учителями, детьми и родителями. У Анастасии более 600 тысяч подписчиков в ТикТоке <https://www.tiktok.com/@anasteach?> и 12 тысяч — в Инстаграме.

«Люди сопереживают герою, когда видят, что у него точно такие же проблемы. Большой отклик получают темы, которые волнуют не только меня, а всех — учителей, родителей, учеников. Люди вовлекаются тогда, когда это не только моя боль, но и их. Подписчиков, наверное, привлекает тот факт, что я учитель и я сижу в ТикТоке. И, безусловно, правда, которую я транслирую».

О секрете успеха

Я до сих пор не поняла секрет популярности моего ТикТока. Как-то само все получается. Уже знаю многие фишки: нужно провести анализ аудитории, проследить, в какое время видео набирают больше просмотров, чтобы стараться их тогда выкладывать.

Нужно чаще проводить прямые эфиры — это увеличивает активность пользователей и приносит новых подписчиков.

В день лучше всего выкладывать от четырех видео, тогда будет хороший прирост. Но на практике я это не всегда применяю, потому что некогда.

Об интуиции

Темы для ТикТока никак не сортирую, не отсеиваю, все беру из своей школьной жизни и жизни коллег, учеников.

Соответственно, контент-плана у меня тоже нет, ни разу не пробовала его составлять. Визуал веду тоже, как чувствую, хотя и знаю много правил ленты и ведения сторис.

Страницу веду сама, никто не помогает, хотя учителю менеджер очень нужен. Но на это нет пока что ни желания, ни средств.

Меня, наверное, и смотрят потому, что я не подстраиваюсь под шаблоны. В основном все в блоге делаю интуитивно. Может, это не очень хорошо по правилам Инстаграма, но главное — что хорошо мне.

О запретных темах

Каждый учитель решает сам, что он хочет выкладывать. И точно так же — с запретными темами. Для каждого есть свои «можно» и «нельзя», которые сидят в нем самом.

Я вообще не люблю словосочетание «учитель должен» вне работы, потому что все, что он должен, прописано в определенных документах.

Единственное, что я считаю неправильным, — это называть имена и фамилии детей, родителей, коллег, о которых учитель хочет рассказать с целью разбора педагогической ситуации.

Путешествующий учитель

Алена Игнатьева https://www.instagram.com/aligna_teacher/?utm_medium=copy_link — учитель начальных классов в гимназии № 524 Санкт-Петербурга. Ведет блог о работе, повседневной жизни и путешествиях, иногда проводит конкурсы в Инстаграме для своих учеников и делится полезными учебными материалами.

«Я просто пишу о том, что мне интересно, и это не только школа. Люблю рассказывать о необычных местах родного Санкт-Петербурга, о концертах и выставках, которые посещаю, о поездках в другие города и страны (хотя последнее вот уже два года неактуально)».

О цели

Когда я начинала вести блог, планировала писать только о школе. Постепенно стала включать более личные темы. В основном моя аудитория — мамы школьников. Есть ученики (все-таки 16 лет стажа за плечами!), коллеги.

Полезная информация из моего блога, которая имеет отношение к обучению, чаще идет в закладки. А вот лайков больше собирают личные посты. Хорошо заходят викторины в сторис, за победу в которых я дарю книги и развивающие игры.

Некоторые считают, что с моей страницей можно пройти аттестацию. Жаль, что аттестационная комиссия не так прогрессивна...

О ведении блога

Контент-план не составляю — просто стараюсь придерживаться своего оформления в ленте. Но к этому я пришла не так давно — до этого был хаос.

Помощников у меня нет и не думаю, что появятся. Мне самой пока интересно.

Чтобы развивать блог, стоит больше смотреть на коллег, читать статьи и книги про продвижение в Инстаграме. Курсы СММ не рекомендую — это очень затратно. Вполне достаточно посмотреть несколько бесплатных вебинаров. И, конечно, больше искренности и честности, не увлекаться фотошопом, фильтрами и масками.

О запретах

Запретные темы, конечно, есть. Я считаю, что у учителя не должно быть нецензурной лексики и неприличных фотографий. Это не про фото в купальнике, а скорее, о пропаганде нездорового образа жизни.

Ошибок я тоже стараюсь не допускать, хотя все бывает, особенно в спешке в сторис.

Время не стоит на месте, и быть учителем-блогером сейчас так же нормально, как проводить классные часы. Если желание поведать миру о профессии и предмете сильно и неумолимо, не стоит бояться вести социальные сети для тысяч глаз, ведь всегда можно воспользоваться опытом коллег, которые уже преуспели в блоггерстве.

Подробнее: <https://pedsovet.org/article/prepodavately-blogery-rasskazyvaut-o-svoih-blogah-prodvizhenii-cenzure-i-popularnosti-v-seti>

Как классному руководителю избежать лишней нагрузки

С сентября 2020 года классные руководители, по распоряжению президента страны Владимира Путина, получают надбавку в 5000 рублей. В сравнении со средним размером учительских зарплат не так уж и мало. Тем не менее, учителя по-прежнему с неохотой соглашаются на классное руководство, объясняя это тем, что доплата не соответствует нагрузке. Педсовет вместе с экспертами разбирается, какие обязанности администрация не вправе «повесить» на руководителя.

Права и обязанности классного руководителя

В разъяснении, которое выпустили Минпросвещения и Общероссийский профсоюз образования, указано, что «классное руководство относится к существенным условиям трудового договора». Это значит, что внесение в него каких-либо изменений без согласия педагога не допускается. Иначе говоря, уже определенный трудовым договором объем работы не должен увеличиться, несмотря ни на какие доплаты.

По закону, перед классным руководителем стоят следующие задачи.

Организационно-координирующие:

обеспечивать связь школы с семьей; оказывать помощь в воспитании (лично, через психолога, социального педагога, педагога дополнительного образования);

проводить консультации, беседы с родителями и иными законными представителями учеников;

взаимодействовать с педагогическими работниками и учебно-вспомогательным персоналом школы;

организовывать образовательный процесс так, чтобы развивать положительный потенциал личности учеников в рамках деятельности общешкольного коллектива;
проводить воспитательную работу с учениками: «классные часы», тематические и другие мероприятия;
вести учет и стимулировать разнообразную деятельность учеников, в том числе в системе дополнительного образования;
взаимодействовать с каждым учеником и коллективом класса в целом;
вести документацию (классный журнал, личные дела обучающихся, план работы классного руководителя).

Коммуникативные:

регулировать межличностные отношения между учениками;
устанавливать взаимодействие между педагогическими работниками и учениками;
содействовать общему благоприятному психологическому климату в коллективе класса;
оказывать помощь ученикам в формировании коммуникативных качеств.

Аналитико-прогностические:

изучать индивидуальные особенности учеников и динамики их развития;
определять состояние и перспективы развития коллектива класса.

Контрольные:

контролировать успеваемость каждого ученика;
контролировать посещаемость.

За обсуждением обязанностей, не будем забывать, что у классного руководителя есть и права. Они прописаны в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» и, по сути, являются продолжением этих обязанностей. К примеру, право контролировать учебные успехи каждого ребенка, координировать работу учителей-предметников или приглашать родителей в школу в случае необходимости. Ввиду того, что у классного руководителя имеется и учебная нагрузка и, как правило, в объеме больше одной ставки, желания регулярно пользоваться этими правами у него не возникает.

Как их нарушают

«По закону надбавка дается за уже выполняемый труд, и никаких новых обязанностей она за собой не влечет. Но в реальности на учителей администрация готова и свою работу переложить, и материальную ответственность повесить. У нас в школе очень сильный профсоюз, а вот в других местах это правило нарушается систематически», — отмечает учитель математики из оренбургской школы № 24 Елена Щукина.

С Еленой согласен и коллега из Санкт-Петербурга, председатель «Альянса учителей» Даниил Кен. В его практике были случаи, когда классных руководителей пытались обязать провожать детей на автобус и обратно в школу, включить в расписание ГИА, дежурить на вахте в период каникул, собирать деньги на питание и пр. Все это, подчеркивает Даниил, возможно только с письменного согласия педагога и за соответствующее вознаграждение. Особенно обременительной для педагогов по понятным причинам является псевдообязанность по ремонту кабинета, закрепленного за классом.

«Ее нельзя внести в должностную инструкцию, — объясняет Даниил Кен. — На ремонт кабинета можно лишь заключить отдельный договор, то есть, по сути, устроить на вторую работу. На практике такие вещи вносятся в локальные акты или даже трудовой договор учителя пунктом «поддержание порядка, бережное отношение к имуществу организации» или что-нибудь в этом роде. Но красить стены и клеить окна учитель все равно не должен. Он вправе не выполнять эти работы и в одностороннем порядке требовать их исключения из договора, так как это противоречит Единому квалификационному справочнику педагогических должностей».

По мнению директора казанской школы-интерната для интеллектуально увлеченных детей «Солнце» Павла Шмакова, такое происходит, когда директора школ работают по принципу «кабы чего не вышло»:

«Государство должно выделить деньги на приобретение краски и прочих материалов для ремонта, нанять специалистов, чтобы они привели кабинет в нужное состояние. Но этого надо добиваться, что я и делаю каждый год. Многие боятся просить денег у государства и скидывают ремонт на классных руководителей», — рассказал Павел Педсовету.

Как защитить свои права

По словам Даниила Кена, «навешивание» дополнительной нагрузки, которую учитель вообще-то не должен выполнять, как правило, происходит неформально, — устно и в

мессенджерах. Такая форма не является официальным уведомлением-приказом, который можно было бы оспорить по закону.

«Получается, что и за невыполнение такой работы привлечь к дисциплинарной ответственности по закону тоже нельзя», — резюмирует эксперт.

В случае вопиющего нарушения прав учителей, за защитой своих законных интересов педагог может обратиться в профсоюзную организацию. Если она действительно независимая, а не карманная, результат обязательно будет. Об этом красноречиво свидетельствует опыт наших экспертов. Дмитрий Казаков, учитель из села Таремское Нижегородской области, говорит, что после того, как их профсоюзная ячейка провела переговоры с директором школы по поводу чрезмерной нагрузки, администрация подтвердила «добровольность и самостоятельность выбора педагогом тех или иных мероприятий», тогда как прежде даже рекомендации «сверху» рассматривались администрацией школы как приказ к исполнению.

Наконец, не стоит забывать, что от классного руководства всегда можно отказаться:

«Способы отказа зависят от того, каким именно образом была оформлена данная обязанность, — объясняет юрист Юрий Варламов. — В том случае, если классное руководство является совместительством, педагогу нужно за 14 дней написать заявление об отказе от продолжения исполнения этих обязанностей. Если же классное руководство оформлено как совмещение — что происходит гораздо чаще, — то педагогу достаточно уведомить администрацию за три дня. В некоторых случаях такие короткие сроки можно использовать как угрозу в процессе переговоров с работодателем по поводу улучшения условий труда, повышения заработной платы».

Подробнее: <https://pedsovet.org/article/kak-klassnomu-rukovoditelu-izbezat-lisnej-nagruzki>

Небольшая разница: мне 22, ученикам — 18. История завоевания авторитета

Как стать профессиональным педагогом и авторитетной личностью для старшеклассников, если весь опыт складывается из оконченного педагогического и пары летних практик? Своим опытом поделилась Элина Мергольд, в прошлом школьный учитель английского языка, а сейчас — репетитор и Ютуб-блогер из Санкт-Петербурга.

Что такое авторитет и для чего он нужен

Для меня слово «авторитет» имеет негативный оттенок. На мой взгляд, в отношениях «учитель—ученик» гораздо лучше работают взаимное уважение и доверие.

В российских школах существует устоявшаяся модель преподавания и общения с учениками. Учитель повышает голос, показывая, кто тут главный, ставит детей на «место». Это демонстрация того, что у нас принято называть авторитетом.

Я тоже поначалу неосознанно повторяла этот сценарий, но вскоре поняла, как разрушительна эта модель. Мне удалось посмотреть на себя со стороны и полностью изменить свой подход к обучению.

На первом году работы в школе (специализированной «английской» гимназии) мне пришлось учить 10-классников бизнес-английскому — это был курс «по выбору». Ребята не понимали, зачем им нужен этот предмет, а кроме того, его преподавала какая-то неизвестная молодая учительница. Надо ли говорить, что атмосфера в классе не располагала к продуктивной работе? Дети позволяли себе шуметь, «стоять на ушах», всячески нарушать дисциплину и препятствовать учебному процессу.

Я решила поговорить с ними начистоту. Узнала, что им хотелось бы получить от наших уроков. Сказала, что я могу им дать. Я постаралась быть максимальной честной и разговаривала с ними на равных. Разговор получился очень откровенным и оттого успешным — мне удалось расположить учеников к себе и завоевать доверие.

Во время работы в школе я осознала, что путь к сердцу моих учеников лежит через повышение их мотивации и уважение их интересов и особенностей. В процессе преподавания мне удалось самостоятельно выработать наиболее продуктивный подход к обучению и изменять его под ситуацию.

Чтобы завоевать доверие школьников, важно демонстрировать им:

- свое стремление к саморазвитию и самореализации;
- способность замотивировать к получению знаний;
- эмпатию и живой интерес к личному прогрессу учеников;

честность.

Не стоит ждать мгновенного принятия вашего стиля общения и манеры преподавания. На построение доверия и контакта нужно время.

Если вы очень молоды, не бойтесь это показать. Но старайтесь не допускать нарушения субординации. Если требуется, мягко напоминайте учащимся, что взаимное уважение — необходимая часть вашего успешного сотрудничества.

Как установить границы

В моей практике были попытки перехода границ и некоторого панибратства. Детям я сразу объясняю: я готова быть вам взрослым другом, оказывать поддержку, но существуют рамки, переходить которые недопустимо.

Приведу случай: я выходила замуж, но особенно не афишировала в школе, где работала. Узнав об этом, ученики (с ними у нас были очень теплые отношения) буквально завалили вопросами «А можно прийти на свадьбу?» В такой ситуации сложно было не растеряться, подбирая нужные слова. Но мне удалось объяснить им, что моя личная жизнь — это моя личная жизнь. Ученики сразу меня услышали и лишь попросили показать фотографии со свадьбы, когда они будут готовы.

Учителю-новичку обязательно придется проходить всевозможные проверки на прочность от учеников. Дети часто пытаются понять и прощупать границы дозволенного. Например, со мной пытались общаться на темы, которые обычно поднимают только в кругу друзей. Одна из наиболее неприятных — обсуждение в вашем присутствии ваших же старших коллег.

В таких ситуациях лучшее решение — поговорить в спокойной манере. Объясните, что вы не обижены и не злитесь на них, понимаете их цели, но ваши отношения — сугубо рабочие. Нам часто кажется, что ученики — совсем дети, в каком бы классе они ни учились. Но даже восьмой класс — это уже самостоятельные люди, разговаривать с которыми можно серьезно и, что называется, по-взрослому.

Отдельная проблема молодого учителя — повышенное внимание со стороны учеников противоположного пола.

В первый же год работы в школе мне дали 10-й класс. Конечно, со стороны мальчиков были попытки уделить мне особое внимание. И даже спустя пять лет работы мне приходилось проводить беседу с учеником, который пытался со мной флиртовать.

В такие моменты я действовала по ситуации.

Если понимала, что это провокация или прощупывание почвы, то могла отшутиться и не делать из мухи слона. Если же у человека действительно были чувства, то мне приходилось уважительно, но твердо объяснять, что между нами ничего не может быть — наши отношения исключительно рабочие. Важное условие — говорить честно и не оставлять надежд на будущее.

Мои коллеги рассказывали о вытекающей из этого проблеме — ревности со стороны девочек. К счастью, в моей практике такого не было, поскольку нам заранее удалось выстроить доверительные отношения. Вдобавок к этому, я сама была очень позитивно настроена к ученицам, поддерживала, защищала. Они всегда могли обратиться ко мне за советом или попросить средства личной гигиены. Я была искренне рада их поддержать и стать для них значимым взрослым. Теплые отношения сохранились у нас и по сей день.

Что почитать, чтобы лучше понять учеников?

В интернете можно найти огромное количество книг, методичек, подкастов на тему завоевания авторитета учителем. Однако метода проб и ошибок избежать не удастся. Мой совет по этому поводу — применяйте понравившуюся вам идею на практике и решайте, насколько хорошо она работает для вас.

Из книг, которые действительно помогли мне, могу выделить:

«Тайная опора: привязанность в жизни ребенка. Как общаться с подростком» Людмилы Петрановской;

«Общаться с ребенком. Как?» Ю. Б. Гиппенрейтер;

«Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса» Эмили и Амелии Нагоски.

Авторитетный учитель — это замотивированный и мотивирующий педагог, поэтому посвящайте время самореализации и прокачке личностных качеств. Дети чувствуют ваше внутреннее состояние, видят равнодушное отношение к ним и обязательно его оценят.

Подробнее: <https://pedsovet.org/article/nebolsaa-raznica-mne-22-ucenikam-18-istoria-zavoevania-avtoriteta>

«Есть две профессии, в которых выгорания быть не может, — это врач и учитель»

Педагог с 30-летним стажем — о том, почему важно читать Достоевского и почему образование не должно быть сферой услуг

Этот год мы начали с вопроса, какой видят нашу школу разные поколения преподавателей. Мы уже поговорили с 22-летней учительницей математики о гаджетах на уроках, тревожных родителях и интересах современных школьников. На этот раз мы задаём вопросы Людмиле Дидур, которая преподаёт русский язык и литературу уже более 30 лет. Она сравнила, как за это время изменилось отношение к учителям и чем современные дети отличаются от тех, кто окончил школу три поколения назад.

Сейчас важно уметь учиться

С детства мне нравилось всё, что связано со школой, и я, конечно, мечтала стать учителем. Моя педагогическая деятельность началась с преподавания в вузах русского языка как иностранного — сначала в военной авиационной академии Киева, а затем в сельскохозяйственной академии Кишинёва. Я учила русскому языку слушателей и студентов из разных стран. Мне тогда казалось, что вместе с ними я совершаю виртуальное путешествие по странам — Алжиру, Йемену, Сирии или Эфиопии.

Но гордилась я своей страной. Ещё и потому, что у нас было лучшее в мире образование. У моих слушателей и студентов был выбор — учиться в СССР или во Франции, но они предпочитали нашу страну, потому что, по их мнению, важнее было получить сначала фундаментальное образование. Не зная совсем русского языка, через два-три месяца они уже могли слушать и понимать материал лекций по естественным наукам.

Международный опыт помогает мне на уроках русского языка и литературы и сейчас. Коммуникативная основа, на которой строится образовательный процесс, уже сформирована в методике преподавания русского языка как иностранного. Но дело в том, что в нашей стране она в целом изменилась. Раньше приоритеты отдавались механическому овладению знаниями. Задания были однообразными: чтение или пересказ текста, ответы на вопросы учителя. Сейчас важно другое — умение самостоятельно мыслить, делать осознанный выбор. Неграмотным в будущем будет не тот человек, который не умеет читать, а тот, кто не научился учиться. Причём такими навыками должен обладать и ученик, и учитель.

Не представляю свою работу без информационных технологий

Я работаю в школе больше 30 лет, столько же я — классный руководитель. Сначала эта работа показалась сложной. Я испугалась новых обязанностей: есть же разница — работать с группой в 5-6 студентов или с классом, в котором 30 учеников. Но коллеги переубедили и поддержали. Конечно, жизнь диктует свои условия, и, может быть, обязанности классного руководителя будут меняться. Например, он станет наставником не одного класса, а целой параллели.

Бесспорно, классному руководителю сейчас проще реализовать свой творческий потенциал, чем раньше. Появилось много новых возможностей. В Москве есть интересный проект «Урок в музее», и мы часто проводим там занятия, посещаем с учениками театры и выставки.

