

Педагог, художник, иконописец

Художник – это про простор мыслей, творчества, полет идей, бесконечное вдохновение!

Какие бывают художники? Художник-оформитель, художник-живописец, художник-мультипликатор, художник-иллюстратор, художник-иконописец, художник-дизайнер, художник по костюмам, художник-педагог.

Мой рассказ пойдет о том художнике-педагоге, который учит оживлять белые пустые листы, передавать форму, цвет и объем предметов. Урок изобразительного искусства – удивительный урок, здесь сталкиваются время и вечность, добро и зло, гениальность и бездарность, любовь и ненависть.

Константин Александрович Сильвестров родился в Баку. Первые рисунки были оформлены как выставка шестилетнего ребенка в детском саду, где главными героями были персонажи мультфильма «Ну, погоди!» Рос в центре города, в районе «Молоканка». В этих глубоких, словно петербургские «колодцы», бакинских дворах жила неповторимая разгильдяйская душевность, колоритная изнанка жизни простых людей. Среди детей и подростков ценилось умение строгать, мастерить своими руками. Первый самокат Костя соорудил в 5 лет, дальше – хоккейные клюшки и деревянные коляски на подшипниках, чтобы кататься по асфальту.

Отец, Александр Михайлович, инженер-механик, трудился на Бакинском заводе «ЭлектроМаш». Мама, Валентина Александровна, певица (сопрано), окончив МГК им. П. И. Чайковского по классу вокала, 11 лет служила солисткой



в Азербайджанском государственном академическом хоре. Игре на фортепиано Костя стал учиться в 10 лет, приехав в Набережные Челны, но сбежал из музыкальной школы, проучившись лишь 1 год. А в художественную школу он сам принёс свои работы. Это были

рисунки на космическую тему (в технике полюбившейся ему акварели) и копии иллюстраций к сказкам А. С. Пушкина.

В 15 лет Константин, проучившись 4 года, окончил Детскую художественную школу дипломной работой «Портрет мамы за роялем», которую забрали в Методический Фонд школы как лучшую работу выпускника.

Пятнадцатилетний Константин сдавал 5 экзаменов в Московское художественно-промышленное училище им. М. И. Калинина. Результат экзамена – «Композиция» – не позволил поступить учиться, но проба своих сил осуществилась. Вернувшись в Набережные Челны в 9 класс школы, стал усиленно готовиться к осуществлению мечты... Последний школьный год 17-летнего юноши был наполнен многочасовым трудом: и самостоятельным, и с репетитором. Все вступительные экзамены в МХПУ уже на отделение «Живопись» Константин блестяще сдал на пятёрку, став лучшим на вступительном потоке. А престижное живописное отделение было международным – половина контингента студентов была из Болгарии, Венгрии, Ливана, Афганистана, Монголии. Окончив первый курс, Константин ушёл в армию, попав в войска реактивной артиллерии в Чехословакии, став командиром орудия установки «Град». Демобилизовался в 1986 году и вернулся в училище. С третьего курса начались поездки в Хохлому, Жостово, Ростов Великий. Заинтересовала лаковая миниатюра. С третьего курса стал

зарабатывать ремеслом, выставлялся в Выставочном зале Манежа на ВДНХ. Зимой 1990 года защитил дипломную работу по теме «Война 1812» (шкатулка 20х15, более 40 фигур героев войны).

В Москву приехал с дипломом и новыми профессиональными связями! Впереди – новая большая жизнь! Получил распределение в Запорожье, в Художественный Фонд при Союзе художников Украины. Продолжал периодически ездить в Палех, Федоскино.

Константин навсегда запомнил и выполнил пожелание великого Мастера Вячеслава Фёдоровича Морокина: «Хочешь писать лаковую миниатюру – изучай иконопись!» И молодой художник стал активно снимать копии икон, нацелено изучал учебные пособия, посещал храмы в Москве. В храме Казанской иконы Богородицы в Коломенском Константин получил благословение настоятеля писать иконы и принял крещение. Он переехал в Набережные Челны, поступил в Набережночелнинское благочиние иконописцем и стал выполнять заказы по росписи монастырей и храмов. В 1995 году написал первый иконостас для храма святых Космы и Дамиана села Орловского Казанской епархии, всего 15 икон. Более 20 лет служил иконописцем-реставратором при Свято-Вознесенском кафедральном соборе архиерейского подворья Казанской епархии. Константин Александрович как иконописец создал иконы святителя Николая Чудотворца, Архистратига Михаила, преподобных Сергия Радонежского и Серафима Саровского, великомученика

успех, которого он иногда лишен в основной учёбе, получить разнообразный социальный опыт, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми. На занятиях полная свобода действий, творческих и педагогических. Он старается сделать так, чтобы серьезные знания подопечные получали в непринужденной обстановке. Он рассказывает всё до мелочей: какую кисть надо взять, какие краски и в какой пропорции смешивать. Услышав от учеников постарше фразу «У меня ничего не получится!», Константин Александрович отвечает, что нужно хотя бы попробовать и не бояться совершать ошибки! Педагог умело вселяет в учеников уверенность в своих силах. Летом дети вместе с наставником выходят в парки и на территории храмов на пленэр, пишут с натуры городские виды, в зоопарке делают быстрые зарисовки зверей и птиц.

Есть у Константина Александровича и особенные ученики: малыши-дошколята с четырёхлетнего возраста! Поступив на отделение раннего развития, они увлечённо выполняют яркие интересные работы по лепке, аппликации, акварели и нетрадиционным техникам рисования.

Отделение изобразительных искусств Центра детского творчества и искусства «Овация» – это сочетание педагогического таланта Константина Александровича, пытливости и мастерства художника, такта, доброты и сердечности наставника. Но прежде всего – это школа творчества!

И сейчас Сильвестров Константин Александрович полон энергии



Пантелеймоне, святой Троицы. Расписывал иконы праздников Рождества Христова, Богоявления или Крещения Господня, Вход Господень в Иерусалим.

С 2018 года, став преподавателем детской школы искусств «Овация», Константин Александрович «влюбил» в живопись и декоративную роспись не один десяток мальчишек и девчонок. Он старается учить мыслить. Занятия помогают ребенку испытать

и творческих замыслов. Создает картины, совершенствует и добавляет новые учебные программы, организует выставки изобразительного творчества детей, участвует в многочисленных дистанционных детских конкурсах, помогает молодым художникам овладевать искусством иконописи.

И. Васина,
педагог Детской школы
искусств «Овация»



ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Спасибо вам за подвиг, ветераны!

Все дальше и дальше уходят от нас в прошлое страшные и тяжелые годы Великой Отечественной войны, но остается память, которая не угасает. Память о тех, кто не жалел своей крови и жизни для будущих поколений.

С каждым годом все меньше остается живых свидетелей тех трагических событий, и тем дороже для нас их каждое воспоминание.

В рамках празднования семидесятилетия Победы над фашистской Германией в детском саду № 31 состоялась встреча с ветеранами Федеральной службы безопасности, которые в годы Великой Отечественной войны были детьми и видели весь ужас того страшного времени. **Встреча со свидетелями войны – это встреча** с историей нашей Родины.

«Вы смотрели в глаза тех детей, знает кто о войне не из книжек...

Потерявших отцов, матерей, с умным взглядом невзрослых детишек»
(Екатерина Кирилова)

Рыбалкин Анатолий Петрович и Ворошилов Михаил Васильевич рассказали ребятам о нелегком военном детстве, об ужасах



войны. Дети с неподдельным интересом слушали о сложностях, тяготах жизни тех ушедших военных лет. Ребята задавали

много вопросов гостям. Безусловно, такие встречи не проходят даром для подрастающего поколения.

Такие встречи знакомят детей с историей нашей страны. Это большая ценность для подрастающего поколения. Именно на таких рассказах живых свидетелей воспитывается уважения к старшему поколению, любовь к Родине, гордость за свой народ и свою Отчизну.

Дети подготовили поздравления для ветеранов: стихи, песни. В конце встречи гостям вручили красные гвоздики, как символ Великой Победы. Ведь недаром красная гвоздика – олицетворение мужества, храбрости, побед и преодоления трудностей. Дети вручили подарки, сделанные своими руками, которые ветераны с удовольствием приняли.

Прошло уже 77 лет со дня окончания Великой Отечественной войны, 77 лет с того времени, как смолкли последние выстрелы пушек, наступила тишина и пришел на нашу землю мир, выстрадавший, оплаченный высокой ценой человеческой жизни.

Мы будем свято хранить в своих сердцах память о великом подвиге солдата в годы войны!