Что касается обязательной бумажной работы, то многие документы достаточно подготовить один раз, чтобы позже обращаться к ним и при необходимости корректировать. По сути, мы используем их как базу данных. Помогают электронные ресурсы, потому что с ними нужный материал всегда под рукой и им можно воспользоваться в любой момент.

Как словесник я никогда не была поклонником информационных технологий, но сейчас не представляю без них своей работы

Когда я преподавала русский как иностранный, мы делали специальные учебные пособия, учебники-спутники, которые были ориентированы на студента, на его будущую профессию и психологические особенности. Сейчас такие «учебники-спутники» выпускает Московская электронная школа.

Я открыла много нового в методике подготовки к уроку с её помощью и сама создаю сценарии уроков. Каждое занятие позволяет подготовить учеников так, чтобы они без напряжения сдали экзамен и обогатили свою читательскую культуру. Ребята сами обращаются к этой системе. В МЭШ много материала, который позволяет им подготовиться к выпускным экзаменам и не тратить при этом время на курсы и поездки в другие учебные заведения.

Родители не должны звонить детям, пока они в школе

Я общаюсь с родителями и детьми в мессенджере, но это общение никогда не выходит за рамки делового. Это единственный правильный способ вести себя ответственно, когда речь заходит о профессиональных обязанностях. При этом я стараюсь не общаться по работе через социальные сети. Они доступны только моей семье.

Я учитель литературы, и для меня на уроке, конечно же, в приоритете книга, но интерактивные образовательные материалы мы активно используем. Кто-то из ребят носит электронные книги, кто-то — бумажные. Здесь я не требовательна. Мне важно, чтобы у каждого ученика на уроке литературы перед глазами был текст. Для того, чтобы лучше усваивать материал, бумажный вариант, бесспорно, удобнее. Это совершенно иной уровень восприятия текста и даже возможности общения с автором, с эпохой, со временем.

На уроке не должно быть того, что отвлекает ученика. Со своими ребятами мне удалось договориться. Во время проверочных и контрольных работ они всегда сдают мне телефоны. В Германии, например, школьники во время уроков не могут пользоваться смартфонами. Они не тянутся к ним и на переменах, хотя мобильные технологии там очень развиты.

Но если я вижу, что во время урока кто-то отвлекается на сообщения, я обязательно делаю замечание. Иногда ребята говорят, что с ними неожиданно хочет связаться член семьи. В нашей школе родители знают, что в таком случае они могут отправить сообщение мне как классному руководителю, а я уже предупрежу своих коллег-учителей.

Школьная агрессия не повсеместна, но отношение к учителям изменилось

Есть две профессии, в которых выгорания быть не может, — это врач и учитель. Я уверена, что выгорание может произойти у человека и в 18 лет, и в 25, если он находится не на своём месте или занимается нелюбимым делом.

Я больше склоняюсь к термину «профессиональное обогащение». С помощью МЭШ мы обмениваемся опытом с коллегами не только в рамках своей специальности, но и других. При этом мы не смотрим на возраст преподавателя, который подготовил сценарий того или иного урока. Нам важно качество материала.

Мне кажется, случаи агрессии в школе были всегда. Это естественно: люди отличаются по темпераменту. Поэтому учитель, прежде всего, должен быть психологом, ему важно разбираться в причинах агрессивного состояния. Но я уверена, что такие случаи единичны, это не болезнь времени.

Что мне определённо не нравится сегодня в системе образования — то, как изменилось отношение к труду учителей

Некоторые родители стали неверно воспринимать нашу профессию. Появилось мнение, что образование — это сфера услуг. Но услуги предоставляют совсем в иной области.

Помните, ещё в период первых президентских выборов один из кандидатов съездил к своему учителю? Это достойный пример для других. Как педагогу мне было приятно об этом узнать. Если кто-то из моих учеников станет президентом, надеюсь, он тоже так поступит.

Современные подростки более практичны, чем дети 80-х годов

Мне иногда легче общаться со своими учениками, чем со взрослым окружением. Когда рядом с учителем находятся ученики, которые себя реализовали и счастливы в своей судьбе, у него душа молодеет. Последние три поколения учеников, которых я выпустила, общаются не только со мной, но и друг с другом.

Современные ребята находятся в сложной ситуации: они постоянно пребывают в информационном потоке, где непросто сориентироваться, не всегда можно сделать правильный выбор. Они сначала хотят обустроить быт, заработать и только потом заводить семейные отношения. В целом, современные молодые люди стали более практичными, чем ребята, которых я выпускала в восьмидесятые годы.

Важно налаживать связи между выпускниками, чтобы они прислушивались друг к другу, а не только к более взрослым людям. Эти три поколения моих выпускников похожи в том, что они всегда выбирают метод проб и ошибок, всему хотят научиться сами, ошибаются, признают это и результат воспринимают как реальный опыт. У них много общего в желании устроить себя и свою судьбу. Если раньше мы надеялись на «счастливое будущее», то сегодня они прекрасно понимают, что будущее зависит только от них самих.

Ученикам по-прежнему интересны и Гумилёв, и Достоевский

Неправда, что современные дети стали меньше читать. Я вижу, что нашим ученикам по-прежнему интересны и Гумилёв, и Толстой, и Достоевский, и Булгаков. Они часто ссылаются

на них в сочинениях. Они любят читать, часто сочиняют сами, переводят. Их читательские привычки зависят от семьи, от педагога, потенциала школы.

Мне кажется странной точка зрения, что в 17 лет рано писать сочинения на темы, которые поднимают эти писатели. Читать классику в таком возрасте необходимо, чтобы развивать свои представления о литературе, духовной жизни. Одну и ту же книгу в разные периоды мы открываем заново.

Как может быть скучным или непонятным Чехов? Мы ездили с ребятами в Мелихово, прогуливались по Аллее счастья, смотрели спектакль — им это понравилось. У них сейчас есть возможность размышлять, заявлять о своих нравственных ценностях в итоговых сочинениях. Ещё несколько лет назад этого не было.

Если бы я могла что-то изменить в современной школе, я бы изменила отношение к преподаванию литературы. Это надпредметная дисциплина, она знакомит детей с нашей культурой. Я бы сделала её приоритетной в расписании. Кем бы мы ни были по профессии, с чтением и культурой наша судьба всегда связана. Но любые изменения, конечно, нужно строить на академической платформе.

Подробнее на «Меле»: https://mel.fm/zhizn/istorii/7812034-experienced_teacher

«Он совсем без опыта и будет мягким»: все родительские страхи про молодых учителей

Я начала преподавать, когда мне едва исполнилось 20. Первое время было сложнее и страшнее всего пообщаться с родителями учеников. Честно признаюсь, что и сейчас я долго набираюсь смелости перед тем, как позвонить родителям и сообщить об успехах или сложностях их ребёнка.

Дело в том, что в российском обществе и в школе сложился стереотип, что учитель (а точнее, человек, носящий гордое звание Педагог), должен обязательно соответствовать примерно такому портрету. Женщина (предпочтительнее именно женщина!), лет сорока (а лучше и побольше!), обязательно строгая внешне (здесь все атрибуты строгости и серьёзности: очки, короткая аккуратная стрижка, юбка-карандаш, туфли на максимально устойчивом каблуке и так далее), ну и, конечно же, высшее педагогическое за плечами. Из всего этого набора я соответствовала только по гендерному признаку и по очкам, всё остальное — мимо, и доверие родителей при первой встрече было завоевать непросто.

Сначала я не понимала, откуда берутся все эти стереотипы про учителей, а потом вспомнила свои школьные годы чудесные, и всё-всё стало ясно! И меня, и моих родителей, и моих бабушек учили педагоги советской школы, идеально подходящие по всем параметрам портрету идеального учителя. У меня за всю школьную жизнь было всего два мужчины-учителя: ОБЖшник и физрук. Молодыми можно было назвать 5-10% моих учителей, у нас в школе было не принято брать на работу выпускников педагогических вузов, ведь гимназия — это почётно и ответственно, а опыт можно приобрести и в обычных общеобразовательных школах. Думаю, что у половины школьников страны и по сей день такая ситуация в их школах. Молодой учитель — это страшно и это риск для многих родителей. За несколько лет преподавания я слышала много аргументов, почему молодость — это не самая сильная сторона педагога.

Главные родительские страхи по поводу молодых учителей

1. Молодой учитель будет мягким, бесхарактерным и распустит детей

Мягкость характера — это не из-за возраста, а из-за особенностей личности. И в школе, и в университете у меня были педагоги, которые не умели поддерживать дисциплину в аудитории, и это было никак не связано с их возрастом. Дети начинают себя плохо вести, кривляться, болтать, нарушать порядок, когда им неинтересно, о чём говорит учитель. Если педагог смог увлечь темой занятия, то в классе будет дискуссия, ученики вовлечены в процесс и им не до телефонов, записок и посторонней болтовни. Большинство молодых учителей это прекрасно понимают, ведь они сами недавно вышли из-за парты, поэтому стараются делать уроки максимально интересными. А там, где есть вовлечённость, там есть и дисциплина.

Совет родителям. После первых занятий с молодым педагогом, поинтересуйтесь у ребёнка, было ли ему интересно, какая атмосфера была в классе. Обменяйтесь с учителем телефонами. Предупредите, что в случае, если ребёнок будет опаздывать, мешать на уроке, неуважительно относиться к одноклассникам или учителю, вы бы хотели об этом знать,

чтобы поговорить дома и помочь решить возникшую проблему. Кстати, неуважительное отношение к молодому педагогу часто возникает из-за того, что родители дома обсуждают учителя при ребёнке, старайтесь избежать этого.

2. У такого молодого специалиста нет опыта подачи материала

Этот страх оправдан. Вполне может быть, что молодой учитель ещё не совсем знаком с особенностями школьной программы, а опытный педагог из года в год спокойно и размеренно проходит одни и те же темы. Но! Молодые учителя обычно более открыты к нововведениям, они с удовольствием учатся сами, и у них ещё не пропал интерес к предмету. К сожалению, если одни и те же темы в одной и той же последовательности преподавать ежегодно, то и глаза уже не будут так гореть.

Дети — это самая честная в мире аудитория, и они всегда видят, владеет ли педагог нужными знаниями

А ещё в каждом классе есть отличники и дети, крайне заинтересованные в предмете. Такие ученики обычно задают вопросы, хотят узнать предмет глубже, обычно в такие моменты и становится понятно, обладает ли учитель необходимым опытом и компетенцией.

Совет родителям. Если вы сомневаетесь в опыте и компетентности молодого педагога, вы можете попросить ребёнка рассказать, что они проходят на занятиях (хотя бы изученные темы), как ребёнок оценивает подачу материала (сложно, непонятно, просто, слишком легко и тому подобное). Если сомнения вас всё же мучают, лучше посетить один из уроков, заранее согласовав это с педагогом.

3. Дети будут болтать на посторонние темы с педагогом вместо того, чтобы учиться

В моей гимназии была преподавательница по английскому вполне солидного возраста. Видимо, болтать с нами ей было гораздо интереснее, чем вести предмет. Мы обсуждали фильмы, книги, даже нашу личную жизнь, а нам ставили отличные оценки.

Опять же, склонность поболтать на посторонние темы с учениками — это проблема, касающаяся не только молодых педагогов. Другой вопрос, что детям обычно очень интересно узнать о том, чем кроме работы живёт учитель. Это нормальный интерес, но для таких разговоров есть перемена, и, если учитель ценит учебное время, он обязательно оставит посторонние разговоры за его пределами.

Совет родителям. Не забывайте напомнить ребёнку о субординации, когда он идёт на первый урок к молодому учителю. Стоит бить тревогу в том случае, если дети рассказывают дома, что на занятии они большую часть времени говорили о жизни, а не о предмете.

4. Учительница выйдет замуж, уйдёт в декрет, бросит наших детей и не доведёт до ЕГЭ

Вполне логично, что если в класс пришла молодая учительница сразу после вуза, то есть все шансы, что выпускаться класс будет не с ней. Но такой же риск есть и в случае, если педагогу за 35. А учитель в возрасте может уйти на пенсию. Ни один педагог не может дать стопроцентной гарантии, что именно в этой школе, именно в этом классе он до пенсии. Жизнь — крайне непредсказуемая вещь.

Совет родителям. Отнеситесь к этому страху философски. Если педагог талантливый, нравится детям, умеет заинтересовать предметом, то даже за год он сможет привить любовь к предмету и заложить крепкий фундамент знаний.

5. Человек без высшего педагогического образования не способен обучить предмету

Высшее педагогическое образование — это, к сожалению, не гарантия профессионализма. Я думаю, многие согласятся, что учитель — это действительно призвание, а диплом педагога часто получают люди, которые очень далеки от этой профессии. Чтобы быть хорошим учителем, недостаточно корочек об окончании института.

Многие молодые преподаватели и репетиторы, которых я знаю, учились на совершенно других факультетах, но от этого они не менее компетентны

Чаще всего репетиторством занимаются студенты, например, студенты-медики начинают преподавать химию и биологию, студенты физмата — физику и математику, а филологи — литературу и русский. В преподавателях-студентах есть много плюсов. Во-первых, ЕГЭ не так давно сдан, а значит, знания свежие. Во-вторых, на школьные знания накладываются углубленные университетские, это тоже плюс. В-третьих, детям полезно узнать о своей будущей профессии от человека, который получает эту специальность.

Совет родителям. Поинтересуйтесь у молодого преподавателя, на какие баллы он сам сдал ЕГЭ, в каком вузе учится, заинтересован ли он в своей будущей специальности. Если у педагога были высокие баллы за экзамен, а сейчас он учится в престижном вузе, да ещё и ребёнок с удовольствием учит с ним предмет, то вам не о чем волноваться!

И напоследок очень хочется сказать, что молодой учитель сам волнуется и перед первой встречей с вами, родители, и перед первым уроком с вашими детьми. Постарайтесь быть просто добрее!

Подробнее на «Меле»: <https://mel.fm/blog/mariya-zaytseva/50179-on-sovsem-bez-opyta-i-budet-myagkim-vse-roditelskiye-strakhi-pro-molodykh-uchiteley>

Самая престижная профессия. Монолог учительницы о школьной системе в Южной Корее и бесплатных масках

Мы поговорили с корейской учительницей Ли Наюн о том, как проходят дистанционные занятия, как устроена корейская школа в целом и почему работа учителя здесь — одна из самых желанных и престижных.

Старшеклассники мечтают стать преподавателями

Мне 42 года, я родилась в Монголии, но сейчас гражданка Южной Кореи. Некоторое время я жила и в России, в Москве. В 2002 году окончила частный Университет иностранных языков Хангук в Южной Корее, факультет экономики, спустя два года вышла замуж за корейца, с которым вместе училась, и тогда же переехала в Корею насовсем. В 2011 году я окончила Сеульский национальный университет образования по специальности «учитель для мультикультурных детей» и стала работать в школе.

Сейчас в стране много учителей, которые имеют некорейское происхождение и заняты в сфере образования для мультикультурных детей. В последнее время корейское общество быстро меняется, и поэтому государство очень озабочено вопросом интеграции мультикультурных семей. В противовес уменьшению числа рождаемости в Южной Корее увеличивается количество межнациональных семей, иностранцев с детьми. Для их адаптации в корейском обществе созданы специальные условия, и мы, учителя, в этом задействованы.

В Южной Корее работа учителем в школе или воспитателем в детском саду — самая популярная для замужней женщины и одна из лучших в госсекторе в целом

Среди учеников старших классов множество ребят мечтают быть преподавателями. Но для того, чтобы стать учителем, здесь необходимо не просто окончить педагогический факультет, но пройти специальный, очень сложный государственный экзамен.

Так как я иностранный (не корейский) учитель, то в школе преподаю как местным детям на общих основаниях, так и иностранным ученикам, которые нуждаются в первоначальной адаптации. Корейским ребятам я преподаю такой предмет, как понимание мультикультурности (особенности культуры, традиций и истории других стран), а детям из межнациональных семей — языки (монгольский, русский, английский), математику и некоторые другие предметы.

У меня есть уроки в средней и старшей школе, но большинство моих учеников ещё младшеклассники. Среди тех, кто хочет стать учителем, именно учитель младшей школы — самая популярная профессия. Он преподаёт все предметы, кроме английского, искусства и физкультуры. У учителей средней и старшей школы загруженность намного больше, плюс работа с учениками бывает непростой. Но, несмотря на это, многие мечтают стать учителем.

Сейчас учитель позиционируется как один из родителей

В корейском языке есть выражение, которое показывает степень уважения к роли учителя: «Даже на тень учителя нельзя наступать». Ещё в недавнем прошлом у него был образ строгого человека, которого боялись ученики. Но сейчас от такого восприятия постепенно уходят. Теперь преобладает образ преподавателя как друга, человека, к которому можно обратиться с любой проблемой, решить вопрос не только с учебой, но и с буллингом, если он есть. Учитель сейчас позиционируется как один из родителей.

Буллинг в Южной Корее воспринимают серьёзно. Если кто-то из учеников пострадал, то он может обратиться либо к учителю, либо в специальную службу, чтобы получить консультацию и психологическую помощь.

Обычный рабочий день учителя начинается в 08:40 утра. По законодательству рабочая неделя состоит из 40 часов, из которых 22 отведены непосредственно на уроки. Остальное время учитель посвящает административной работе и подготовке к занятиям. На это тоже уходит много времени, особенно в конце года и во время промежуточных тестов.

Также есть месяц летних и зимних каникул, когда можно заниматься делами, не связанными со школой, или пройти какие-то дополнительные курсы для повышения

квалификации, начать готовить расписание на следующий семестр. Для Кореи такой длинный отпуск большая редкость. Обычно он занимает всего неделю, часто три-пять дней, так что это ещё одна причина, почему многие выбирают профессию учителя.

Учебный год в Южной Корее начинается 2 марта. Каждому учителю дают руководить одним из классов, раз в неделю проводят общие собрания, где обсуждают проблемы школы, мероприятия, предложения по учебному процессу. В последнее время в каждом классе есть пара учеников, которые создают неприятности в учебе или поведении.

Учебный день разделён на две части: с 08:40 до 12:00 проходят первые четыре урока, затем часовой обеденный перерыв и ещё три часа дополнительных занятий до 16:00. Конечно, точное время и количество уроков может отличаться в разных школах.

Во время обеденного перерыва ученики и учителя едят вместе в одной столовой. Еда сбалансированная и вкусная. Для детей обеды бесплатные, а преподаватели платят 70 тысяч вон (60 долларов) в месяц.

Я работаю по контракту, поэтому моя зарплата не очень большая, но обычный корейский учитель на постоянной основе получает достойные деньги. Это ещё одна из причин, почему многие выбирают эту работу.

В среднем учитель получает около 2,5 миллиона вон (около 2100 долларов) в месяц. Каждые три года стажа идет надбавка в 8% от зарплаты. Также для преподавателей предусмотрены бонусы при покупке или аренде жилья (меньший процент по кредиту, специальный сайт для госслужащих, где можно совершать покупки). При выходе на пенсию учитель получает большое выходное пособие и пенсию в размере 60% от его зарплаты на момент увольнения.

Чему учат в корейской школе

Основная роль учителя в Южной Корее заключается в том, чтобы донести до ученика не просто правила, факты, общую информацию, а дать ему понять, как вести себя в современном обществе. Детей учат взаимодействовать с окружающими людьми так, чтобы никому не навредить. Школа здесь воспринимается как безопасное место, которое с первых лет учит тому, что пригодится ребёнку в дальнейшей жизни.

Учителя и ученики особое внимание уделяют пяти предметам — родной язык, английский, математика, общество и наука. Именно они составляют основу корейского ЕГЭ и обязательны к сдаче.