О. Буденная,
учитель-логопед детского сада № 31

ИННОВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ДЕТСКОМ САДУ № 223 «ЛЕБЁДУШКА»

ЦЕЛЬ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Сегодня актуально оказание помощи родителям (законным представителям) в вопросах обучения и развития детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей со сложными диагнозами. Зачастую не все педагогические коллективы дошкольной организации имеют опыт работы с детьми с нарушениями в сфере коммуникации, познавательными, неврологическими нарушениями детей дошкольного возраста.

Для данной категории детей в дошкольных образовательных организациях предусмотрена разработка и реализация адаптированных образовательных программ, но не предусмотрена разработка индивидуальных маршрутов развития в рамках работы консультационных пунктов/центров. Специалистами реализуется лишь направление социализации.

Детский сад № 223 «Лебёдушка» обладает необходимыми условиями для организации работы с родителями, воспитывающими детей с ОВЗ (посещающими и не посещающими образовательные организации), накоплен многолетний опыт работы с детьми с различными уровнями психического, физического и интеллектуального развития.

Приказом департамента образования администрации муниципального образования «город Краснодар» от 24.10.2018 № 1780 «Об итогах XVII конкурса инновационных проектов образовательных организаций муниципального образования «город Краснодар» МБДОУ МО «город Краснодар» детскому саду №223 «Лебёдушка» присвоен статус муниципальной инновационной площадки по теме «Психолого-педагогический маршрут для детей с ограниченными возможностями здоровья в рамках консультационного центра».

Цель инновационной деятельности – разработать педагогическую систему, позволяющую определить направление познавательного развития ребенка с ОВЗ в условиях консультационного пункта/центра.

В ходе реализации инновационного проекта достигнуты значительные положительные результаты:

– в 2020 году по итогам краевого конкурса о проведении отбора консультационных центров, функционирующих на базе ДОО, МБДОУ МО «город Краснодар» Детскому саду № 223 «Лебёдушка» присвоен статус «Победитель отбора консультационных центров»;

Реализация инновационного проекта проводилась в три этапа в период 2018-2021 гг.:

Этапы	Содержание	Сроки
1 этап Поисковый	– Анализ теоретической и научно-практической литературы по теме проекта. – Уточнение методологического аппарата проекта. – Изучение спроса родителей (законных представителей) на реализацию инновационного проекта. – Разработка пакета локальной нормативной документации для реализации работы консультационного пункта/центра. – Проведение первичной диагностики с детьми, родителями, педагогами. – Информационное оповещение родителей и общественности через объявления, сайт дошкольного учреждения. – Разработка и реализация системы сетевого взаимодействия.	2018-2019 гг.
2 этап Экспериментальный	– Организация деятельности рабочей группы по реализации инновационного проекта. – Разработка диагностического инструментария. – Разработка и апробация системы работы, позволяющая определить направление познавательного развития ребенка с ОВЗ в условиях консультационного пункта/центра. – Обучение педагогов на курсах повышения квалификации. – Размещение на сайте ДОО информационных материалов о деятельности муниципальной инновационной площадки.	2019-2020 гг.
3 этап Обобщающий	– Проведение контрольного этапа эксперимента, качественный и количественный анализ и обобщение результатов работы. – Итоговое оформление полученных материалов. – Разработка и реализация системы диссеминации опыта по данной теме. – Публикация и рецензирование программы и психолого-педагогический маршрут развития ребёнка с ОВЗ. – Мониторинг результативности инновационного проекта. – Размещение на сайте ДОО информационных материалов о деятельности муниципальной инновационной площадки. – Выработка стратегии дальнейшего развития консультационного центра в системе дошкольного образования МО г. Краснодара.	2020-2021 гг.

– педагоги детского сада активно участвовали в разработке методических продуктов, диссеминации опыта, формировании педагогического сетевого сообщества и расширении целевой аудитории потребителей услуг консультационного центра:

№ п/п	Наименование мероприятия	Количественные показатели
1.	Разработка и внедрение методических продуктов	1. «Диагностика познавательной деятельности ребенка с ограниченными возможностями здоровья» -5 шт.; 2. Методическое пособие «Первичная экспресс – диагностики для выявления признаков аутистического спектра у детей от 2 до 7 лет»; 3. «Карты навигации для родителей, имеющих детей с ОВЗ»; 4. Психолого-педагогический маршрут развития ребёнка с ОВЗ; 5. Дорожная карта для педагогов и родителей (законных представителей) с детьми с ОВЗ в условиях консультационного центра -2 шт.; 6. «Программа познавательного развития ребенка с ОВЗ (в условиях консультационного центра)»; 7. «Видео-маршрут как форма навигации для родителей с детьми ОВЗ в рамках консультационного центра» – https://cloud.mail.ru/public/bUCB/1JzKv5hkj
2.	Проведение и участие в мероприятиях по диссеминации опыта	Международный уровень – 3 Всероссийский уровень – 4 Региональный уровень – 14 Муниципальный уровень – 23
3.	Публикация материалов	Международный уровень 7 Всероссийский уровень – 21 Региональный уровень – 2 Муниципальный уровень – 5
4.	Система сетевого взаимодействия (количество партнеров)	1 этап – 6 организаций 2 этап – 8 организаций 3 этап – 12 организаций
5.	Участие в курсах повышения квалификации	Количество освоенных программ – 3шт. Количество человек, прошедших курсы повышения квалификации – 14.
6.	Количество обращений родителей (законных представителей)	1 этап – 7 человек; 2 этап –256 человек; 3 этап – 347 человек.
7.	Размещение материалов проекта в сети Интернет	https://ds223.centerstart.ru/node/537 https://ds223.centerstart.ru/node/451

Таким образом, функционирование муниципальной инновационной площадки и реализация инновационного проекта способствовали созданию условий развития педагогов и функционированию консультационного центра по оказанию высококвалифицированной методической, психолого-педагогической и консультативной помощи родителям (законным представителям) с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Реализация проекта «Психолого-педагогический маршрут для детей с ограниченными возможностями здоровья в рамках консультационного пункта/центра» актуальна для Краснодара и имеет высокую социальную значимость для системы дошкольного образования в целом.

Заведующая детским садом № 223 С. Поликарпова и
старший воспитатель Ю. Лемешко



Об итогах XIX конкурса инновационных проектов, продуктов и отчетов образовательных организаций муниципального образования города Краснодар в 2020 – 2021 учебном году

В соответствии с Положением о муниципальной инновационной площадке системы образования муниципального образования город Краснодар, Положением о конкурсе инновационных проектов образовательных организаций муниципального образования город Краснодар в 2020 – 2021 учебном году, утвержденным приказом департамента образования администрации муниципального образования город Краснодар от 16.06.2020 № 685 «О конкурсе инновационных проектов, продуктов и отчетов образовательных организаций муниципального образования город Краснодар в 2020 – 2021 учебном году», проведен XIX конкурс инновационных проектов, продуктов и отчетов образовательных организаций муниципального образования город Краснодар в 2019 – 2020 учебном году, утвержденный приказом департамента образования администрации муниципального образования город Краснодар от 30.06.2020 № 757, с 07.09.2020 по 30.10.2020.

На конкурс поступила 41 отчет о работе образовательных организаций, имеющих статус муниципальной инновационной площадки, 21 новых проекта образовательных организаций, претендующих на получение статуса муниципальной инновационной площадки, 26 отчетов сетевых центров муниципальных сетей инновационных площадок (МСИП).

По итогам экспертизы поступивших на конкурс проектов и отчетов и на основании решения координационного совета XIX конкурса инновационных проектов образовательных организаций муниципального образования город Краснодар (протокол от 28.10.2020 № 3) приказываю:

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ

Исторический аспект изучения декоративно-прикладного искусства средствами музейной педагогики

Музейная педагогика, как инновационная педагогическая технология, становится всё более привычной в практике историко-краеведческого, гражданско-патриотического, духовно-нравственного воспитания личности в едином образовательном процессе. Основной целью музейной педагогики является приобщение к музеям, изучение истории родного края, воспитание патриотизма подрастающего поколения, творческое развитие личности.

На занятиях по любому виду декоративно-прикладного искусства мы неизменно обращаемся к оригинальным образцам народного творчества: в музеях, библиотеках, у мастеров. А это, в свою очередь, тесно связано с такими дисциплинами, как история, музееведение, культурология.

Задачами музейной педагогики являются развитие эмоциональной сферы, воспитание любви к малой родине, воспитание у детей элементов исторического сознания, формирование конкретных знаний в области истории, воспитание чувства национального самосознания и любви к истории школы, города, родного края.

Чтобы приобщить ребёнка к ценностям, накопленным и свято хранимым человечеством в мировой культуре, нужно погрузить школьника в культурно-историческое пространство.

Особая роль в этом принадлежит музею. Развивающая и образовательная среда музея позволяет интегрировать содержание, формы организации общего и дополнительного образования, педагогические технологии и методы деятельности, знания различных научных областей, формировать предметные, метапредметные и ключевые компетенции школьников, развивать навыки межличностной коммуникации, обеспечивая

позапное и последовательное развитие личности. Музей обладает огромным образовательно-воспитательным потенциалом, так как он сохраняет и экспонирует подлинные



исторические предметы и документы. Эффективное использование этого потенциала для воспитания учащихся является одной из важнейших задач образовательного учреждения.