Однако система образования устроена так, что для успешной сдачи ЕГЭ одной школы мало

Практически все корейские родители отправляют учеников на дополнительные частные курсы по основным предметам (в основном это английский и математика, иногда дети учатся до 10–11 вечера на этих курсах. — Прим. авт.).

Получив на курсах информацию немного раньше, чем в школе, можно лучше писать контрольные, получать высокий балл и уменьшить количество стресса. Если позволяет финансовое положение семьи, ученик посещает разные курсы практически по половине школьной программы.

Ещё одна особенность Южной Кореи — фактическое отсутствие домашнего задания в средней и старшей школе. Считается, что ученики и так перегружены на курсах и дополнительных занятиях, поэтому лишняя домашка им ни к чему. В младшей школе на дом задают много, и через два дня после сдачи учитель уже должен вернуть проверенную тетрадь. (При этом на курсы английского языка детей в Южной Корее отправляют чуть ли не с яслей. — Прим. авт.).

Как школы реагируют на пандемию коронавируса

В феврале 2020 года в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой в Южной Корее правительство продлило зимние каникулы, а позже ввело режим онлайн-обучения. Сейчас все занятия проходят дистанционно через специальные программы. Ученики каждый день получают необходимый материал как в онлайн-системе, так и через электронные письма.

Но несмотря на то, что детям не нужно посещать школу, мы должны приходить на работу в стандартном режиме. При этом обязательно быть в маске и дезинфицировать руки (нам всем выдали по коробке масок). Каждое утро учитель измеряет температуру на входе, а потом делает это вновь после обеда. Все данные записываются в специальный журнал.

Учитель заходит в класс, проверяет онлайн, кто отсутствует, и начинает обычный урок, но на камеру

Детям, у которых нет своего компьютера, школа выдала ПК, которые потом надо будет вернуть. Если же ребенок по какой-то причине не может слушать онлайн-уроки (у него нет интернета дома, он и его родители не знают, как пользоваться школьной электронной системой, семьи, где все работают и ребенок остаётся дома один), он имеет право ходить в школу. Для таких учеников в школе есть специальные кабинеты с компьютерами, где можно слушать уроки (но не контактировать при этом с учителем). Также школа предоставляет им бесплатное питание и новые школьные учебники.

Раз в месяц проводят тотальную дезинфекцию школы.

Подробнее на «Меле»: https://mel.fm/zhizn/istorii/931568-south_korea_teacher

Как воображаемые друзья помогают детям взрастать

Считается, что появление воображаемого друга у ребёнка — это веская причина для визита к детскому психологу. Однако учёные уже давно так не думают. Журналистка New York Magazine Кэри Ромм пообщалась с ведущими исследователями и выяснила, что воображаемые друзья не только не причиняют детям вреда, но даже приносят определённую пользу.

Американский мультфильм «Головоломка» изобилует эмоциональными моментами, но сюжетная линия с Бинго-Бонго, безусловно, запоминается зрителям больше всего. Воображаемый друг девочки Райли весь фильм проводит в лабиринтах её долгосрочной памяти: он почти забыт, но преданно верит, что когда-нибудь о нём снова вспомнят.

К сожалению, Бинго-Бонго всё-таки исчезает бесследно. Сцену, во время которой погибает воображаемый друг Райли, можно назвать самой трагичной за всю историю Pixar. А ведь до недавнего времени потеря воображаемого приятеля не считалась печальным событием, скорее — наоборот.

Раньше воображаемые друзья считались признаком чего-то нездорового или даже зловещего. В конце мая американский журнал Science Friday опубликовал статью научного журналиста Лорен Джей Янг, в которой она рассказывает о феномене воображаемых друзей: «Исторически так сложилось, что многие исследователи и родители считали, что воображаемые друзья вредны для детей. Их считали признаком социального дефицита, одержимости или психических заболеваний. Например, ведущий психолог Университета Алабамы Ансли Гилпин рассказала о случае, когда один из родителей посчитал, что у его дочери — шизофрения. А у ребёнка просто был воображаемый друг».

К счастью владельцев воображаемых друзей и их родителей, мнение о вредности выдуманных приятелей постепенно теряет свою ультимативность

Как пишет Science Friday, совсем недавно учёные признали воображаемую дружбу, возможно, самым очаровательным объектом исследований в сфере психологии. И самое интересное — они обнаружили, что выдуманный друг не является чем-то патологическим, а жизнь в воображаемом мире вообще помогает детям развить ценные навыки, которые пригодятся в реальной жизни.

Учёные утверждают, что родителям не стоит беспокоиться из-за воображаемых друзей ребёнка. Во-первых, это невероятно распространённое явление: по данным некоторых исследований, 65% американских детей в возрасте до семи лет заводят себе воображаемого приятеля. Во-вторых, дети знают, что они ненастоящие. Несуществующие в реальности друзья — не индикатор одиночества или дефицита социальных навыков у ребёнка, а вполне нормальный способ реализации детских фантазий.

Способность выдумывать несуществующих персонажей берёт своё начало в младенчестве, когда дети учатся имитировать манеры и привычки взрослых

«Если мама часто поднимает брови и надувает щёки, чтобы делать смешные мордочки, то и ребёнок очень быстро научится делать это на свой лад, — говорит психолог из Йельского университета Дороти Зингер, одна из первых исследователей феномена воображаемых друзей. — Повторение за взрослыми — это символический предвестник игры. Имитация показывает, что ребёнку любопытно, и он готов повторять звуки и действия за взрослыми, которые его окружают». Именно этот навык может в будущем трансформироваться в целую воображаемую персону.

Воображаемые друзья могут даже приносить своим владельцам когнитивную и эмоциональную выгоду. Дети с воображаемыми друзьями и без них очень похожи между собой, но некоторые различия всё-таки есть. Психолог из университета Орегона и автор

книги «Воображаемые друзья и дети, которые их создают» Марджери Тейлор утверждает, что дети, у которых был или есть воображаемый друг, более социализированы и менее застенчивы. Некоторые исследования показывают, что у детей с воображаемыми приятелями сильнее развито социальное понимание и они более успешно применяют разные навыки в реальной жизни.

Довольно редко, но всё-таки случается такое, что и у здоровых взрослых есть воображаемые товарищи

С какими-то из них они неразлучны с детства, а некоторых создают по мере взросления. «Если вы читаете автобиографию Агаты Кристи, которую она написала в возрасте 70 лет, то поймёте, что она всё ещё имела воображаемых друзей. И они нравились ей больше, чем персонажи из её книг», — рассказывает Тейлор.

По словам психолога, беспокоиться из-за воображаемых приятелей, в каком бы возрасте они ни появились, не стоит. Также не стоит задумываться, из-за чего они вообще появились. Мир выдуманных друзей не имеет правил. Эта тенденция прослеживается и у известных воображаемых друзей, каждый из которых появился своим уникальным способом. У Кельвина из известного комикса есть Хоббс — плюшевый тигра с интересным внутренним миром, а у Большой Птицы из «Улицы Сезам» — друг Мистер Снафлпогус, который был невидимым до того момента, пока продюсеры передачи не решили сделать иначе.

Самое популярное определение воображаемого друга — полностью выдуманное, невидимое существо. Однако некоторые исследователи также включают туда таких антропоморфных существ, как чучела животных с индивидуальной личностью. «Многие дети выбирают объект и наделяют его персональными качествами, награждают его характером, разговаривают с ним и слушают, что он им говорит. И я не могу утверждать, что воображаемые друзья во время бесед не перебивают детей», — объясняет Тейлор.

Если ребёнок наделяет одного плюшевого мишку несколькими персонажами в зависимости от ситуации, то он не квалифицируется как воображаемый друг

Небольшое исследование, в котором участвовали 78 детей дошкольного возраста, помогло выявить различия между этими двумя разновидностями выдуманных друзей. Дети с воображаемыми друзьями охотно говорят о них, как о настоящих друзьях, а дети, которые награждают реальные вещи характером, считают себя их воспитателями.

У Тейлор за многие годы систематического изучения воображаемых друзей собралась целая коллекция разнообразных персонажей. Она утверждает, что полностью выдуманные воображаемые друзья часто предстают в образе супергероев или призраков, но бывают они и простыми людьми или животными. Животные могут быть волшебными (как Диппер, «невидимый летающий дельфин, живущий на звезде»), а люди могут быть намного моложе или старше ребёнка (как Нобби, «невидимый 160-летний бизнесмен, который общается с ребёнком между своими поездками из Портленда в Сиэтл»), или его ровесниками с необычными привычками (как, например, «Баинтор — маленький совершенно белый человек, который живёт в свете ламп, или Джерри, живущий в секретной пещере»).

Иногда воображаемые друзья являются копиями настоящих людей, которых дети просто дополняют какими-то качествами

Одна из девочек, участвовавшая в исследовании Тейлор, рассказала о воображаемой подруге для игр «Ненастоящей Рейчел». Выдуманная девочка получила своё имя в честь настоящей подруги. Она приходила домой и, если Рейчел там не было, играла с Ненастоящей Рейчел. «Кстати, дружба с Ненастоящей Рейчел длилась даже дольше, чем с настоящей», — рассказывает исследователь. А ещё выдуманные персонажи не всегда становятся именно друзьями, часто они бывают воображаемыми девушками или парнями, мужьями, женами, домашними животными или наставниками. Любые отношения, которые существуют в настоящей жизни, могут быть и в других мирах.

Сложность в изучении феномена воображаемых друзей заключается в том, что сейчас учёным трудно понять, всегда ли они появлялись в раннем возрасте. Изучать информацию про выдуманных приятелей довольно сложно, потому что детство, каким мы знаем его сейчас, — относительно новая идея. «Взгляд на детство как на время для роста и развития вовсе не существовал до XIX века. А о том, что детям нужно играть, используя при этом своё воображение, заговорили в середине XX века, — говорят учёные про историю исследований воображаемых друзей, опубликованную в 2006 году. — Из-за этого нам доступно так мало источников, ранние теории о воображаемых друзьях очень схематические». И довольно трудно определить, какие из ранних концепций можно применять в настоящее время.

В былые времена воображаемых друзей детей (и взрослых) принимали за духовных или сверхъестественных существ, например, за демонов или ангелов-хранителей.

Что именно влияет на появление воображаемых друзей, можно выявить исходя из культурологических факторов. Например, у 65% американских друзей был или есть воображаемый друг, 46% британских детей в возрасте между пятью и 12 годами тоже хоть раз в жизни посещал воображаемый приятель. Недавние исследования учёных из Индии и Новой Гвинеи показали, что феномена воображаемых друзей в этих странах вообще не существует. По словам бывшего студента Тейлор из Стамбула, воображаемые друзья крайне редки в Турции. Или, возможно, дети просто не так часто рассказывают о них?

Даже вне особенностей культуры отношения с воображаемыми друзьями могут менять свой характер по мере взросления детей

Выдуманная дружба кажется нормальным и даже милым явлением, если ребёнок ходит в детский сад. Но если ребёнок учится в средней школе, воображаемый друг, скорее, испугает окружающих. Исследование с участием детей в возрасте от пяти до 11 лет показало, что они скорее станут держать своих воображаемых приятелей в секрете, чтобы избежать насмешек от друзей и уберечь родителей от переживаний. Это очень искажает настоящие данные о количестве воображаемых друзей и позволяет предположить, что выдуманные приятели ещё более распространены, чем кажется.

Некоторые данные о воображаемых друзьях учёные получили из рассказов взрослых людей о своих старых воображаемых приятелях. А это, как может подтвердить Бинго-Бонго, не самая точная информация. Ведь воображаемые приятели могут оставаться с человеком всю жизнь, даже если их отправили в лабиринты долговременной памяти. Или могут исчезнуть окончательно, потому что больше никому не нужны.

Подробнее на «Меле»: <https://mel.fm/ucheba/fakultativ/5306182-ImaginaryFriends>

5 способов освоить любой предмет

Лингвист Мэттью Юлден — о том, как заставить себя учиться и доводить начатое до конца

Научиться чему-либо без мотивации невозможно. Это совершенно неоспоримый факт, а вот где и как искать мотивацию, уже не так очевидно. В колонке для The Guardian лингвист, переводчик и полиглот Мэттью Юлден делится несколькими простыми советами, которые помогут повысить мотивацию и довести обучение до конца.

Чтобы объяснить, насколько важна мотивация, Мэттью в качестве примера приводит процесс получения водительских прав. Согласно статистике Агентства по лицензированию водителей и транспортных средств, более 50% британцев успешно проходят тест на знание теории. И это несмотря на то, что вопросы в последнее время стали сложнее.

Никто не принуждает людей зубрить правила дорожного движения; они могут ограничиться знаниями, которые необходимы пешеходам. И в то же время нельзя назвать изучение ПДД захватывающим процессом. Но это осознанный выбор людей, подкреплённый сильной мотивацией: как правило, этот тест хотят сдать молодые люди, подростки, для которых получение водительского удостоверения — это что-то вроде символа взросления и свободы.

Любое серьёзное хобби требует определённых знаний или практики. Но люди даже не замечают, что учатся, осваивая новое увлечение

Если им действительно нравится их занятие, они просто наслаждаются процессом. Это правило действует и в образовании: школьникам и студентам не так важны оценки (пусть и высокие), если они действительно увлечены предметом. Безусловно, есть множество различных факторов, влияющих на обучение. Но, по мнению Мэттью Юлдена, без мотивации у человека мало что получится. Кроме того, само обучение в этом случае может растянуться на долгие годы.

По словам самого Мэттью, он изучает иностранные языки всю свою жизнь. Это его увлечение, его страсть. К своим 32 годам он знает около 20 различных языков, причём на 10 из них говорит совершенно свободно. При этом Мэттью подчёркивает, что никогда не ставил себе цели освоить что-то новое, исходя из каких-то лингвистических соображений. Для того, чтобы начать изучение нового языка, у него всегда находились иные причины: личные, культурологические, даже абсурдные. Но все они давали ему необходимый стимул.

Этот принцип лежит и в основе его советов. Мэттью сформулировал пять простых правил, которые позволят сохранить мотивацию и не бросить дело на половине пути. И хотя эти советы основаны на его стремлении изучать иностранные языки, они подойдут и тем, кто просто хочет получить какие-либо новые навыки и знания.

1. Найдите личную заинтересованность. В школьные годы многие люди считают сложными те предметы, которые им неинтересны. К сожалению, образовательная программа, да и вообще вся жизнь, если смотреть шире, не может состоять только из того, что увлекает вас. Поэтому нужно пойти на хитрость и подумать, как ненавистная тема может пригодиться в дальнейшем. Например, если человек увлекается творчеством, а ему по каким-то причинам необходимо изучать основы предпринимательства, можно сосредоточиться на том, как ведётся бизнес в сфере искусства. А также держать в уме, что полученные знания и деловое чутьё могут пригодиться в любом виде деятельности.

2. Поймите причину своего обучения. «Я потратил слишком много времени на это, чтобы всё бросить» — это ужасный способ сохранить мотивацию, считает Мэттью Юлден. Гораздо эффективнее понять или вспомнить, зачем вы начинали заниматься тем или иным делом. Целью может быть успешная карьера, переезд в другую страну, укрепление отношения с людьми, которые вам небезразличны. Все это даёт куда более сильную мотивацию, чем банальная необходимость закончить начатое.

3. Используйте полученные знания на практике. Сам Мэттью считает, что этот совет лучше всего подходит для тех, кто изучает иностранные языки, но на самом деле он работает и в любой другой области. Вы можете говорить с ошибками и с жутким акцентом, но если в результате вы все же сможете сделать заказ в ресторане, это будет отличным подтверждением успеха, лишним доказательством того, что ваши усилия не были потрачены впустую. И, конечно, у вас появится стимул продолжить обучение. Например, начинающему фотографу стоит постоянно делать снимки (пусть и не очень хорошие), используя те знания, которыми он уже обладает, и не дожидаться момента, когда он сможет создавать идеальные фото.

4. Сделайте процесс обучения весёлым. Довольно часто изучение чего-то нового можно превратить в игру, шутку или дружеское соревнование. Такое отношение поможет лучше усвоить и закрепить новые знания, быстрее достичь промежуточных целей. Правда, к этому совету стоит относиться осторожно, особенно если вы изучаете медицину или что-то подобное.

5. Будьте целеустремлёнными. Самый простой, но все же важный совет. Чем бы вы ни занимались, просто проявите стремление, посвятите себя этому делу целиком. В конце концов, отмечает Мэттью Юлден, никто никогда не сожалел о том, что узнал что-то новое.

Есть ещё один секрет, который автор не упомянул в своей колонке. Однако это сделал его брат-близнец Майкл. Он также обожает иностранные языки; вместе они изучают их с восьми лет. И все это время братья соперничают друг с другом. По мнению Майкла Юлдена, совместная работа всегда приносит больше пользы вне зависимости от того, что вы изучаете. Вы всегда можете уточнить у напарника, если что-то не понимаете, обсудить пройденный материал, вам проще применить новые знания на практике.

Ещё больший стимул для обучения даёт здоровое дружеское соперничество

Вы уже не можете позволить себе проявлять слабость, тратить время впустую, часто отвлекаться на незначительные мелочи или просто сделать продолжительный перерыв. Ведь напарник за это время может уйти далеко вперёд, и догнать его будет невозможно. Естественно, это исключительно мирное и честное соперничество, в нём нет места злобе или жульничеству. Более того, вам даже необязательно изучать одно и то же — всегда можно определить какие-то общие промежуточные цели. Но такой подход точно позволит сохранить мотивацию и, возможно, подарит идеи для вашего дальнейшего обучения и развития.

Подробнее: <https://mel.fm/vospitaniye/eksperty/2179435-study>

Трёхлетка в теле 11-летнего. История Маркуса: мальчика с аутизмом, который рисует и учит пять языков

Маркусу — 11 лет, он художник, самостоятельно учит языки, любит классическую музыку, видеоигры и космос. А ещё он аутист, и у него тяжёлая форма эпилепсии, но это не мешает ему рисовать и участвовать в выставках в России и за рубежом. В день распространения

информации об аутизме, который проходит 2 апреля, историю Маркуса рассказывает его мама Наталья Исаева.

«Рожайте других детей»

Маркус родился в 2006 году. Он был абсолютно здоровым младенцем, только как-то странно вздрагивал иногда. Это особо никого не тревожило — все дети вздрагивают. Но к четырём месяцам он перестал развиваться и из любопытного маленького мальчика стал вдруг превращаться в безжизненную куклу. Мы прошли обследование. Оказалось — эпилепсия. Я тогда думала, что эпилепсия — это когда падают и идёт пена изо рта. На самом деле есть много других проявлений. У нас был редкий случай: приступы могли длиться 24 часа нон-стоп.

Мне было всего лишь 22 года — и такая ситуация. Но я, наверное, просто большой оптимист. Решила: будем с этим жить. А семья поддержала.

Маркус родился с тяжёлой формой эпилепсии, а потом у него обнаружили ещё и аутизм

В Москве нам сказали: «Рожайте других детей». Мы покивали головой и поехали лечиться в Германию, где у нас тоже были родственники. Там нас лечили всеми возможными способами, и в 11 месяцев приступы прекратились. Маркус снова начал развиваться. Но он совершенно не подражал окружающим. Чтобы научить Маркуса, к примеру, держать ложку, нужно было раз за разом зажимать её у него в пальчиках — чтобы он запомнил физическое ощущение. И так во всём. Я думала: «Как же легко было моим родителям — только подавай пример, и ребёнок сам всему научится. Даже если он растёт как трава».

Зато в 2,5 года Маркус начал читать. До этого я ему показывала карточки с подписями, а он, оказывается, запомнил не только картинки, но и слова. Ближе к шести годам я узнала, что он — аутичный ребёнок, врачи подтвердили. Мы к этому отнеслись спокойно — не первый и не самый серьёзный диагноз в нашем списке.

«Хочешь нарисовать маму без лица или синюю собаку — пожалуйста»

В шесть лет Маркус, который до этого не рисовал вообще, попросил у меня краски и стал рисовать. Он изобразил «тень матери в окне». Меня это поразило: первый раз взял в руки кисть, и сразу — такой сложный сюжет.

«Тень матери в окне». Маркус до шести лет не держал в руках даже карандаш. Но видел, как мама рисует. Однажды он взял у неё акрил и бумагу и попросил попозировать

Его картины — это не просто отражение эмоций, как часто бывает у детей. Он долго, по нескольку дней, обдумывает картину, прежде чем начать рисовать. У Маркуса удивительная память: он может встретиться с человеком через несколько лет и вспомнить, где они виделись в последний раз, что делали, что ели в кафе, во что были одеты. И мне страшно думать, сколько трудных моментов он не может забыть. А ещё Маркус переживает, если кто-то плачет, хотя и говорят, что многие аутисты не могут сопереживать. Все эти впечатления отражаются в картинах.

«Мама и Маркус в коконах». Когда Маркус спрашивает, почему он маленький, а родители большие, или почему у него эпилепсия, а у них нет, мама объяснила ему, что все люди когда-то были маленькими, и она тоже в детстве болела. Тогда Маркус нарисовал маму в пелёнках.

Мы стараемся научить его поведению в обществе, хотя он не понимает многих условностей. Зачем нужно здороваться и вообще быть вежливым, если можно сразу говорить по делу. Почему нельзя в общественном месте громко сказать, что хочется в туалет. Он запомнил правила, но следовать непонятным установкам ему тяжело. А в творчестве границ нет: хочешь нарисовать маму без лица или синюю собаку — пожалуйста.

Маркусу всё равно, что о его картинах думают окружающие. Если вы скажете, что картина сырая или что она ужасна, его это нисколько не заденет. Но ему будет интересно поговорить о том, что изображено — будь то Энди Уорхолл или стиральная машина. Мы об этом знаем и общаемся с ним на его языке.

«На день рождения он хочет факс, но мы пытаемся договориться на шрёдер»

Кстати, иностранные языки — это его специальный интерес (специальный интерес у аутистов — это как хобби, которым они могут заниматься с увлечением днём и ночью — Прим. ред.). Маркус знает английский, украинский, болгарский, учит арабский язык. Ещё он знает немецкий, но отказывается на нём говорить. Поэтому учится в России, а не в Германии, как нам хотелось бы. Там немного другой подход — учителя стараются не столько дотянуть аутистов до нормы, сколько реализовать их потенциал. Если человек талантлив в математике, будут делать упор на этом. И ещё там больше занятий по социализации.

«Маркус и мама в роли чернокожих людей». Чтобы нарисовать постороннего человека, Маркусу нужно самому в него перевоплотиться.

Маркус учится в московской коррекционной школе индивидуально. Мы ходили на занятия в группу — там вместе занимались аутичные и обычные ребята. Но проблема в том, что их не учили общаться друг с другом, просто придумывали какие-то общие игры. Не всем аутистам это давалось легко. Их ведь надо учить даже очевидным вещам: например, если нужен карандаш, то надо попросить. Обычным детям тоже надо объяснять, почему их сверстники-аутисты ведут себя именно так. Кроме того, в играх было много соревновательных моментов — кто первый, кто сильнее. Маркуса состязания вообще не мотивируют. Для него играть в гонки — это не стараться прийти к финишу, а вылетать с трассы, врезаться, искать скрытые пути. В настольных играх он может ходить не вперёд, а назад, потому что ему просто нравится процесс, и вовсе не хочется победить. Даже нам бывает трудно с ним играть.

У Маркуса совсем нет друзей. Дети редко подходят к нему — видят, что он другой. Раньше подходили чаще, звали вместе поиграть. Но он мог согласиться и тут же без объяснений уйти. Самый близкий круг общения — это семья.

«Ромео и Джульетта». Ромео грустный, потому что читал это произведение и знает, чем всё закончится. А Джульетта пока не читала

Маркус занимается иппотерапией и ходит в бассейн. Тренер у него самый обычный. Мы сразу сказали, что наша цель — не научить его отлично плавать, а просто заставить больше двигаться. И ещё объяснили, что это трёхлетка в теле одиннадцатилетнего мальчика, и методы с ним работают те же — иногда можно заманивать игрушкой, а иногда — веселиться и брызгаться от души.

Мы любим гулять, катаемся на велосипедах. Многие аутисты не любят смену обстановки, но Маркус — кочевой парень. Может быть, потому что мы в его детстве жили на две страны, и для него путешествия — норма. Он не любит долго оставаться на одном месте. Лучше всего для него немного пожить дома, потом вместе поехать к одной бабушке, потом к другой, ещё немного на даче и затем рвануть в путешествие. В незнакомых городах он чувствует себя хорошо.

Маркус чаще проводит время с мамой

Помимо сложных интересов, вроде иностранных языков и художника Йозефа Бойса, у него есть много других. Например, кому-то за пятёрку покупают мороженое, а Маркуса можно отвести в магазин бытовой техники и дать побродить там. На день рождения он хочет факс, но мы пытаемся договориться на шрёдер. Недавно я узнала, что он отлично знает, как устроен лифт — противовес, лебёдка, канаты... Маркус вообще любит архитектуру. И если мне в его возрасте нравились определённые виды зданий — высотки, замки, дворцы, то он интересуется деталями — балконами, колоннами. Ещё он любит географию и знает флаги почти всех стран. Обожает классическую музыку, кино, мультфильмы, супергероев и видеоигры.

«Никто тебя не наказывает болезнью. Просто так случается и всё»

Конечно, рождение Маркуса повлияло на моё отношение к инвалидам и к семьям с особыми детьми. Прежде это был такой далёкий мир, в который, я думала, попадают по какой-то причине. Оказалось, никто тебя не наказывает болезнью. Просто так случается и всё.

Тяжёлые приступы эпилепсии вернулись, когда Маркусу было шесть лет. Чтобы бороться с ними, мы много времени проводили в больницах. Но недавно решили, что хватит нам постоянно лежать в больницах, потому что это не жизнь. От препаратов у Маркуса хуже работают руки. От некоторых лекарств у него случаются галлюцинации. Он может проснуться и сказать: «Мама, я забыл, как ходить». Сейчас приступы случаются каждый день, Маркус по-прежнему пьёт таблетки горстями. Но вне больницы мы стали жить свободнее.

«Маркус голышом сидит на чёрном чемодане в дверном проёме». Маркус написал эту картину после нескольких месяцев лечения в немецкой клинике

Что будет дальше — не знаю. Может, нам снова удастся побороть эпилепсию, и тогда, я уверена, Маркус сможет стать достаточно самостоятельным, сможет когда-нибудь работать. А может, через несколько лет он перестанет ходить... Мне бы хотелось, чтобы Маркус был менее беззащитным и мог за себя постоять. Но я люблю его и таким. Он классный. Маркус учит меня свободе. До его появления я была зажата. А он показал мне, сколько мы всего делаем, сами не понимая, зачем. И сколько всего, наоборот, не делаем — а зря.

Пути развития мощного энтузиазма

Наполеон Хилл, автор бестселлера «Думай и богатей» сказал однажды: «Энтузиазм — это состояние ума, которое вдохновляет и побуждает человека к действию. Энтузиазм имеет те же отношения с человеком, что пар делает с локомотивом — это жизненная движущая сила, которая побуждает к действию».

В то же время автор книги «How to Turn Your Ability Into Cash» Эрл Преветт утверждает, что энтузиазм — это ваша душа в действии. Вот цитата из этой работы: «Энтузиазм — один из ваших величайших активов. Он лучше денег, власти или влияния — с энтузиазмом вы становитесь хозяином этих трех компонентов. Объедините энтузиазм с верой и инициативой, и вы сможете двигать горы и добиваться результатов, о которых ранее и подумать не могли».

Не имеет значения, чего вы пытаетесь достичь (написать книгу, создать бизнес, получить повышение), вам понадобится энтузиазм. Он даст такое количество энергии и сил, что вы домчитесь до финиша намного быстрее, чем другие. Вот советы, которые помогут в этом.

1. Следуйте за тем, что приносит счастье

Нет лучшего способа генерировать энтузиазм, чем заниматься той деятельностью, которая вам нравится, и делать ту работу, которой вы увлечены.

Если текущая ситуация такова, что вы не можете заниматься работой, которая больше всего вам нравится, решите, что именно хотите делать, и сосредоточьтесь на том факте, что вы будете заниматься этой конкретной работой в какой-то момент в будущем. Даже если в настоящее время вы находитесь не там, где хотели бы быть, вы все равно можете генерировать энтузиазм, периодически занимаясь тем, что любите.

2. Думайте о вещах, которых хотите достичь

Вот цитата из книги «Закон успеха» Наполеона Хилла: «Дом, который вы намереваетесь купить, деньги, которые вы намереваетесь заработать и разместить в банке, поездку, которую вы намерены приобрести, когда сможете себе это позволить, положение в жизни, которое вы намереваетесь занять и тщательная подготовка к этому — это и есть те вещи, которые создают счастье».

Будьте в восторге от этих вещей, независимо от текущего положения дел в жизни. Подумайте о том времени, когда будете готовы превратить эти мечты в реальность.

3. Создайте план

Создание плана наполняет вас энтузиазмом потому, что вы получаете оформленный пошаговый список достижения цели. Езда без карты, то есть попытка ее достижения без плана, может же быстро израсходовать всю вашу мотивацию.

Однако когда вы знаете, куда хотите пойти и у вас есть карта, показывающая, как туда добраться, двигаться будет намного проще.

4. Победите синдром жертвы

Ничто не стирает ваш энтузиазм так, как синдром жертвы. Взгляните на следующие сценарии:

Вы постоянно думаете: «Я ничего не могу сделать, чтобы получить повышение, которое хочу, потому что мой начальник ненавидит меня».

Вы говорите себе следующее: «Я никогда не смогу получить кредит для запуска моего бизнеса, потому что банки просто не дают деньги таким людям, как я».

Если ваше мышление соответствует этим двум сценариям, то как вы можете подпитывать энтузиазм? Вам нужно вести себя проактивно. Полностью принимать ответственность и предпринимать необходимые для достижения цели шаги.

5. Окружите себя оптимистичными и полными энтузиазма людьми

Подружитесь с людьми, которые будут поощрять вас и бросать вызов для достижения ваших целей. Энтузиазм заразителен.

6. Настойчиво вводите себя в состояние энтузиазма

Хилл говорит, что у каждого есть что-то, что вызывает энтузиазм — это может быть, например, прослушивание музыки, просмотр любимого фильма, мотивационные книги, возможность заниматься творчеством. Определите действия или ситуации, которые заряжают вас энергией, и занимайтесь ими так часто, как можете.

7. Развивайте правильное мироощущение

Эрл Преветт, будучи продавцом, учил себя развивать такое мироощущение: помогать людям, а не наживаться на них. Искренность в этом деле была крайне важна: «Правильное отношение к своей работе создает скрытый резервуар знаний и опыта, который помогает вам в достижении цели».

8. Обращайте все свое внимание на то, что делаете

Еще один способ генерировать энтузиазм — обратить внимание на то, что вы делаете. Преветт объясняет, что для выполнения любой работы требуется концентрация мысли. Чем бы вы ни занимались (важным или не важным), пытайтесь всегда обращать на процесс сознательное внимание.

9. Поднимайте уровень энергии

Трудно быть энтузиастом, если вы чувствуете усталость. Удостоверьтесь, что у вас есть физическая энергия, для того, чтобы быть воодушевленным. Спите, правильно питайтесь и регулярно тренируйтесь.

10. Снижайте уровень «плохого» стресса

Стресс не всегда плохая вещь. На самом деле, если вы хотите добиться чего-то значимого в жизни, необходимо определенное количество стресса. Чтобы достичь больших успехов, нужно расти как личность. А для этого нужно выходить из своей зоны комфорта. Это хороший стресс. Плохой же возникает, когда мы наказываем себя за ошибки и неудачи, когда напрягаемся при утрате контроля. Различайте эти два типа стресса.

Желаем вам удачи!

Подробнее: <https://pedsovet.org/article/kak-stat-nabludatelem-konkursa-vklad-ucitela-i-izmenit-svou-zizn-istoria-pedagoga>

Как получать удовольствие от работы

Почти все люди хотят одного — иметь работу, которая приносит удовольствие и получать за нее достаточно денег для того, чтобы позволить себе отдыхать, планировать будущее и ни в чем себе не отказывать. Но в реальном мире так получается далеко не всегда. Вы можете быть удовлетворены уровнем заработной платы, но сама работа покажется скучной. Либо же работа вроде как приносит радость, но вы получаете за нее крайне мало — и спустя некоторое время вы лишаетесь мотивации.

«Найдите работу, которая вам нравится и вы дополнительно получите пять дней в неделю». Джексон Браун.

Итак, что же нужно сделать для того, чтобы работа начала приносить удовольствие?

Выясните, зачем вы работаете

Существует три подхода к работе: труд, карьера или страсть. В зависимости от вашего выбора, уровень удовольствия может значительно варьироваться.

Если вы работаете ради труда, заработная плата для вас является единственным мотиватором. Поэтому уровень зарплаты определяет, останетесь вы на работе или уйдете.

Если вы работаете ради карьеры, то всегда настроены на повышение. Ваше удовлетворение приходит от ощущения статуса, власти и положения.

Если вы работаете, потому что испытываете сильную страсть к своей профессии, то сама работа является вашим мотиватором вне зависимости от уровня заработной платы, престижа или карьеры.

Конечно, ваши подходы могут сочетаться, ведь вы можете работать, потому что любите работу и потому что получаете за это хорошие деньги. Однако вам нужно выяснить, какой именно фактор является доминирующим для того, чтобы удовлетворить свои ожидания.

От чего зависит удовлетворение от работы?

Существует семь ингредиентов:

Самосознание

Вызов

Разнообразие

Позитивное отношение

Осознание своих вариантов

Сбалансированный стиль жизни

Целеустремленность

Рассмотрим их подробнее.

1. Самосознание

В первую очередь вы должны понять, кем являетесь на самом деле и осознать свои сильные и слабые стороны. Конечно, стоит повышать свои навыки, однако прежде всего концентрируйтесь на своих сильных сторонах.

Крайне трудно получать удовольствие от работы в том случае, если вы не можете или не умеете хорошо выполнять свою работу. Это ведет к плохому настроению и даже депрессии.

Определите свои ценности и мотивирующие факторы. Чего вы хотите достичь в жизни? Что заставляет ваше сердце биться сильнее, если речь идет о работе? Какой зарплатой вы будете настолько удовлетворены, что не станете больше о ней думать и сосредоточитесь только на работе?

2. Вызов

Даже если ваша работа не создана для того, чтобы бросать вызов, вы можете его придумать сами. Например:

Установите свои персональные стандарты. Старайтесь побить свои рекорды в скорости или качестве. Возможно это не повлияет на уровень заработной платы, но зато принесет элемент игры.

Обучайте других людей навыкам. Это серьезный вызов для вас, потому что сложно объяснить другим людям то, что вы понимаете интуитивно или выполняете автоматически.

Возьмите на себя новую ответственность — это даст вам возможность проверить себя на другом уровне.

Возьмитесь за новый проект, во время выполнения которого вам понадобится изучить совершенно новые навыки.

Приучите себя к персональному развитию — ходите на курсы, посещайте семинары и читайте новые книги. Постоянно пополняйте свои знания.

3. Разнообразие

Разнообразие убивает скуку. Когда человеку скучно, его мотивация, интерес и энтузиазм находятся на нулевой отметке. Развеять скуку на работе вам помогут такие способы:

Изучение новых навыков.

Просьба о переводе в другой отдел.

Добровольная просьба о получении нового задания.

Сотрудничество в команде.

Уход в долговременный отпуск.

Если у вас рутинная работа, попытайтесь разнообразить свои маршруты или обеденный перерыв.

Если у вас есть стол, меняйте расположение вещей на нем и добавляйте те, которые вам нравятся.

4. Позитивное отношение

Человек не в силах кардинально изменить реальность, зато он может выработать определенное отношение к плохим и неприятным событиям. Если вы раздражены или в депрессии, об удовлетворенности работой и речи быть не может. Неприятные моменты будут случаться на любой работе, поэтому крайне важным моментом является позитивное отношение к неприятностям.

Удалите негативные мысли из своей головы.

Измените негативные мысли на позитивные.

Поместите события прошедшего дня в правильный контекст.

Не позволяйте ошибкам останавливать вас.

Признайте, что ошибки — возможность стать лучше.

Станьте оптимистом.

5. Осознание своих вариантов

Когда вы чувствуете себя в ловушке, легко стать беспокойным. Вам кажется что вы в тупике и не будет никакого просвета. Когда вы чувствуете, что у вас есть варианты, то получаете осознание контроля над своей жизнью. Когда у вас нет альтернатив, то вы чувствуете, что несчастны.

Ведите список своих достижений.

Обновляйте свое резюме.

Будьте в курсе новых трендов в трудоустройстве.

Проведите исследование новых профессий, которые вас интересуют.

6. Сбалансированный стиль жизни

Когда вы сосредоточены лишь на своей работе, то начинают «провисать» другие сферы вашей жизни. В итоге вы не можете думать о своей работе, потому что вас занимают совершенно другие мысли — о семье, здоровье и взаимоотношениях с окружающими. Используйте технику колеса жизни для того, чтобы сбалансировать свою жизнь.

7. Целеустремленность

Этот навык поможет вам справиться даже с очень скучной работой. Если вы знаете свои цели и осознаете, как этого достичь, то с пониманием относитесь к временным трудностям. Помните, что путь к успеху всегда очень сложен, но если у вас есть правильная цель и вы обладаете дисциплиной, то достигнете всего, чего пожелаете.

Желаем вам удачи!

Подробнее: <https://4brain.ru/blog/как-получать-удовольствие-от-работы/>

Семь «R» тайм-менеджмента

Мировой эксперт в области изучения успеха Брайан Трейси в своей книге «Результативный тайм-менеджмент» предложил модель, гарантирующую высокую производительность. Это способы правильной организации мышления, применяя которые вы сможете успевать делать вдвое или даже втрое больше задач за то же самое время. Модель можно использовать в любой области, добиваясь большей эффективности.

Трейси назвал ее «семь «R»», потому что название каждого способа на английском языке начинается с этой буквы:

Resistance (реакция, сопротивление).

Reevaluate (пересмотр).

Reorganization (реорганизация).

Restructuring (реструктуризация).

Reengineering (реинжиниринг).

Reinventing (переосмысление).

Regain control (возврат контроля).

Рассмотрим каждый элемент этой модели отдельно.

1. Сопротивление

Мы расстраиваемся и чувствуем себя несчастными каждый раз, когда сталкиваемся с неудачами, трудностями в работе и испытываем сопротивление. Вместо того, чтобы форсировать события, нужно мысленно вернуться назад и спросить себя: «Почему это происходит?».

Человек прикладывает все большую силу, когда у него что-то не получается, но самый лучший способ исправить положение — отступить назад и постоянно задавать себе вопрос: «Может быть есть способ лучше?».

2. Пересмотр

Во всех сферах жизни мы рано или поздно сталкиваемся с негативной обратной связью, когда пытаемся добиться своей цели. Нужно пересмотреть ситуацию и задать себе три вопроса:

Что я на самом деле пытаюсь сделать? Чего я пытаюсь добиться?