Уже много лет педагоги Центра творчества «Содружество» под руководством директора М. А. Лященко выезжают в экспедиции в разные районы Краснодарского края, где у детей есть возможность работать в мастерских народных художников, музеев и

выставочных залах.

В 2021 году состоялась юбилейная 15-я ежегодная детская фольклорно-этнографическая экспедиция «Кубань мастеровая»,

которая проходила на территории Северского района в станице Убинской. Участниками стали обучающиеся объединений «Чудесная ниточка» и «Маков цвет». Педагоги дополнительного образования Елена Петровна Милосердова и Екатерина Сергеевна Петрунина постарались организовать образовательный процесс и бытовые условия таким образом, чтобы дети смогли получить неоценимый опыт взаимодействия, общения и развития. Ребята посетили Историко-краеведческий

музей ст. Северской, музей Дома культуры ст. Азовской, мастерскую народного мастера-керамиста Борисовского Сергея Михайловича, Дом культуры с. Львовского, где познакомились с творчеством художников прошлых лет и современных мастеров, узнали много нового о традиционных ремёслах родного края. Общение членов экспедиции с сотрудниками музеев и народными художниками позволило реализовать цели поисково-исследовательской работы, оживило учебный процесс, наполнило его конкретным содержанием, оказало большое эмоциональное воздействие. Ребята познакомились с документами, литературой, работали с подлинниками предметов быта казаков, приобрели навыки исследовательской деятельности, изготавливали изделия по старинным образцам. Обучение в условиях экспедиции позволило городским детям убедиться, что некоторые традиции населения Кубани сохраняются благодаря местным жителям, которые имеют возможность обращаться к своим истокам и традициям.

Собирая этнографический материал, работая в музеях и мастерских, дети углубляют и расширяют знания по декоративно-прикладному искусству, полученные на теоретических и практических занятиях, знакомятся с видами народных промыслов, приобретают навыки собирательской работы, получают представление об архивном хранении фольклорных записей и их начальной обработке.

Скоро закончится учебный год, и уже сейчас ребята готовятся к новой экспедиции, планируют посетить другие музеи и выставочные залы Кубани.

Е. Петрунина,
заместитель директора Центра
творчества «Содружество»

Влияние семьи и школы на социализацию личности

Под социализацией принято понимать процесс усвоения индивидом социального опыта, системы социальных связей и отношений. В этом процессе человек приобретает убеждения, общественно одобряемые формы поведения, необходимые ему для нормальной жизни в обществе.

От успешности процесса социализации зависит успешное будущее личности. В ходе социализации у человека формируется его представления о мире, формируются образы друзей-врагов, закладываются ценностные ориентиры. Социализация относится к тем явлениям, посредством которых человек учится жить и эффективно взаимодействовать с другими людьми. Она связана с социальным контролем, поскольку включает в себя усвоение знаний, норм и ценностей общества. Социальное становление человека происходит в течение всей жизни и в разных социальных группах. Семья, детский сад, школьный класс, студенческая группа, трудовой коллектив, компания сверстников – это социальные группы, составляющие ближайшее окружение индивида и выступающие в качестве носителей различных норм и ценностей. Такие группы, задающие систему внешней регуляции поведения индивида, называются институтами социализации. Выделяют наиболее влияющие институты социализации: семью, школу (или школьный класс), производственную группу.

В семье ребёнок сталкивается с так называемой первичной социализацией. В школе, попадая в формальную группу, т.е. класс, происходит вторичная социализация.

Необходимо отметить, что «...неформальные институты, как и формальные, действуют на протяжении всей жизни человека. Однако воздействие неформальных агентов и неформальных отношений достигает максимума в начале и в конце человеческой жизни, а действие формально-деловых отношений с наибольшей силой проявляется в середине жизни», т.е. школа, как формальный институт, в течение учёбы оказывает всевозрастающее значение на школьника.