Как я пытаюсь сделать это? Неужели это самый лучший способ?

Есть ли лучший способ добиться моей цели?

Будьте мудрее и в подобных ситуациях ищите новые подходы, а не продолжайте бить в одну и ту же точку.

3. Реорганизация

У нас есть масса обязанностей, которые нужно выполнить за день, но жизнь снова и снова подбрасывает еще и другие. Мы начинаем утопать в рутине и перестаем расставлять приоритеты. Необходимо постоянно изменять расписание своей работы, чтобы делать больше важных дел.

Как бы ни сложился день, всегда помните о своих главных задачах, тех, которые ведут вас к успеху быстрее, чем другие.

4. Реструктуризация

Наверняка вы слышали о принципе Парето: 20% усилий дают 80% результата, остальные 80% усилий — лишь 20% результата. Это значит, что у каждого человека в жизни и работе существуют те немногие задачи, которые приведут его намного быстрее к успеху.

Определите 20% самых важных дел и концентрируйтесь на них. Пусть это будет всего три задания, но они настолько важны, что никто не будет обращать внимание на то, что вы меньше времени уделяете остальным.

Реструктуризация продвигает вас вперед, позволяя делать все больше и больше ценной работы.

5. Реинжиниринг

Будьте всегда в поиске способов делать свою работу проще. Чем бы вы ни занимались (написанием диплома, проектом, продажами), составьте список всех этапов этого процесса.

Например, поиск клиента, звонок, назначение встречи, встреча, предложение, получение согласия. В данном случае насчитывается шесть этапов, каждый из которых забирает ваше время и энергию. Какие этапы можно убрать или объединить? Эффективность заключается не только в том, чтобы быстрее завершить задачу, но и убрать ненужные шаги.

Делегируйте малоценные дела другим людям, если являетесь лидером. Выясните, в чем вы хороши, составьте список из трех ваших сильных сторон и развивайте их, остальное поручите своим ассистентам.

6. Переосмысление

Большинство людей занимаются тем, что им не нравится. Они работают до тех пор, пока их не уволят, а затем с облегчением говорят: «Ну, теперь наконец я найду работу, о которой всегда мечтал». Так что же вам мешает не дожидаться увольнения и уже сейчас начать обдумывать свои планы на будущее?

Необязательно менять карьеру, но все же на подсознательном уровне всегда должна быть мысль о том, на правильном ли месте вы находитесь.

7. Возврат контроля

Начать контролировать свою жизнь тяжело как минимум по одной причине: нужно сразу же взять на себя ответственность за то, что с вами происходит. Это трудно морально, потому что вы должны перестать винить в своих неудачах других людей и делать себе поблажки.

Помните, что если вам что-то не нравится в своей жизни, меняйте ее и себя, а не вините окружающих.

Желаем вам удачи!

Подробнее: <https://4brain.ru/7r-тайм-менеджмента/>

Модель потока

Несмотря на то, что мы неоднократно писали о состоянии потока, этот феномен изучается, а его определение и условия со временем совершенствуются. Почему такое внимание уделяется этому психическому явлению? Вполне вероятно, что это самое лучшее состояние, которое может испытать человек, стремящийся к достижению цели, спокойствию и счастью. Это состояние полной концентрации, при котором действия точны, мысли ясны и чисты, а сам человек максимально вовлечен в процесс. Не существует лени и прокрастинации, не нужно даже дополнительно мотивировать и подстегивать себя. В этой статье мы рассмотрим детально модель потока и выясним, каким образом можно вызывать у себя это состояние как можно чаще.

Модель потока

Состояние потока было выявлено и описано психологом Михаем Чиксентмихайи в 1990 году и за это время многие исследователи присоединились к изучению этого феномена. Поток представляет собою особенное состояние, при котором человек находится в балансе между интересным и достаточно сложным заданием. При этом задание нам по силам, если мы будем предельно сконцентрированными. Совершенно не имеет значение, чем именно вы занимаетесь, состояние потока доступно любому человеку. Личный опыт подсказывает, что требуется около трех дней для того, чтобы настроить себя на вхождение в это состояние.

10 компонентов потока

М. Чиксентмихайи выделил 10 компонентов, которые необходимы для вхождения в состояние потока:

Иметь четкое понимание того, чего вы хотите достичь.

Быть способным концентрироваться на протяжении длительного периода времени.

Потеря чувства осознания самого себя.

Обнаружение того, что время идет быстрее.

Получение прямой и немедленной обратной связи.

Ощущение баланса между уровнем способностей и сложностью задачи.

Ощущение личного контроля над ситуацией.

Ощущение того, что деятельность несет пользу.

Отсутствие осведомленности о телесных нуждах.

Ощущение полного погружения в деятельность.

Вам необязательно выполнять все условия для вхождения в состояние потока, иногда достаточно длительной концентрации и четкого осознания того, зачем вы делаете это задание. Остальные факторы появляются сами собой.

Три состояния

Профессор Чиксентмихайи определил три состояния, необходимые для вхождения в поток:

Цели. Цели придают дополнительную мотивацию и структурируют вашу работу. Пишете ли вы музыкальную композицию или готовите презентацию, вы должны четко понимать свои цели и периодически их прояснять.

Баланс. Должен быть баланс между воспринимаемым навыком и воспринимаемой сложностью задачи. Если задача слишком легка или чересчур сложна для вас, состояние потока не возникнет.

Обратная связь. Вы должны получать немедленный отклик об эффективности своих действий и исправлять свои ошибки. Обратная связь может идти от других людей или от вашей осведомленности о том, что вы достигли прогресса.

Использование модели потока

Чтобы увеличить свои шансы на вхождение в состояние потока, попробуйте следующее:

Постановка целей. Постановка целей имеет огромное значение для потока. Научитесь ставить цели. Возможно вам подойдет техника SMART.

Улучшение концентрации. Человека от работы могут отвлекать десятки самых разных вещей, при этом некоторые из них даже незаметны для него. Избавляйтесь от раздражителей и повышайте свою концентрацию при помощи разных методов и техник.

Повышение уверенности в себе. Человек, который находится в потоке, абсолютно уверен в себе, не испытывает стресса и раздражительности. Это тоже навык и его можно повышать.

Получение обратной связи. Убедитесь в том, что достаточно осознанны для того, чтобы подмечать и распознавать свой прогресс. Заранее продумайте, что именно для вас означает успех определенного действия.

Умение выявлять те задачи, которые являются вызовом для вас. Вы должны оценить свои собственные силы и навыки, после чего находить проекты и задания, которые будут для вас вызовом.

Повышение навыков. Вы должны работать над собой и постоянно прогрессировать. Используйте анализ личности SWOT для этого. Также 4Brain предлагает вам большое количество курсов, каждый из которых направлен на повышение одного или нескольких навыков.

Модель Inverted-U

Существует одна модель, которая похожа на модель потока и называется Inverted-U. Между ними есть значительная разница: модель Inverted-U указывает на то, что человек способен выдавать отличные результаты в том случае, когда на него оказывается умеренное давление. Если давления нет или оно слишком сильное, он в первом случае начинает расслабляться, а во втором волноваться и испытывать стресс.

В то же время модель потока не объясняет потерю производительности, которая может возникнуть при повышении давления на человека. Поэтому эффективнее использовать обе модели для того, чтобы добиться наилучших результатов.

Желаем вам удачи!

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

Как развить двужильный фокус

Ответьте на простой вопрос: как много важных вещей вы сделали за прошлую неделю? Предположим, что ответ 10. За неделю вы сделали 10 дел, которые ставили перед собой и которые могут изменить вашу жизнь. Могли ли вы сделать 20? Скорее всего, да. Как бы мы ни старались, всегда есть возможность сделать больше и лучше.

Тони Роббинс пишет: «Одна из причин, по которой мало кто из нас добивается того, чего действительно хочет — это то, что мы никогда не направляем свое внимание, мы никогда не

концентрируем свою силу. Большинство людей хромают по жизни, не решаясь овладеть чем-либо в частности».

Мы не добиваемся серьезных целей по причине того, что отвлекаемся. Именно отвлечения (или раздражители) являются тем самым злом, которые делают нашу жизнь бесцельной. Недостаток фокуса — это убийца мечты.

Предыдущий абзац нарочно содержал одну ошибку. Если вы правда поверили в то, что именно раздражители являются главной причиной недостатка фокуса, то ошиблись. Виноваты не отвлечения, а сам человек.

Именно вы решаете, поддаваться ли отвлечениям или следовать своей цели. Любой раздражитель можно минимизировать, если захотеть. Посмотрим, как можно это сделать.

1. Знать, что на самом деле имеет значение

Принцип Парето — отличный старт для анализа. Разумеется, суть не в числах 80 на 20, а в глубинной сущности этого принципа. Большинство дел не приносят пользы и только малое количество действий на самом деле ведет к успеху.

Будьте честны с самим собой: на что уходит ваше время? Не нужно себя обманывать словами «Отдохнуть ведь тоже нужно», ведь очень легко отдохнуть больше положенного, оправдывая свою лень.

Если вы застряли, подумайте о тех задачах, которые вы больше всего боитесь — вероятно это именно то, что позволит двигаться дальше.

2. Сократите свой список дел до трех за день

Это те дела, которые должны быть сделаны, несмотря ни на что. Никаких отговорок и поблажек, ведь в этом списке и так всего три пункта.

Если вы выполните эти дела, значит ваш день удался. Эти задачи должны приближать вас к большим целям и мечтам. Проверка электронной почты и уборка такими делами не считаются, хотя их можно сделать после того, как основные будут завершены.

3. Сделайте главные дела сразу

Чем дольше вы ждете, тем больше отвлекающих факторов будет появляться.

Чем дольше вы ждете, тем больше стресса получите.

Чем дольше вы ждете, тем больше страха возникнет.

Вы решили вчера, что это — три самых важных дела на сегодня. Точка. Не откладывайте: решите, что 30 минут с утра уйдет на приведение себя в порядок и за работу.

4. Не используйте гаджеты, пока не сделаете работу

Не отвлекайтесь от работы. Спрячьте телефон и любые другие устройства, которые могут вас отвлекать.

5. Убейте многозадачность

Перестаньте думать, что это эффективно. Никакого серфинга во время работы, чтения во время еды, чата во время написания текста. Делайте одну вещь за раз. Это просто.

Многозадачность крайне неэффективна. К тому же она вызывает стресс и довольно нетактична по отношению к другим людям.

6. Отключите интернет или уведомления

Даже самые скучные уведомления кажутся нам важными, когда мы работаем над сложной задачей. Действительно, ведь сейчас самое время узнать о выходе нового ролика на Youtube.

Ничто не должно отвлекать вас от дела, даже от самого неприятного. Держите в голове, что вы развиваете двужильный фокус, раз уж работа не мотивирует.

Подавляющее количество дел может подождать. Избегайте соблазна любой ценой.

7. Не выходите в интернет утром

Это самая важная часть дня. Привычка правильно настраиваться на день может кардинально изменить вашу жизнь. Нам страшно думать, что «ничего не сделано» с самого утра, даже если речь о проверке электронной почты или социальной сети. Но это не настоящие дела, а лишь их заменители.

Выделите себе 30-40 минут на что-то важное: медитацию, аффирмации, зарядку, ведение дневника.

8. Устраивайте «медленные дни»

Не заполняйте каждый момент своего свободного времени новыми задачами. Вы будете испытывать стресс и спешить весь день. Успокойтесь и размеренно двигайтесь по направлению к основным своим задачам.

9. Уделяйте время планировке каждого задания

Это самый простой способ облегчить расписание. Дела всегда имеют тенденцию занимать больше времени, чем вы планировали. Если ваша основная задача требует 45 минут на стадии оценки, выделите на нее 60. Запланируйте в календаре. Если же вы выполните ее за 40 минут, то у вас останется целых 20 минут свободного времени!

10. Берите паузы и награждайте себя

Мы все знаем, что награждать себя нужно, поэтому этот совет идет в числе последних. Однако он не работает в одиночку (хотя часто является единственным, чем мы пользуемся).

Помимо этого, найдите удовольствие в том, чтобы совершенно ничего не делать. Это особый вид медитации, который поможет избавиться от тревог и настроить свой разум на нужный лад.

Желаем вам удачи!

Источник: <https://4brain.ru/blog/как-развить-двужильный-фокус/>

Что нужно делать каждый день и почему

Современный человек имеет крайне мало свободного времени. Работа, отдых, семья, домашние заботы — все это занимает практически весь день, поэтому на саморазвитие времени почти не остается. В статье мы собрали маленькие полезные привычки, каждая из которых займет от пяти до двадцати минут и поможет вам ежедневно становиться лучше.

Конечно, вы можете выбрать только некоторые и культивировать их в себе, потому что в сумме на них придется выделить около двух часов в день. Но если у вас отпуск или выходной, постарайтесь воплотить в жизнь все советы, представленные ниже. Скоро вы ощутите прилив сил, оптимизм и уверенность в себе, что и станет вашим стимулом продолжать дальше.

1. Благодарность

Человек имеет свойство забывать о том, что у него есть. Это приводит к неудовлетворенности жизнью и апатии. Нормально, что вы хотите больше, чем у вас есть, но если вы здесь и сейчас чувствуете себя несчастным, то именно благодарность вернет ваши мысли в настоящее. У вас наверняка найдутся позитивные моменты в жизни. Напоминайте себе об этом как можно чаще. Это позволит с оптимизмом смотреть в будущее и становиться лучше.

Выразите благодарность либо мысленно, либо в письменном виде. Это займет от пяти до десяти минут каждый день, но при этом позволит вспомнить о том, как много хорошего есть в вашей жизни и что ваше уныние — лишь следствие того, что вы забыли об этом.

2. Медитация

Нельзя в полной мере ощутить пользу от медитации, занимаясь ею время от времени. Так вы не научитесь приводить мысли в порядок. А когда в голове все хаотично, мы склонны совершать массу глупостей, за которые потом придется расплачиваться — в том числе и дополнительным временем. Медитация — это инвестиция. Выделяйте 20 минут в день на ее практику и в итоге вы выиграете намного больше.

3. Ведение дневника

Дневник развивает память, концентрацию и эмоциональный интеллект. Этого уже вполне достаточно, чтобы начать его вести, хотя преимуществ намного больше.

Купите себе бумажную версию дневника и пишите в нем все, что посчитаете нужным. В идеале лучше это делать перед сном и перед каким-то значимым для вас событием. Например, если вы очень волнуетесь перед собеседованием, выделите какое-то время и проанализируйте свои чувства и эмоции, приведите мысли в порядок. Можете записать любые вопросы, которые вам могут задать.

4. Прогулка

Если специфика вашей работы предполагает постоянную спешку и вам приходится много двигаться, это вовсе не значит, что прогулка вам не нужна. Когда вы прогуливаетесь, то никуда не спешите и можете сосредоточить свои мысли на чем угодно. А лучше вообще не думать, просто наблюдать за окружающим вас миром и подмечать вещи, на которые раньше не обращали внимание.

5. Улыбка

Подумали об американской поп-психологии? И правильно. В ней есть очень полезные советы, которые стоит применять каждому человеку, если он не хочет умереть от соматических болезней. Привычка улыбаться самому себе и другим людям позволит поднять настроение. А в хорошем настроении наш мозг работает значительно лучше. Таким образом

этот способ является самым простым и быстрым для того, чтобы стать умнее. Вечное уныние приводит к прокручиванию одних и тех же мыслей, в то время как при расслаблении и спокойствии рождаются все новые и новые идеи.

6. Чтение

Если вы будете выделять хотя бы двадцать минут в день на чтение, то это будет прекрасным упражнением для вашего мозга. Это позволяет формировать образное и творческое мышление, наполняет знаниями. Так что после окончания сеанса чтения задумайтесь о том, что вы только что прочли, какие выводы можно сделать, были ли моменты, с которыми вы не согласны и почему.

7. Упражнения для мозга

На сайте 4Brain собраны десятки полезных упражнений для самых нужных целей — улучшения памяти и концентрации, развития логики и творческого мышления. Не забывайте о том, что мозг постоянно нуждается в стимуляции и упражнениях. Он же является вашей самой главной инвестицией. Поэтому вкладывайте в него как можно больше и через какое-то время увидите, что ваши усилия не пропали даром.

Если вы каждый день будете воплощать в жизнь эти маленькие советы, они сделают вашу жизнь намного лучше. Не думайте о них, как о занятиях, забирающих ваше время, потому что они как раз экономят его. Чем яснее ваши мысли, тем лучше решения, которые вы принимаете. временем вам больше не придется. Желаем вам удачи!

Источник: <https://4brain.ru/blog/что-делать-каждый-день/>

РУБРИКА: О книгах и фильмах

33 книги, которые помогут вспомнить (или узнать) мировую историю

Невозможно хорошо помнить историю всех веков и всех стран. И даже если в школе нравился этот предмет, память о каких-то исторических событиях понемногу стирается. Егор Сенников выбрал 33 книги по мировой истории для тех, кто хочет освежить память или узнать что-то новое.

Для тех, кто совсем ничего не помнит

Игорь Данилов, Феликс Лурье «Всемирная история в таблицах: синхронистические таблицы, географические карты»

Для начала восстановления памяти об истории идеально подойдут различные хронологические таблицы. С их помощью будет удобно сопоставлять различные события, происходившие в одно и то же время. И тем самым учиться представлять мировую историю цельно. Такой подход не только удобен и интересен, но и помогает заложить основу: всё, что вы будете узнавать позже, вам будет проще встроить в собственную систему знаний об истории.

Чем дополнить. Ирина Трещёткина «Всемирная история в таблицах и схемах» — неплохой сборник разнообразных объяснительных схем, которые помогут лучше понять мировую историю.

Валерий Алексеев и Абрам Першиц «История первобытного общества»

Для путешествия по миру истории нужна какая-то отправная точка — и лучше всего начинать с самого начала. Учебник Алексеева и Першица о первобытном обществе вышел давно и, возможно, в каких-то аспектах уже устарел. Но он до сих пор остаётся неплохим источником знаний о жизни в первобытные времена: об охоте и собирательстве, семье и экономике, общинах и духовной культуре первобытного общества.

Чем дополнить. Джаред Даймонд «Мир позавчера. Чему нас могут научить люди, до сих пор живущие в каменном веке» — книга известного антрополога рассказывает о том, как живут современные традиционные общества (в Новой Гвинее, Полинезии, дельте реки Амазонки) и о том, чем отличается (или похож) их образ жизни от нашего.

Древний мир

Теодор Моммзен «Римская история»

Существует огромное количество книг, посвящённых истории Древнего Рима во всех его проявлениях: культуре, военных событиях, литературе, политике, философии, искусству. И конечно, нельзя даже подумать, что одной книги будет достаточно для того, чтобы понять всё про Древний Рим. Но если нужно с чего-то начинать, то основательный труд немецкого историка Теодора Моммзена — лучший выбор. Всё-таки неслучайно вторая в истории Нобелевская премия по литературе была присуждена именно за этот труд. Эта книга писалась больше 150 лет назад, но вообще Моммзен старался сделать её интересной и понятной для всех читателей, а не только для специалистов.

Чем дополнить. Михаил Гаспаров «Занимательная Греция» — труд, в котором вкратце рассказывается о жизни Древней Греции — от рабовладения и войн до музыки и театров.

Мэри Бирд «SPQR: История Древнего Рима» — нон-фикшн английской исследовательницы Античности о Древнем Риме. Обо всём понемногу и всё подвергая сомнению. Получился увлекательный детектив, который рассказывает о наших представлениях о Риме — и о том, что было в реальности.