Семья является уникальным институтом социализации, поскольку ее невозможно заменить никакой другой социальной группой. Именно в семье осуществляется первый



адаптационный период социальной жизни человека. До 6-7 лет для ребенка главное окружение, которое формирует его привычки, основы социальных отношений, систему значимостей, в этот период определяется система отношений ребенка к себе, другим (отношение к близким и людям вообще), различным видам действий. Во всех случаях неправильного воспитания нарушается социальная адаптация. С другой стороны, положительное влияние семьи способствует благополучной социализации и социальной адаптации индивида не только в детском возрасте, но и в течение всей жизни. Те позиции, которые у ребенка формируют родители в системе социальных отношений, определяют в дальнейшем стиль жизни и жизненный план, который Э. Берн назвал жизненным сценарием. Наиболее интенсивно социализация осуществляется в детстве и юности.

Дестабилизация института семьи, проявляющаяся в многочисленных конфликтах и разводах, может иметь весьма серьезные социально-психологические последствия, которые сказываются, прежде всего, на качестве

социализации подрастающего поколения.

«Именно семья обычно выполняет роль главного передатчика культурных норм». Без этой основы невозможна успешная вторичная социализация. К примеру, учителю трудно внушить ученику, что нельзя с помощью насилия решать проблемы, если в семье он сталкивается с прямо противоположными примерами. Несмотря на многочисленные попытки воспитать детей только с помощью общества (например, создание после революции в Советском Союзе специализированных программ общественного воспитания детей, с тем чтобы женщины могли участвовать в трудовом процессе), все они оказывались неудачными. Таким образом, семья играет преобладающую роль в процессе социализации личности.

Социализирующая же функция школы проявляется в том, что дети учатся социальным нормам и ролям, которые им придется исполнять во взрослой жизни. Они усваивают качества, необходимые в цивилизованном обществе: умение правильно говорить и писать, решать задачи и считать, быть дисциплинированным, трудолюбивым, усидчивым.

Учебный процесс в миниатюре отражает производственный процесс взрослых.

В настоящее время образование перестает играть ведущую роль в социализации подрастающего поколения. Средства массовой информации и коммуникации, массовая культура, реклама превращаются в активных производителей образцов и моделей поведения в подростковой и молодежной среде.

В новой ситуации не только содержание, но и формы, технологии обучения важны для создания позитивной ориентации молодежи на образование. Развитие новых методов и каналов образования становится настоятельной необходимостью. Использование современных информационных технологий не только повышает эффективность образовательного процесса, но и содействует его привлекательности в глазах учащихся.

Одновременно новые технологии позволяют развивать сетевые формы организации образования, а также образовательные среды. Система образования должна выступить интегратором этих процессов, создавая условия для внесистемного, неформального образования и распространяя новые технологии на сферу молодежной политики в целом.

Несмотря на то, что основным каналом социализации молодежи по-прежнему остаётся семья, в условиях кризиса роль школы, учителя заметно возрастает, точнее сказать, должна возрастать. В нынешних непростых условиях семья явно не справляется с воспитательной функцией, о причинах этого можно много рассуждать, но это приходится признать. В связи с чем необходимо консолидировать усилия школы и семьи, для того чтобы подрастающий ребёнок не искал ответы на интересующие его вопросы у сверстников, в социальных сетях. Только доверительные отношения в цепочке ребёнок – родитель – учитель будут способствовать успешной социализации подрастающего поколения. Наши дети будут легче справляться с вызовами нового времени.

Е. Николаенко,
учитель русского языка и литературы
школы № 65

Качества, необходимые для успеха выпускника

1. Самоконтроль

Часто мы сами – наибольшее препятствие на пути к успеху. Способность управлять собственным поведением отражается на наших ценностях и целях.

Классическим подтверждением этому служит знаменитый Стэнфордский зефирный эксперимент (серия исследований отсроченного удовольствия, проведённая в конце 1960-х и начале 1970-х гг. под руководством психолога Уолтера Мишеля, ставшего позднее профессором Стэнфордского университета). Психологи предлагали детям сладости и сообщали: подарок можно съесть прямо сейчас или подождать 15 минут, пока экспериментатор выйдет и вернётся в комнату, а затем получить награду в двойном размере — два зефира вместо одного.

Учёные проследили, как участники эксперимента росли и каких успехов достигали. Обнаружилось, что те, кто был способен терпеливо ждать удвоения награды, в будущем лучше учились, получали более высокие зарплаты и были менее склонны к ожирению, чем те, кто съедая зефир сразу же. Этот эксперимент долгие годы считался эталонным подтверждением того, насколько важен самоконтроль для жизненного успеха. Но позднее некоторые его выводы были оспорены. Оппоненты повторили исследование с участием большего количества детей, чем в исходном случае. Причём их выбрали из семей с разным уровнем дохода. Оказалось, что самоконтроль, как и последующая успешность таких детей, тесно связан не только с чертами характера, но и с социальным положением родителей. Сыновья и дочери состоятельных мам и пап чаще находили в себе силы терпеливо ждать удвоения зефира просто потому, что регулярно получали сладости дома и не видели в них большой ценности. А вот участники из необеспеченных семей съедали угощение сразу.

Впрочем, опровергнутые выводы «зефирного эксперимента» ещё не значат, что оспорена важность самоконтроля. Принципиально лишь то, что эта способность действительно является одним из важнейших факторов успеха.

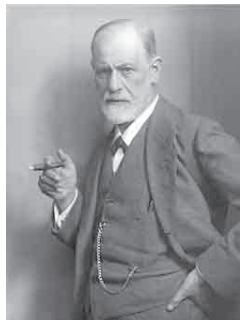
Самоконтроль похож на мышцу. Его так же можно укреплять, в том числе создавая необходимые для этого условия.

Тренируйтесь говорить «нет», например, когда ловите себя на желании зайти в соцсети в учебное (или рабочее) время или положить в тарелку добавочную порцию. Учитесь управлять своим поведением каждый день.

Умение контролировать себя в чём-то одном распространяется на все сферы вашей жизни.

2. Эмпатия

Эмпатия — это способность почувствовать себя на стороне клиента или человека, с которым вы сейчас общаетесь. То есть осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения происхождения этого переживания. Соответственно эмпат — это человек с развитой способностью к эмпатии. При этом эмпатия не имеет связи с какими-либо определёнными эмоциями (как, например, в случае со словом «сострадание») и в равной мере применяется для обозначения сопереживания любым эмоциональным состоянием.



Одно из первых определений эмпатии сделано в 1905 г. Зигмундом Фрейдом: «Мы учитываем психическое состояние пациента, ставим себя в это состояние и стараемся понять его, сравнивая его со своим собственным».

Зигмунд Фрейд (один из авторов психоанализа)

Разные точки зрения нередко становятся причиной конфликта. Эмпатия позволяет понять взгляды и мотивы оппонента и таким образом снижает напряжение. Это разница между «Я думаю, вы ошибаетесь» и «Я понимаю, о чём вы». Если первая фраза заставит вашего визави занять оборонительную позицию, то вторая приглашает поговорить искренне и конструктивно.

У каждого из нас есть большой потенциал

для сопереживания и понимания собеседников.

Понаблюдайте за кем-то лицом к лицу, и вы остро почувствуете его боль и переживания.

Знание о собственной врождённой эмпатии — ключ к успеху. Начните отслеживать свои чувства. Давайте им определения. Мысленно описывайте свой опыт — так, будто берёте интервью у самого себя. Когда вы лучше узнаете собственное «я», начнёте тоньше и интуитивно понимать, что переживает кто-то другой.

Выделяют следующие виды эмпатии:

Эмоциональная эмпатия, основанная на механизмах проекции и подражания моторным и аффективным реакциям другого человека.

Когнитивная эмпатия базируется на интеллектуальных процессах — сравнение, аналогия и т.п.

Предикативная эмпатия проявляется как способность человека предсказывать аффективные реакции другого человека в конкретных ситуациях.

В качестве особых форм эмпатии выделяют сопереживание и сочувствие:

Демонстрируемая вами эмпатия показывает людям, что вы не равнодушны, что вас волнует их опыт. Помните слова Теодора Рузвельта: «Людям всё равно, сколько вы знаете, до тех пор, пока они не узнают, насколько вам не всё равно».

3. Выдержка

Анджела Дакворт



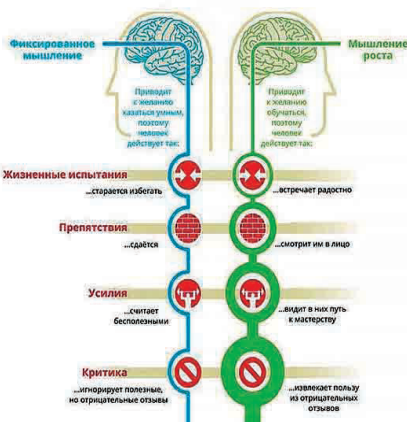
Психолог Анджела Дакворт (родилась в 1970 г.) — американский ученый, психолог и научно-популярный автор; профессор психологии Пенсильванского университета, где изучает выдержку и самоконтроль. Она изучала успешных людей и обнаружила, что их всех объединяла одна черта — выдержка.