Светоний «Жизнь двенадцати цезарей» — один из самых известных трудов римского историка описывает биографии правителей Рима — начиная с Цезаря до Домициана. Довольно подробный путеводитель (пусть и не очень глубокий) по жизни древнеримских политиков, который отлично погружает в эпоху.

Шан Юэ «Очерки истории Китая. С древности до „опиумных войн“»

История Древнего мира не ограничивается Европой. «Очерки истории Китая. С древности до „опиумных войн“» — классический, пусть и немного устаревший сборник фактов о развитии Китая с древности и до середины XIX века. К тому же, в отличие от многих исторических трудов, издававшихся в те годы в Советском Союзе, он не очень глубоко пронизан исключительно марксистской, исторически-материалистической точкой зрения на историю.

Чем дополнить. Юрий Перепелкин «История Древнего Египта» — труд знаменитого ленинградского египтолога отлично подходит для знакомства с этой древней цивилизацией.

«История Востока. В 6 томах. Том 1. Восток в древности» — если хочется комплексного взгляда на Древний мир, стоит начать с первого тома истории Востока РАН. В нём можно прочитать о хеттах, вавилонянах, древней Индии, царстве Урарту, Египте и Месопотамии.

Средневековье

Арон Гуревич «Культура и общество средневековой Европы глазами современников»

Признанный поколениями учёных и простых читателей отечественный медиевист — и один из его главных трудов, посвящённых Средним векам. Достоинство книги Гуревича — не только в том, что разбавляет рассказываемую им историю интересными историческими анекдотами и деталями. А ещё тем, что старается рассказывать не столько о жизни знати и монархов, сколько о быте буржуа и крестьян. Многие примеры хорошо запоминаются и сильно погружают в саму эпоху: ведь и в Средневековье все рассказы зачастую строились на небольших анекдотах и историях.

Чем дополнить. Жак Ле Гофф «Цивилизация Средневекового Запада» — один из основателей исторической школы «Анналы» в этой книге рассказал о сложной социальной, политической и религиозной системе Средневековой Европы. Взгляд Ле Гофф ничуть не устарел, хотя книга вышла больше полувека назад.

Пётр Толочко «Древняя Русь»

Один из крупнейших специалистов по истории Древнерусского государства Пётр Толочко пытался воссоздать и описать историю его развития — от возникновения и до конца XIII века. Постоянные столкновения с кочевниками, этническое развитие, значение православной церкви и внутривосточное устройство. В результате получился труд, с прочтения которого можно начать изучать (или вспоминать) историю Киевской Руси.

Чем дополнить. Борис Романов «Люди и нравы» — монография, в которой интересно рассказывается о жизни князей и служилых людей, холопов и священников, смердов и челяди.

Чарлз Мэнн «1491: Новые открытия о доколумбовой Америке» и «1493: открытие Нового Света, созданного Колумбом»

Две книги Чарлза Мэнна посвящены цивилизации доколумбовой Америки — и причинам её гибели. Сам Мэнн видит причину исторического столкновения коренного населения Америки и европейцев в том, что коренные американские жители были принципиально антиисторичны. Они старались не менять окружающую среду и жить в гармонии с природой, что делало их для европейцев дикарями. С другой стороны, Мэнн

подробно рассказывает о том, как осваивался европейцами Новый Свет и какие механизмы использовались для укрепления своего положения на континенте.

Эдвард Саид «Ориентализм»

Великая книга американского литературоведа и историка Эдварда Саида не столько рассказывает об истории древнего и средневекового Востока, сколько пытается ответить на вопрос: как развивались отношения между Востоком и Западом. Вопросы идентичности, столкновение традиций, взаимное притяжение и антагонизм — всё это есть в книге Саида и помогает построить новое понимание сложной переплетённой истории Европы и Ближнего Востока.

Чем дополнить. Джон Глабб «Арабская империя» — Джон Глабб был одной из самых ярких фигур времён британского колониализма и почти 40 лет своей жизни провёл на Ближнем Востоке. Его книга — это увлекательный рассказ о регионе, пусть и не всегда искренний.

Джонатан Харрис «Византия: История исчезнувшей империи» — краткий пересказ основных пунктов и опорных точек истории Византии.

Новое время

Фернан Бродель «Материальная цивилизация, экономика и капитализм, XV–XVIII века»

Когда изучаешь такие масштабные эпохи, удобнее опираться на какую-то теорию — это помогает уложить исторические события в понятные и ясные схемы. Историк Бродель как раз предлагает такую схему. В его изложении история — это чередование миров-экономик, миров-систем, со своими центрами, своими особенностями и ритмами. Взгляд и подход Броделя, в общем, полезен будет не только для понимания Нового времени, но и современности.

Чем дополнить. «История частной жизни в пяти томах. Том 3. От Ренессанса до эпохи Просвещения» — история всегда становится ближе и понятнее, если смотреть на историю повседневной жизни.

Эрик Хобсбаум «Эпоха революций: Европа 1789–1848», «Эпоха капитала: Европа 1848–1875», «Век империй: Европа 1875–1914» — знаковый британский историк, отчасти продолжая идею Броделя, пишет о «долгом XIX веке» — веке империй и о том, как западный мир прошёл путь от Французской революции до Первой мировой войны.

Доминик Ливен «Российская империя и её враги»

Британский историк и представитель рода Ливенов, многие члены которого служили в России с XVIII века, написал книгу о становлении Российской империи через столкновения с другими странами. Кроме того, Ливен сравнивает Российскую империю с другими империями того же времени.

Чем дополнить. Пирс Брендон «Упадок и разрушение Британской империи» — название этой книги пародирует название классического труда английского историка Гиббона о Римской империи. Но само повествование построено совсем по-другому — не так серьёзно и немного поверхностно. Но для понимания сути британского империализма — подойдёт.

Татьяна Гончарова «История французского колониализма: актуальные проблемы изучения» — французский колониализм так же важен для мировой истории, как британский, но знают о нём обычно намного хуже.

Александр Родригес, Виталий Мельянец, Роберт Ланда «Новая история стран Азии и Африки XVI–XIX века» — новое время, помимо всего прочего, было ещё и временем активного столкновения Запада и всего остального мира. Поэтому важно и нужно понимать, как европейский колониализм взаимодействовал с местной культурой, политикой и обыденной жизнью.

Теда Скочпол «Государства и социальные революции: сравнительный анализ Франции, России и Китая»

Революции — важный социально-политический феномен Нового времени. Собственно, само слово *revolutio* изменило своё значение именно в это время. Теперь это резкая перемена, переворот всего социально-общественного (а зачастую ещё и экономического) устройства. Американская исследовательница Теда Скочпол попыталась выделить и проанализировать основные черты социальных революций на примере трёх самых известных: Французской, Русской и Китайской. Несмотря на то что сама методика вызывает немало критик, труд Скочпол считается классическим для понимания самого явления революции, его причин и последствий.

Чем дополнить. Баррингтон Мур «Социальные истоки диктатуры и демократии» — американский политолог и социолог Баррингтон Мур тоже посвятил немалую часть жизни исследованию революции и высказал своё мнение об этом феномене.

Новейшее время

Энтони Бивор «Вторая мировая война»

О Второй мировой войне написаны тонны литературы, но opus magnum британского историка Энтони Бивора заслуживает отдельного внимания. У этой книги есть много достоинств: она не слишком академичная, в ней сделан полный обзор событий, начиная с конца 1930-х годов. Несмотря на то что особенно острую реакцию книга вызвала в России (из-за рассказа об изнасилованиях в Германии в конце войны), Бивора вовсе нельзя отнести к ряду «очернителей» русской истории. Его рассказ о войне на Восточном фронте полон уважения к советской армии (то же самое характерно и для его книг о Сталинграде и битве за Берлин). Но главное, что в книге Бивора нашлось всем место — от американского генерала Марка Кларка (который за неуёмное желание захватить Рим прозвали «генералом Маркусом Кларкусом») и маршала Жукова до китайских партизан и рукопашных боёв Сталинграда.

Чем дополнить. Барбара Такман «Августовские пушки» — сегодня все чаще говорят о том, что Первую и Вторую мировые войны стоит рассматривать как часть одного конфликта, который начался в 1914 году. Книга Такман подробно рассказывает о том, как просвещенный мир начала прошлого века соскользнул в пучину кровавой мясорубки Первой мировой — и что к этому привело.

Эрик Хобсбаум «Короткий XX век» — пессимистический взгляд Эрика Хобсбаума на историю XX века, который рассказывает о ней как о череде поражений — социализма, капитализма, империализма, фашизма и национализма. В итоге развитие общества и государства пришло в тупик, из которого не совсем понятно как выбираться.

Тони Джадт «После войны: История Европы с 1945 года» (Tony Judt. Postwar: A History of Europe Since 1945. Penguin Press, 2005)

По непонятной причине книга до сих пор не переведена на русский язык. Но, читать её надо — потому что сложно найти более подробное, широкое и в то же время глубокое повествование о послевоенной Европе. Социализм и капитализм, войны и голод, диктатуры и демократии. Что ещё важнее — книга Тони Джадта рассказывает о том, как европейское общество, практически разрушенное и уничтоженное войной, нашло способ и путь к восстановлению, словно птица Феникс. Актуальная и очень вдохновляющая история послевоенного мира.

Подробнее на «Меле»: https://mel.fm/ucheba/fakultativ/3627180-world_history

3 книги о токсичных родителях: унижение, гиперопека и насилие

Идеальных родителей не бывает, ошибки допускают все. Но кто-то старается их исправлять и избегать, а кто-то уверен в том, что поступает правильно и «во благо ребенка». Наш блогер Ольга Киричек выбрала 3 книги, в которых родители гиперопекают, унижают и всячески подавляют волю ребенка. Не делайте так!

Семья — одна из традиционных «сцен», на которой разыгрывается драма токсичных отношений. Особенно обидно осознавать токсичность самых близких людей — родителей. В наше время об этом говорят все чаще, но тема эта не нова. Я нашла три произведения, которые написаны в начале прошлого века, но говорят о проблеме, которая актуальна до сих пор.

1. А. Д. Кронин, «Замок Броуди»

«Замок Броуди» — первый и, пожалуй, самый известный роман замечательного прозаика Арчибалда Джозефа Кронина. Роман, в котором английская пословица «мой дом — моя крепость», обрела совершенно иной, жуткий, смысл. Дом Джеймса Броуди стал не крепостью, а тюрьмой для членов его семьи.

Не всякий взрослый умеет бороться с тиранией и деспотизмом, а ребенку справиться с ними практически не под силу. Джеймс Броуди, главный герой романа — типичный пример токсичного родителя. Он не смог реализоваться в качестве полноправного хозяина жизни, поэтому стал единоправным повелителем и абсолютным монархом для своих домашних — жены, троих детей и престарелой матери.

Ему доставляет искреннее удовольствие унижать и оскорблять родных, держать их в постоянном страхе, изоциренно издеваться над ними. Из домашней клетки вырывается

старшая дочь Мэри, уезжает сын Мэт, а вот те, кто смиряется с самодурством и деспотизмом Броуди — его жена Маргарет и малышка Несси, кажется, обречены.

2. Дафна дю Морье, «Красавцы»

Еще одна книга или, скорее, рассказ замечательной писательницы Дафны Дю Морье. Это история о мальчике с врожденным дефектом: он не может разговаривать, только произносит странные звуки. Но самое ужасное, что из-за своей особенности он постоянно подвергается эмоциональному и физическому насилию со стороны родителей, которые настолько угнетены ненормальностью ребенка, что не способны его принять и полюбить.

И вот он вместе с родителями переезжает в сельскую местность, где обитают воришки, которых называют «красавцами». Человеку в любом возрасте важно иметь рядом того, кто тебя поймет и поддержит в трудную минуту, но детям это жизненно необходимо. Поэтому маленький Бэн предпочел уйти к «красавцам», спать на земле и бродить по свету, потому что не нашел любви и понимания в своих самых близких людях.

3. А. Куприн, «Бедный принц»

Поучительная история про маленького дворянина Даню, который представлял себя заколдованным принцем в скучном царстве, где ему не с кем играть. Мальчику до безумия тоскливо на светских вечеринках — ведь там надо вести себя так, как это угодно взрослым, играть в скучные викторины и говорить по-английски. Даню не выпускают гулять, если на улице мороз, а если и поведут на улицу, то полчаса перед этим укутывают и непременно ведут за руку, как маленького.

А ведь так хочется хоть на минутку обрести свободу! Пробежаться по улице, попробовать на вкус громадную прозрачную сосульку, скатиться с горки на санках, упасть в сугроб да и просто подышать свежим морозным воздухом! Даня видит в окно, что детвора из соседнего бедного и старого дома, сыновья сапожников, дворников и прачек смастерили рождественскую звезду и вертеп и собираются ходить по домам и колядовать. И мальчишка неожиданно для самого себя решает на опасный шаг — сбегает из дома, чтобы сделать себе самый лучший в мире подарок на Рождество — присоединиться к ребятам, с которыми родители категорически запрещают ему общаться.

Что же случится с Даней дальше? И как отреагируют родители, которые заметят пропажу ребенка? Прочитайте этот замечательный рассказ и поразмышляйте над тем, как контроль и гиперопека влияют на ребенка и его безопасность.

Подробнее на «Меле»: <https://mel.fm/blog/olga-kirichek2/87924-3knigi-otoksichnykh-roditelyakh-unizheniye-giperopeka-inasiliye>

Четыре техники чтения

Большинство из нас любит читать во время досуга, «смаковать» каждое слово. Однако часто важна и скорость чтения. Как и другие навыки (ораторское искусство, музыкальное образование), 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. Эта статья поможет разобраться в тонкостях.

1. Сканирование

Вероятно, вы используете этот метод чтения чаще, чем другие методы. Сканирование включает в себя просмотр только конкретной информации (например, ключевых слов, номеров, имен и так далее) при отбрасывании других деталей.

Вот три вещи, которые необходимо проработать перед сканированием:

Цель: что конкретно я собираюсь найти?

Тип материала для сканирования: где я буду получать необходимую информацию?

Макет: как эта информация организована и расположена?

Телефонные книги, панели меню и почтовые ящики для электронных писем имеют привычные макеты, поэтому их проще всего сканировать. Углубленные статьи и громадные романы, с другой стороны, самые сложные — особенно если они состоят из тонны текста и сложных слов.

Занимайтесь сканированием когда:

Проверяете почтовый ящик. Сканирование — отличный способ, так как позволяет быстро просеивать самые актуальные сообщения. Прочтите строку темы и определите, заслуживает ли она вашего непосредственного внимания.

Покупаете книгу в книжном магазине. Человеческие глаза — отличный инструмент для поиска шаблонов. Сканируйте полки для своей целевой покупки. Используйте пальцы в качестве руководства. В считанные секунды вы должны определить, что вам нужно.

Выбираете блюда. Когда ваши глаза сосредоточены на знакомом шаблоне (например, слова «обед» или «мясные блюда»), вы можете прочитать только то, что находится в этой категории. Это особенно актуально в ресторанах быстрого питания.

В общем, сканирование наиболее эффективно для материалов с заданным макетом (шаблоном), таких как газеты и телефонные книги. Это лучший способ использования, когда вам нужна конкретная информация, причем быстро.

2. Снятие сливок

Скимминг (снятие сливок) включает в себя чтение большого объема материала за меньшее время. В отличие от сканирования, сначала вам нужно получить основную идею материала, прежде чем искать определенные детали. Это лучше всего подходит для научно-исследовательских работ.

Как и при других методах чтения, вам необходимо установить следующие элементы, прежде чем скимминг можно будет назвать успешным:

Цель: что мне нужно от этого материала?

Главная идея: какое главное сообщение или мысль этого материала?

Дополнительная информация: как я могу быть уверенным, что это основная идея?

Обратите внимание, что вы не сможете извлечь все важные идеи, используя этот метод. Применяйте его когда это необходимо. Например, не рекомендуется использовать скимминг, когда вы читаете и подписываете контракт.

Делайте скимминг когда:

Читаете отзывы или обзоры. Нужно мнение третьего лица, прежде чем вы купите товар или решите пойти на фильм? Просмотрите обзоры, чтобы получить общее впечатление о продукте или услуге. Многие отзывы в наши дни имеют четыре части, которые идеально подходят для скимминга: название, плюсы, минусы и рекомендации.

Даёте импровизированную презентацию. Нужно выступить с речью через час? Если у вас есть сценарий (и вы более или менее знакомы с темой), вы можете пропустить важные части и добавить свою импровизацию. Важно то, что вы понимаете главное сообщение, которое хотите передать своей аудитории.

Хотите провести быстрое исследование. Скажем, вам нужно написать статью о том, когда блоги стали популярными. Скимминг отлично подходит, когда вам нужно высветить основы. Соберите ресурсы, прочитайте пару абзацев, затем возьмите основные идеи каждого из них.

Просматриваете изученное. Скимминг также пригодится, если вы хотите просмотреть то, что изучили. Обратите внимание, что это работает, только если вы уже знакомы с этим предметом. Быстрый просмотр нескольких предложений должен обновить вашу память по тем темам, которые вы изучали.

Нужно просмотреть много информации в кратчайшие сроки? Пригодится скимминг. Помните: в некоторых особых случаях более эффективно пропускать некоторые части во время чтения, чтобы сэкономить время. Не останавливайтесь на ненужных данных.

3. Интенсивное чтение

Интенсивное чтение является наиболее трудоемким из всех методов чтения. Главная цель здесь — запомнить информацию надолго.

Этот метод рекомендуется филологам, так как он помогает по-настоящему понять смысл слов в контексте. Но он также отлично подходит для анализа отчетов и подробных исследований. При использовании в сочетании со скиммингом и сканированием, интенсивное чтение может расширить горизонты и помочь вам выделить и запомнить важную информацию.

Читайте интенсивно когда:

Вы получаете новые контракты, деловые предложения или записки. Избегайте простого просмотра или сканирования содержимого этих документов. Не подписывайте ничего из того, что не понимаете.

Используете чат компании или отвечаете на письма. Сколько раз такое случалось, что вы быстро ответили коллеге или руководителю и это привело к неловкости или недоразумению?

Если возможны различные интерпретации текста, тогда обязательно пользуйтесь интенсивным методом. Также запрашивайте источник для подтверждения. Многих проблем можно было бы избежать, если бы люди не ленились читать до конца и очень внимательно.

4. Экстенсивное чтение

Экстенсивное чтение сосредоточено на чтении для удовольствия. Вы выбираете свой собственный материал, свой темп, а также то, как вы будете интерпретировать содержание.

Эта стратегия отлично подходит не только для художественных работ, но и для улучшения письменных навыков и расширения словарного запаса. Это помогает развить в читателе:

Независимость. Когда люди начинают читать для удовольствия, они удивляются, насколько приятна эта деятельность.

Осмысление. Когда у вас есть свобода выбора того, что вы читаете, вы можете учиться комфортно в своем собственном темпе, а также осмысливать каждое слово.

Общие знания. С экстенсивным чтением вы сможете свободно открывать новые вещи каждый день. Поскольку нет никакого давления, вы бессознательно открываете себя миру и собираете обширную долю знаний.

Когда читать? Когда у вас есть свободное время и когда есть желание получить эстетическое удовольствие.

Желаем вам удачи!

Подробнее: <https://4brain.ru/blog/четыре-техники-чтения/>

13 фильмов и сериалов про особенных детей, которые могут вдохновить

Мама троих детей Юлия Рих предлагает целый список фильмов и сериалов, которые основаны на реальных событиях и рассказывают о жизни людей с особенностями развития. У каждого из них получилось добиться успеха в жизни. А значит, у обычного подростка, у которого из сложностей только подготовка к ЕГЭ, тоже всё обязательно получится.

С тех пор, как тема аутизма стала плотнее входить в нашу жизнь, большему количеству детей стали ставить диагнозы аутичного спектра, а взрослые глубже стали понимать особенности, диагностику и что такое инклюзивное образование. В ответ на социальный запрос появляется всё больше фильмов на данную тему. Сегодня кино о людях с особенностями развития и поведения говорит с нами на понятном языке и рассказывает просто о сложном. Но что удивительно, такие фильмы являются мощнейшим мотиватором в том, как достичь своей цели и как жить в мире, где ты очень сильно не похож на других, как преодолеть, казалось бы, непреодолимые препятствия и как достичь своей мечты, если все против тебя.

История таких фильмов начинается с известных «Человек дождя», «Форест Гамп», «Я Сэм», «Игры разума», и все они бесконечно интересны с точки зрения истории, драматургии и актёрской работы. Однако я хотела бы остановиться на фильмах, основанных на реальных историях, которые могут помочь взрослому ребёнку ассоциировать себя с иным, с другим, с непохожим на всех, Чтобы продолжать идти вперёд, добиваться своего, преодолевать страх и верить в своё предназначение. В этих фильмах рассказывается о том, как людям, изначально оказавшимся в сотни раз в более сложной ситуации, удалось найти себя в профессии, доказать свою состоятельность, способность и право (!) получить именно эту работу, занимать именно эту должность и преодолеть, несмотря на свои особенности, сопротивление целого общества. Как, например, в сериале «Хороший доктор» на совещании совета правления больницы звучат аргументы: «Аутист? Хочет быть хирургом? Там, где надо общаться с людьми? Вы серьёзно?!».

Как таким мальчикам и девочкам удаётся пройти этот путь: сперва окончить школу, потом вуз, написать, защитить и получить диплом, а потом найти работу, доказать, что они способны её выполнять, и даже лучше многих, и продемонстрировать это на практике. И это видится мне невероятным вдохновляющим примером для подростков. Ведь и самому особенному ребёнку, и его родителям приходится приложить на этом пути километры усилий, по сравнению с обычным среднестатистическим подростком с четвёрками и пятёрками в анамнезе. С репетиторами, языковыми школами и отсутствием серьёзных проблем в коммуникациях, кроме подростковых.

В нашей стране семьям с особенными детьми достичь вуза — это где-то за пределами человеческих возможностей

А уж заниматься любимым делом и делать это успешно — не просто отличный результат, это настоящие победа и подвиг. Это достижение космической величины в рамках судьбы одного человека.

Мой список далеко не полный. Уверена, есть ещё авторское кино, этно-фильмы, которые не переведены или просто малоизвестны, но и тех, которые есть в списке, достаточно, чтобы один конкретный подросток вдохновился и поверил в свои силы, мог увидеть и себя, соотнести свои трудности и сомнения с тем, что испытывает ребёнок с особенностями развития. И это, возможно, даст ему чуть больше сил и уверенности внутренне оттолкнуться, набрать воздуха поглубже и продолжить свой путь вперёд, даже если все вокруг против, даже если никто в него сейчас не верит. Потому что если они смогли, то и я смогу.

1. «Хороший доктор» (2017)

Совсем свежий сериал; рассказывает о парне с внешностью 15-летнего подростка, у которого аутизм и синдром Саванта. Мальчик с детства мечтал быть хирургом, получил образование и проходит практику в одной из больниц. Сюжет настолько динамичный, что погружает и увлекает с первого кадра. Проверено на нескольких подростках, попадание точно в десятку.

2. «Тэмпл Грандин» (2010)

Основанный на реальных событиях фильм о женщине с аутизмом, которую мама заставляла в детстве ходить в обычную школу. Она получила образование инженера и предложила сельскохозяйственной промышленности новый и гуманный способ обращения с коровами на скотобойнях. Никакой крови в фильме нет. Одни графики, чертежи и невероятная воля девочки, для которой зайти в дверь супермаркета уже было глобальной проблемой, а ей приходилось отстаивать своё мнение на производственных совещаниях. В сети есть реальные видео с выступлениями героини на конференциях и публичных площадках, и это по-настоящему круто.

3. «Перед классом» (2008)

Основанная на реальных событиях история мальчика с синдромом Туретта (частые и произвольные движения, тики и звуки могут быть пугающими и неприятными), который мечтает быть учителем. Он получает образование и верит в себя, его мама верит в него, а друзья полностью поддерживают, но система не готова впустить в школу человека с таким диагнозом и такими внешними проявлениями, особенно в качестве учителя начальной школы. Пока он безуспешно пробивает эту стену головой, руководство одной из школ осторожно решает с ним поработать. Получается отличный опыт и прекрасный результат, и для многих школ очень показательный пример!

Надо сказать, в Москве я видела пару девушек с таким синдромом, которые работали хостесами в ресторанах (за что большой респект управляющим), но представить, что это могло бы случиться в начальной школе в нашей стране, пока никак невозможно. А какие прекрасные уроки придумывал и проводил (и до сих пор проводит!) этот учитель. Полезно для просмотра всем, кто интересуется темой инклюзии в том числе.

4. «Хокинг» (2004)

В главной роли тогда ещё малоизвестный массовому зрителю Бенедикт Камбербэтч в истории о выдающемся учёном нашего времени Стивене Хокинге. Точнее о периоде, когда он, будучи студентом, заболел неизлечимой болезнью и одновременно оказался на пороге величайшего и фундаментального для науки открытия об устройстве Вселенной. И был абсолютно не принят научным сообществом. Это потом он, полностью парализованный с воспроизводящим механический звук аппаратом, вереницей помощников и медсестёр путешествовал на самолётах через океан, читал лекции, писал книги и стал невероятно востребован, сегодня его гений и репутация в науке не вызывают ни у кого сомнений. Но тогда, студентом, который не мог завязать шнурки отказывающимися руками, он кое-как рисовал схемы мелом на асфальте и продолжал неистово доказывать своё открытие. Гениальная работа актёра и лучшее, на мой взгляд, кино о Хокинге, несмотря на более известные поздние версии.

5. «Жутко громко и запредельно близко» (2011)

Наверняка уже многие видели это кино, оно выбивается из данной подборки профессиональных достижений особенных людей. Но в списке эта история осталась, потому что рассказывает о мальчишке бесконечно целеустремлённом. Когда это кино смотрит взрослый, родитель, ему реально страшно за такого ребёнка. За то, как он ходит по улицам,

как пытается узнать то, что ему нужно, и как самоотверженно ищет ответы на свои вопросы. А ребёнку за себя не страшно. Он просто идёт вперёд, и это заслуживает глубокого восхищения.

Для интересующихся темой кино об особенных детях и взрослых и их жизни я бы перечислила ещё:

- «Меня зовут Кхан» (2010);
- «Король говорит» (2010);
- «Звездочки на земле» (2007);
- «Игры разума» (2001);
- «Снежный пирог» (2006);
- «Адам» (2009);
- «Слово на букву А» (сериал, 2016);
- «Я тоже» (2009).

Рассказывают, что в израильской разведке люди с аутичным спектром просто незаменимые сотрудники. Там, где на фото со спутников надо различать мизерные изменения в снимках, им просто нет равных. Уверена, существует множество высокоинтеллектуальных и крайне востребованных профессий, где подобные навыки можно использовать с эффективностью 150%. Что для этого нужно? Чтобы эти дети ходили в обычные, хорошие и очень хорошие школы. Оканчивали обычные, хорошие и лучшие университеты. Чтобы это были не разовые допущения и не единичные инициативы и квоты, а просто широко распахнутые двери для образования особенных детей, потому что интеллектуальные способности их крайне высоки, а в ряде случаев эмоциональный интеллект гораздо глубже. При этом коммуникативные навыки возможно развивать и тренировать. Пусть вся эта тема поддерживается с разных сторон. Одни пишут книги, другие читают лекции, третьи снимают кино, остальные становятся мягче и лояльнее к инклюзивному образованию, врачи лечат, тьюторы помогают, и все мы живём в одном большом, дружелюбном, терпимом и открытом к разным людям мире.

Подробнее на «Меле»: <https://mel.fm/blog/yulia-rih-minina/58693-13-filmov-i-serialov-pro-osobennykh-detey-kotoryye-mogut-vdokhnovit>

6 документальных фильмов по новой и новейшей истории От истории Гражданской войны в США до Наполеона и Шарлотки

Новое и новейшее время — это период от английской революции XVII века до наших дней, один из самых интересных во всемирной истории. Революции, изобретения, открытия, яркие личности, войны, новые политические границы и экономические реалии — то самое вчера, из которого родом сегодня и завтра. Кто знает историю — предвидит будущее.

Включайте.

1. «1812»

Масштабный рассказ в четырех сериях о событиях 1812 года, изменивших течение российской и мировой истории. Документальный фильм, снятый в местах главных сражений и движений русской и французской армий. Схемы сражений, реконструкции главных диалогов и передвижений войск, вроде наведения мостов через Неман, по которым армия Наполеона вторглась в Россию.

Вы узнаете об истории основных родов войск (от гусар, уланов и драгун до партизан и, внимание, морской пехоты), вспомните героев войны 1812 года (от Кульнева и Неверовского до Багратиона и Барклая де Толли), увидите древние стены Смоленска, будете наступать и отступать с русской и французской армией.

Комета, история военного ополчения, надежды на освобождение крестьян, хитрый лис Кутузов, сожжение Москвы, и наконец, бегство французов из России и постоянные скандалы в руководстве русских и французских войск.

Рассказ подробный и драматургически интересный, хотя есть вопросы к графике.

2. «Америка. История Соединённых Штатов»

Документальный двенадцатисерийный фильм 2010 года «Америка. История Соединённых Штатов» — один из хитов канала History Channel. 60 миллионов бизонов, 14 миллионов квадратных километров, первопроходцы, золото, индейцы, мечты об Эльдорадо, от бостонского чаепития и истории войны за независимость до рабства, конфликта Севера

и Юга, и промышленной революции и транспортного освоения континента — все о возникновении, развитии и становлении одной из крупнейших держав мира.

Исторический очерк, показывающий, как из предпринимательского духа и религиозной одержимости первых поселенцев, с жаждой открытий и высокими идеалами, через тернии и со страстью к инновациям и техническому прогрессу из людей разных стран и рас возникла американская нация.

3. «Расцвет и упадок Версаля»

Трехсерийный фильм о династии Бурбонов — Людовиках XIV, XV, XVI и их грандиозном творении — Версале, королевском поместье: от истории государства до очерка нравов, от архитектуры до правил дворцового этикета, от эпохи расцвета самодержавия Короля-Солнца до Французской революции, казни Людовика XVI и падения монархии.

Много съемок в самом дворце — от инсценировок событий королевской жизни и государственного управления до рассказов о любовницах. Обратите внимание на регулярные сады и дворцово-парковое убранство — оно вдохновляло многих, от Петра I до епископа Зальцбургского, и подарило миру знаменитые образцы французских садов и парков. Роскошь, драмы, интриги, парики и самодеятельные театры.

4. «У истории на кухне» (серия 5-я: «Революция за столом»)

Новый тренд исторической науки — повседневная жизнь людей той или иной эпохи. Что ели, как одевались и что носили современники Людовика XIV и Наполеона, Юлия Цезаря и Ивана Грозного — этим сегодня историки занимаются наравне с главнейшими событиями той или иной эпохи. И вот перед нами французский пятисерийный сериал по исторической кулинарии — от античности до революций XIX века.

В подборку фильмов по новой и новейшей истории попадает лишь 5-я серия проекта. Как и что едят наполеоновские министры и французские крестьяне той поры и что подавали к столу на взятие Москвы за столом Наполеона: семга на подушке из лука-пороя и шарлотка в русском стиле, великое вторжение бифштексов во французское меню и овощи, пригодные к бланшировке. Капуста, 80 сортов яблок, изобретение селекции, одержимость фруктами, яблоки с портретами и гербами на кожице. В общем, вы удивитесь!

5. «Короли и королевы Англии. Королева Виктория»

Масштабный, хоть и поверхностный, сериал BBC обо всех королях и королевах Англии — краткие очерки на 20-30 минут о каждом из героев, только самое главное. Инсценировки, исторические интерьеры, рассказы о главнейших событиях эпохи.

Великобританию невозможно представить и понять без фигуры королевы Виктории. Встречайте самое долгое правление в истории Англии — 70-летнее царствование одной из самых могущественных монархинь XIX века. Это век наивысшего процветания крупнейшей империи века, транспортная революция, промышленный взлет и первое глобальное господство; странно представить, что за всем этим масштабным великолепием находилась невысокая женщина с хронической депрессией.

6. «Наполеон»

Много фильмов про Наполеона не бывает, спросите Пьера Безухова или любого студента истфака. Итак, три серии от Viasat History с историком Эндрю Робертсом о том, как лейтенант стал политическим лидером французов, а позже Императором, как он насаждал меритократию (власть достойных) во Франции, какие идеалы революции он мгновенно растоптал, а каким остался предан и многое другое.

Сегодня мы не склонны огульно хаять или восславлять все исторические события, которые стали возможны благодаря политике Наполеона, но ученые сходятся в одном: это был незаурядный человек, мужественный, решительный и волевой, сильный политик, выдающийся военачальник эпохи.

Подробнее на «Меле»: https://mel.fm/zhizn/razvlecheniya/5408196-documentary_contemporary_history

РУБРИКА: Конкурсы, акции

**«СОЛИДАРНОСТЬ» ОБЪЯВЛЯЕТ КОНКУРС НА ЛУЧШИЙ
ВИДЕООТЗЫВ**

Центральная профсоюзная газета «Солидарность» объявляет конкурс на лучший видеотзыв об издании. Участником конкурса может стать любой читатель «Солидарности». Условия творческого соревнования заключаются в следующем: необходимо записать видеотзыв о газете «Солидарность» (тайминг – строго до 1 минуты!) и прислать его на почту sales@solidarnost.org. Прием видеотзывов начинается 8 февраля и закончится 9 марта. Главный приз – интервью с победителем в газете «Солидарность». Поощрительные призы – профсоюзный мотивационный плакат – гарантирован каждому участнику конкурса. 10 лучших конкурсных работ будут опубликованы в соцсетях издания. Итоги конкурса будут подведены 15 марта.

Источник: <https://www.solidarnost.org/news/solidarnost-obyavlyayet-konkurs-na-luchshiy-videootzyv.html>

Центральная профсоюзная газета «Солидарность» ©

Стартовал прием проектов на второй конкурс Президентских грантов 2022 года

Участвовать в нем могут некоммерческие организации Краснодарского края.

По итогам второго конкурса между НКО распределяют до 4 млрд рублей. Методическую и консультационную поддержку организациям окажут сотрудники департамента внутренней политики края. Также они могут обращаться за получением писем поддержки своих проектов.

Подача заявок – с 1 февраля до 15 марта. Итоги подведут в начале лета. А с 1 июля поддержанные проекты уже смогут реализовываться.

Вся информация об условиях участия опубликована на сайте фонда президентских грантов.

Конкурс проводится по 11 направлениям:

- социальное обслуживание, социальная поддержка и защита граждан;
- охрана здоровья граждан, пропаганда здорового образа жизни;
- поддержка семьи, материнства, отцовства и детства;
- поддержка молодежных проектов;
- поддержка проектов в области науки, образования, просвещения;
- сохранение исторической памяти;
- защита прав и свобод человека и гражданина, в том числе защита прав заключенных;
- охрана окружающей среды и защита животных;
- укрепление межнационального и межрелигиозного согласия;
- развитие общественной дипломатии и поддержка соотечественников;
- развитие институтов гражданского общества.

На первый конкурс президентских грантов 2022 года было подано 10484 проекта из всех российских регионов. 55 некоммерческих организаций Кубани стали его победителями. Проекты организаций-победителей начинают реализацию уже сегодня.

Пресс-служба администрации Краснодарского края

Подробнее: <https://admkrain.krasnodar.ru/content/1131/show/619872/>

IT-Cube приглашает принять участие в онлайн-конкурсе по программированию

1 февраля в детском центре ИТ-творчества «IT-Cube» Краснодара стартовал онлайн-конкурс «Программирование в среде Scratch 3.0». Цель конкурса – развитие интереса детей к научно-исследовательской деятельности и научно-техническому творчеству.

Конкурс проходит заочно, принять в нем участие могут школьники от 7 до 12 лет. Участникам предлагается разработать познавательное приложение или обучающий мультфильм. Конкурсная работа должна развивать у целевой аудитории интерес к науке и ранее не участвовать в подобных конкурсах.

Экспертное жюри оценит актуальность и практическую значимость разработки, а также креативность в оформлении и отсутствие ошибок в работе программы.

Заявки и конкурсные работы принимаются до 20 февраля по адресу электронной почты it_cube@mail.ru. Подробнее с положением о проведении конкурса можно ознакомиться по ссылке https://drive.google.com/file/d/16dWmvZDTgoj2k_nhEKnc8DCxPSKGaKB/view.

Подробнее: <https://minobr.krasnodar.ru/presscenter/news/it-cube-priqlashaet-prinyat-uchastie-v-onlayn-konkurse-po-programmirovaniyu/>

Минпросвещения запустило акцию, посвященную капитальному ремонту школ

В акции «До и после» могут принять участие ученики, педагоги, родители – все, кто наблюдает за процессом строительства или ремонта школ.

В России реализуется масштабная программа, инициированная президентом Владимиром Путиным, по строительству и капитальному ремонту учреждений образования. Как уже сообщало сетевое издание «Учительская газета», старт проекту был дан 6 января в Карелии. В программу включены 1 306 объектов в 79 регионах России. Кроме ремонтных работ, в образовательных учреждениях запустят процесс масштабного развития. Речь идет о закупке новейшего оборудования, повышении квалификации педагогов.

Минпросвещения предлагает зафиксировать процесс строительства, ремонта и переоборудования школ, колледжей, педвузов, их помещений и подразделений. Для этого ведомство запустило акцию «До и после», которая пройдет в социальных сетях.

К участию в ней приглашаются все желающие. Для этого нужно сделать фотографии помещения в формате «до и после», прислать их на электронный адрес povaya.shkola22@yandex.ru с указанием региона и названия учреждения. Лучшие работы будут опубликованы в сообществах Минпросвещения в соцсетях.

Как ранее заявлял глава ведомства Сергей Кравцов, ученики и учителя должны участвовать в разработке и обсуждении дизайнерских решений школ, а состав комиссий по приемке отремонтированных образовательных учреждений необходимо включить представителей их управляющих советов.

Ежегодно из средств федерального бюджета на ремонт школ будет выделяться по 67 млрд рублей.

Подробнее: <https://ug.ru/minprosveshheniya-zapustilo-akcziyu-posvyashhennuyu-kapremontu-shkol/>

В России стартует регистрация на хакатон AI-Academy Contest для школьников

Мероприятие, организованное Академией искусственного интеллекта, пройдет с 3 по 24 февраля 2022 года под патронажем Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее».

Целью хакатона является создание алгоритма, способного распознавать рукописный текст на фотографии. Такая задача была разработана совместно с экспертами SberAI. Регистрация на хакатон открыта в течение всего периода проведения состязания, таким образом, все желающие смогут в любой момент присоединиться к проекту.

К участию в хакатоне приглашаются дети и подростки младше 18 лет, желающие развивать практические навыки в сфере машинного обучения, попробовать себя в решении практических задач, получить актуальный для EdTech-среды проект в личное портфолио и продемонстрировать свои способности в профессиональном сообществе.

Победители хакатона станут обладателями ценных призов. Так, каждый из ребят, вошедших в тройку лидеров, получит MacBook Air. Участникам, занявшим 4-7 места достанется умный дисплей SberPortal, а для обладателей 8-10 места приготовлены умные колонки Алиса mini.

«Распознавание рукописного текста – одно из самых востребованных направлений в EdTech-индустрии, развитие которого поможет улучшить качество образовательного процесса и уменьшить нагрузку педагогов, связанную с выполнением рутинных заданий по проверке тетрадей, тем самым позволив освободить время на более важные образовательные задачи при работе с классом», – рассказал исполнительный директор Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее» Петр Положевец.

Напомним, что Академия искусственного интеллекта для школьников – это всероссийский образовательный проект Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в

будущее», основанный в 2018 году и реализуемый при экспертной поддержке SberAI. В рамках проекта школьники получают опыт развития практических навыков в сфере искусственного интеллекта и машинного обучения.

Подробнее: <https://ug.ru/v-rossii-startuet-registracziya-na-hakaton-ai-academy-contest-dlya-shkolnikov/>

РУБРИКА: На заметку

Жители Кубани могут повысить финансовую грамотность с помощью аудиолекций

Банк России выпустил второй сборник бесплатных аудиолекций «Финансовая культура». Слушатели узнают, как формировать семейный бюджет, избегать импульсивных покупок, защищаться от недобросовестных продавцов финансовых услуг, а также инвестировать в акции, облигации и другие финансовые инструменты.

«Аудиолекции по финансовой грамотности – уникальный просветительский проект Банка России. Но он имеет еще и серьезную социальную значимость. Большая часть информации сегодня поступает в печатном виде, и она не доступна для незрячих и слабовидящих. Аудиолекции помогут восполнить пробел в знаниях у этой категории жителей края, – отметил заместитель начальника Южного ГУ Банка России Александр Гостев. – Да и в целом многие кубанцы предпочитают получать информацию именно в аудиоформате. Лекции будет удобно слушать в машине, на прогулке или во время пробежки, за домашними делами. Информация изложена емко и понятно, что тоже важно».

Первый сборник аудиолекций по финансовой грамотности вышел в свет в начале 2021 года. Его скачали и прослушали онлайн десятки тысяч раз, поэтому было решено продолжить проект. Знания в аудиоформате доступны всем желающим, сборник можно бесплатно скачать в интернете, достаточно набрать в поисковой системе слова «аудиолекции Финансовая культура».

Подробнее: <https://minobr.krasnodar.ru/presscenter/news/zhiteli-kubani-mogut-povysit-finansovuyu-gramotnost-s-pomoshchyu-audioleksiya/>

На Кубани можно дистанционно открыть и закрыть больничный в связи с ОРВИ и COVID-19

Чтобы снизить нагрузку на систему здравоохранения и число пациентов в поликлиниках, разработали порядок дистанционного открытия больничного.

Из-за большого роста заболеваемости в последнее время нагрузка на одного врача в поликлинике возросла до 60 пациентов за смену, в начале января эта цифра составляла 35. Сегодня в круглосуточном режиме ведут работу 10 амбулаторных центров диагностики и лечения пациентов с COVID-19. Нагрузка на один центр возросла со 120 до 200 человек в сутки. Служба неотложной помощи также перешла на круглосуточный режим работы.

В министерстве здравоохранения Краснодарского края пояснили, каким образом можно обращаться в медучреждение при симптомах заболеваний.

Как открыть больничный

Если есть симптомы ОРВИ, можно позвонить на «горячую линию» своей поликлиники и проконсультироваться с врачом. При необходимости сообщить об оформлении больничного, и врач дистанционно откроет его на семь дней.

При симптомах ковида медики приедут домой к пациенту с ПЦР-тестом. Сейчас время ожидания составляет до суток.

Также можно без записи прийти на прием к дежурному врачу в ближайшую поликлинику. Если по итогам осмотра и обследований врач поставит диагноз ОРВИ, он откроет электронный больничный на семь дней, если диагностирует COVID-19 — на 14.

Как закрыть или продлить больничный

Во всех случаях закрытие больничного проходит дистанционно — приходить в поликлинику не нужно. С 1 января 2022 года бумажные больничные в соответствии с федеральным законодательством не оформляют. Пациенту необходимо связаться с врачом

до окончания срока больничного, чтобы после аудиоконсультации и уточнения самочувствия продлить или закрыть его.

В данный момент медучреждения региона переходят на новый формат работы - дистанционное оформление больничных листов. Узнать о такой возможности можно в поликлинике по месту жительства.

Поликлиники Краснодара уже перешли на дистанционное оформление листов нетрудоспособности. В поликлиниках других муниципалитетов края поэтапно переходят.

Позвонить по всем возникающим вопросам также можно в колл-центр министерства здравоохранения Краснодарского края 8-800-200-03-66, а также в Единую службу «122».

Пресс-служба администрации Краснодарского края

Подробнее: <https://admkrain.krasnodar.ru/content/1131/show/620214/>

Пенсионерам доплатят пенсию за январь

Проиндексированные на 8,6% пенсии неработающие пенсионеры начнут получать с 3 февраля 2022 года

Газета «Солидарность» пишет, что соответствующая информация представлена в пресс-релизе отделения Пенсионного фонда России (ПФР) по Москве и Московской области.

Как подчеркивается в документе, вместе с февральской выплатой пенсионеры получают доплату за январь с учетом дополнительной индексации пенсии с 5,9% до 8,6%. При этом в ПФР уточняют, что все выплаты придут автоматически и не требуют никаких дополнительных обращений от граждан.

В Пенсионном фонде напомнили, что с 1 января выплаты были увеличены на 5,9%, а с 1 февраля, в соответствии с изменениями федерального законодательства, дополнительно проиндексированы до 8,6%. В результате повышения страховая пенсия по старости неработающих пенсионеров увеличилась в среднем на 1,5 тыс. рублей в месяц, в среднем она составляет теперь 18 984 рубля.

Подробнее: <http://kkoop.ru/pensioneram-doplatyat-pensiyu-za-yanvar/>

Для беременных женщин смягчат правило «нулевого дохода»

Женщины, у которых отсутствовал доход в расчётный период, смогут получить выплаты, если половина этого срока приходилась на беременность

Также правило «нулевого дохода» не будет применяться, если на момент подачи заявления срок беременности превышает 12 недель. Соответствующие изменения вступят в силу 1 апреля 2022 года, отметила депутат Государственной Думы Светлана Бессараб.

Помимо этого, изменились правила комплексной оценки нуждаемости, которые применяются при назначении выплат на детей от 3 до 7 лет, выплат одиноким родителям на детей от 8 до 16 лет включительно. Теперь у семей не будут учитываться авто- или мототранспортные средства, а также объекты жилого недвижимого имущества, находящиеся в розыске или под арестом. Также не будет учтено имущество, приобретённое за счёт средств целевых субсидий; средств маткапила, полученных в денежной форме; налоговых вычетов и целевых средств, полученных в рамках господдержки для приобретения имущества.

«В Краснодарском крае, по данным 2021 года, пособия назначены родителям, воспитывающим в одиночку более 39 тысяч детей от 8 до 16 лет, 190 тысяч семей Кубани воспитывают порядка 230 тысяч детей в возрасте от 3 до 7 лет, доход у которых не превышает величины прожиточного минимума. Новые изменения позволят расширить количество получателей государственной поддержки. Инициатива исключит учет арестованного имущества или находящегося в розыске автомобиля и позволит сохранить граждан в списке получателей выплат. Подать заявление на выплату на детей от 3 до 7 лет можно будет по месту фактического проживания, если соответствующая возможность предусмотрена региональным нормативным актом. Кроме того, для удобства граждан, перерасчет выплат в связи с ежегодным увеличением прожиточного минимума будет произведен в беззаявительном порядке», — прокомментировала член комитета по труду, социальной политике и делам ветеранов, депутат Государственной Думы и лидер кубанских профсоюзов Светлана Бессараб.

Подробнее: <http://kkoop.ru/dlya-beremennyh-zhenshin-smyagchat-pravilo-nulevogo-dohoda/>

В Центре профздравниц Кубани можно приобрести путевки по программе «Открытый Юг»

ООО «Центр развития профздравниц Кубани» предлагает путевки в санатории и пансионаты Краснодарского края и Крыма по программе лояльности (со скидкой) «Открытый Юг»

В период межсезонья санатории юга России предоставляют большие скидки и акции на оздоровительный отдых по программе «Открытый Юг». Ежемесячно в программу добавляются новые объекты размещения и теперь в ней участвуют не только санатории Сочи, но и здравницы Крыма, Анапы, Туапсе и других курортов.

Программа «Открытый Юг» направлена на:

Популяризацию южных курортов.

Увеличение загрузки санаториев и пансионатов Краснодарского края и Крыма в период межсезонья с октября по май включительно.

Оздоровление населения России: профилактика заболеваний среди активно-работающей части населения, восстановительное, лечение и реабилитация профессиональных заболеваний граждан, занятых на тяжелых производствах, санаторно-курортное лечение для пенсионеров и пожилых людей.

Обычно, в стоимость путёвок по программе «Открытый Юг» входит:

3-разовое питание по системе все включено;

лечение по базовой программе;

проживание в комфортном номере;

пользование инфраструктурой санатория.

Выбрать санаторий или пансионат можно в Списке санаториев и пансионатов Краснодарского края и Крыма http://kkoop.ru/wp-content/uploads/2022/02/otkrytyj_yug_2022_na_13.01.22-dlya.doc, предлагающих в 2022 году путевки по программе лояльности (со скидкой).

Для приобретения путевки необходимо обратиться в ООО «Центр развития профздравниц Кубани» по адресу г. Краснодар, ул. Красная, д. 143.

Заявки принимаются по электронному адресу: zprktn@mail.ru или по телефону (861) 255-74-65.

Подробнее: <http://kkoop.ru/v-czentre-profzdravnicz-kubani-mozhno-priobresti-putevki-po-programme-otkrytyj-yug/>

Подросткам от 14 лет разрешили самостоятельно регистрироваться на Госуслугах

Несовершеннолетние россияне смогут стать пользователями портала Госуслуги, соответствующее постановление подписал председатель правительства Михаил Мишустин.

Для самостоятельной регистрации подросткам потребуется ввести свой СНИЛС, паспортные данные, номер мобильного телефона и адрес электронной почты, сообщает пресс-служба кабмина. Создать учетную запись для детей младше 14 лет могут их родители, имеющие регистрацию на Госуслугах.

Нововведение позволит значительно упростить доступ школьников к цифровым ресурсам. Так, учащиеся через личную учетную запись смогут заходить в свой электронный дневник и осуществлять полный комплекс необходимых мероприятий. Например, посмотреть оценки, уроки, заданные на дом, узнать информацию о поступлении в колледж или вуз.

По словам Михаила Мишустина, таким образом дети и их родителей будут избавлены от необходимости посещения различных инстанций и сбора пакета документов. Это упрощает взаимодействие граждан с органами государственной власти и позволяет более эффективно решать существующие вопросы.

Подробнее: <https://ug.ru/podrostkam-ot-14-let-razreshili-samostoyatelno-registrirovatsya-na-gosuslugah/>

С 1 февраля в России увеличат размер материнского капитала

Размер маткапитала каждый год пересматривают с 1 февраля, основываясь на росте цен за предыдущий год в соответствии с коэффициентом индексации.

С 1 февраля материнский (семейный) капитал проиндексируют не по прогнозной, а по фактической инфляции, выплаты увеличатся на 8,4%, сообщил председатель Государственной думы РФ Вячеслав Володин в своем Телеграм-канале.

Размер маткапитала на первого ребенка составит 524,5 тыс. рублей, на второго — до 693,1 тыс. рублей. Спикер Госдумы отметил, что эта мера господдержки востребована гражданами. С 1 января 2007 года, когда она была введена в России, выдано 11,6 млн сертификатов. В этом году маткапиталом смогут воспользоваться более 1 млн семей с детьми.

Подробнее: <https://ug.ru/s-1-fevralya-v-rossii-velichat-razmer-materinskogo-kapitala/>

РУБРИКА: Вопрос-ответ

Вопрос: Здравствуйте! Я работаю в школе учителем, хочу уйти в академический отпуск буду писать заявление на год, а выйти из отпуска можно через какое время? Если я захочу выйти через 2 месяца можно или нет? Еще если я пишу заявление на указанный отпуск надо отрабатывать две недели? И скажите пожалуйста расчетные должна я получить? И если я уйду в академический отпуск можно будет в этот промежуток где-то устроиться или нет? Хочу попробовать в садике, или я должна сидеть дома?

Ответ: В соответствии со ст. 335 Трудового кодекса РФ (далее – ТК РФ) педагогические работники организации, осуществляющей образовательную деятельность, не реже чем через каждые 10 лет непрерывной педагогической работы имеют право на длительный отпуск сроком до одного года. Порядок предоставления данного отпуска утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2016 г. N 644. Согласно п. 5 указанного Порядка продолжительность длительного отпуска, очередность его предоставления, разделение его на части, продление на основании листка нетрудоспособности в период нахождения в длительном отпуске, присоединение длительного отпуска к ежегодному основному оплачиваемому отпуску, предоставление длительного отпуска, работающим по совместительству, оплата за счет средств, полученных организацией от приносящей доход деятельности, и другие вопросы, не предусмотренные настоящим Порядком, определяются коллективным договором.

Таким образом, для ответа на вопросы, связанные с порядком предоставления длительного отпуска и разделением его на части Вам необходимо ознакомиться с содержанием коллективного договора Вашей школы. Для этого рекомендуем Вам обратиться к председателю первичной профсоюзной организации. Оплата отпуска, по общему правилу, предусмотренному ст. 136 ТК РФ, производится не позднее чем за три дня до его начала. Что касается вопроса о возможности осуществления в период отпуска работы в детском саду, то закон предусматривает такую возможность в соответствии с положениями главы 44 ТК РФ «Особенности регулирования труда лиц, работающих по совместительству».

Вопрос: Обязан ли студент, обучающийся с полным возмещением затрат, оплачивать свое обучение в период нахождения в академическом отпуске?

Ответ: Академический отпуск — это отпуск, предоставляемый студенту по медицинским показаниям семейным и иным обстоятельствам. Отпуск предоставляется обучающимся в порядке и по основаниям, которые установлены Приказом Министерства образования и науки РФ от 13 июня 2013 г. N 455 "Об утверждении Порядка и оснований предоставления академического отпуска обучающимся". В случае, если обучающийся обучается в организации по договору об образовании за счет средств физического и (или) юридического лица, во время академического отпуска плата за обучение с него не взимается.

РУБРИКА: Новое в законодательстве

[Постановление Правительства РФ от 28.01.2022 N 68 "О внесении изменений в некоторые акты Правительства Российской Федерации"](#)

Изменения внесены в порядок назначения выплат на детей от 3 до 7 лет, выплат одиноким родителям на детей от 8 до 17 лет и ежемесячных выплат беременным женщинам, вставшим на учет в ранние сроки.

В частности, вводится возможность подачи заявления на выплату на детей 3 - 7 лет по месту фактического проживания, если это предусмотрено нормативным актом субъекта РФ, а также устанавливается беззаявительный порядок перерасчёта выплат в связи с ежегодным изменением прожиточного минимума.

Заявление на получение пособия беременным женщинам и на детей от 8 до 17 лет также можно будет подать по месту фактического проживания.

Вносимые изменения в числе прочего затрагивают порядок расчёта среднедушевых доходов семьи и оценки "нуждаемости" (из расчета исключаются некоторые виды доходов и имущества, в том числе целевые средства, полученные в рамках господдержки на приобретение имущества, развитие собственного дела, а также объекты жилого недвижимого имущества и некоторые транспортные средства, находящиеся в розыске или под арестом, уточняются критерии в отношении принадлежащих семье объектов недвижимого имущества и земельных участков).

[<Письмо> Рособнадзора от 31.01.2022 N 04-18 <О направлении методических документов, рекомендуемых при организации и проведении государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования и среднего общего образования в 2022 году>](#)

Для использования в работе направлены 15 документов, в том числе:
рекомендации по подготовке и проведению ГИА по образовательным программам основного общего образования;

рекомендации по подготовке и проведению ЕГЭ в пунктах проведения экзаменов;
сборник форм для проведения ГИА по образовательным программам среднего общего образования;

рекомендации по разработке положения о государственной экзаменационной комиссии субъекта РФ по проведению ГИА по образовательным программам среднего общего образования;

рекомендации по работе конфликтной комиссии субъекта РФ при проведении ГИА по образовательным программам среднего общего образования.

[<Письмо> Минпросвещения России от 17.01.2022 N АК-46/12 "Об обзоре законодательства в сфере образования" \(вместе с "Обзором об изменениях в законодательстве в сфере образования \(за II полугодие 2021 года\)"\)](#)

В обзор включены, в частности, следующие акты:

Федеральный закон от 02.07.2021 г. N 320-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" (предусмотрел формирование попечительских советов в государственных и муниципальных вузах);

Федеральный закон от 30.12.2021 N 472-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" (установил обязанность школ и колледжей с 1 сентября 2022 года использовать для обучения верифицированные онлайн-платформы и включенные в соответствующий перечень электронные учебники);

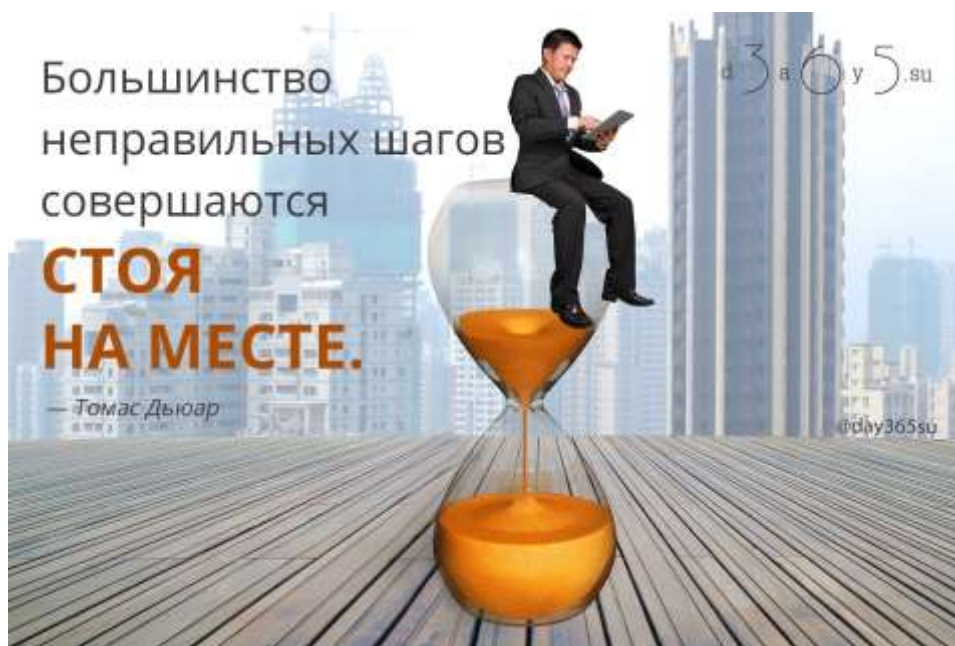
Распоряжение Правительства РФ от 23.11.2021 N 3303-р, установившее квоту для приема на целевое обучение по образовательным программам высшего образования за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета на 2022 год.

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!**



Двигайтесь дальше и не задумывайтесь ни на секунду обо всем плохом, что с вами когда-то случилось. Не ждите идеальных условий, чтобы снова приступить к действию. Будьте реалистом. Идеальных условий не будет. Просто примите решение все сделать лучше, чем прежде, — и двигайтесь вперед, забыв прошлое. Рассматривайте каждую неудачу как шаг на пути к окончательной победе. Помните: настойчивость плюс учеба на ошибках равняются успеху!

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