Сама Анжела Дакворт — человек, который имеет полное право говорить о феномене «grit» (грит), который лучше всего переводится как «упорство». Анжела родилась в семье эмигрантов из Китая и много раз в детстве слышала от отца, что она-то уж точно не «генный». В итоге она успешно отучилась в Гарварде, Оксфорде и университета Пенсильвании (на разных направлениях), получила огромное количество наград в качестве перспективного молодого учёного и потом пришла в психологию осознанно и по собственному желанию. Уже много лет изучает grit как черту характера и пропагандирует идею, что наше общество, помешанное на талантах, очень мало уделяет внимание трудолюбию и упорству.

При этом надо обращать внимание и на...

Если **самоконтроль** — это умение справляться с разнообразными искушениями, то **выдержка** — это стойкость, которую человек проявляет, сталкиваясь с физическими и психологическими сложностями. Это черта, являющаяся важной частью так называемого **growth mindset**, мышления роста.

Психолог Кэрол Дуэк занимается изучением производительности и образа мышления. Она обнаружила, что можно выделить два типа мышления: фиксированное мышление и мышление роста (два стандартных алгоритма, по которым мы мыслим и живём).



Люди с фиксированным мышлением уверены, что они такие, какие есть, и это не изменить. При таком подходе, потерпев неудачу, человек отступает. Он искренне полагает, что его способностей и сил не хватит для победы, а значит, нечего и стараться.

Мышление роста заставляет действовать иначе. Человек уверен, что с каждой попыткой, пусть даже провальной, он приближается к успеху и обретает мастерство. Двэк утверждает, что, когда мы не бросаем начатое, а упорно ищем пути решения проблемы, мозг активно развивает новые нейронные связи.

Мышление роста — это больше чем позитивное мышление. Психолог Келли Мак-Гонигал полагает, что чем меньше вы нервничаете, тем эффективнее справляетесь с жизненными проблемами.

Воспитание выдержки требует терпения и последовательности. Однако стойкость можно развивать и простыми ежедневными действиями. Упорство, которое вы возрастаете в себе, поможет стать успешнее и в других сферах жизни.

Не оставайтесь беспомощными

Каждый из нас попадает в ситуации, когда ощущает себя беспомощным. Вопрос в том, как мы реагируем на это чувство. Мы можем либо извлечь урок и двигаться дальше, либо поникнуть. Множество успешных людей не стали бы таковыми, если бы поддались чувству беспомощности. Запомните и используйте следующие правила:

Отдайтесь страсти

Вдохновлённые люди беспрестанно преследуют свои страсти. Всегда может появиться человек более талантливый, чем вы, но недостаток таланта можно компенсировать страстью. Благодаря страсти стремление к совершенству у вдохновлённых людей не ослабевает.

Действуйте

Отличие людей с мышлением роста не в том, что они смелее других и способны преодолеть свои страхи, а в том, что они понимают, что страх и беспокойство парализуют, и лучший способ справиться с параличом — делать что-то. У людей с мышлением роста есть внутренний стержень, они осознают, что не нужно ждать идеального момента, чтобы двигаться вперёд. Предпринимая действия, мы трансформируем беспокойство и тревогу в позитивную направленную энергию.

Ожидайте результатов

Люди с мышлением роста понимают, что время от времени их ждёт провал, но это не останавливает их от ожидания результатов. Ожидание результатов позволяет вам оставаться мотивированным и подталкивает к улучшениям. В конце концов, если вы не собираетесь добиться успеха, зачем вообще всё затевать?

Будьте гибкими

Каждый сталкивается с непредвиденными трудностями. Люди с мышлением роста видят в этом возможность стать лучше, а не повод отказаться от цели. Когда жизнь бросает вызов, сильные люди будут искать варианты, пока не получат необходимый результат.

Не жалуйтесь, когда дела идут не так, как вы планировали

Жалобы — очевидный признак людей с фиксированным мышлением. Люди с мышлением роста ищут возможности в любом исходе дел, у них нет времени на жалобы.

Не забывайте, что существует множество определений «сильного» человека. Чаще всего это понятие ассоциируется с такими качествами, как честность, ответственность и самоконтроль. Как их сформировать?

1. Развивайте свои положительные качества

Будьте честны

Не позволяйте своим словам расходиться с поступками. Не пытайтесь имитировать эмоции, которых вы не испытываете: зачастую люди замечают фальшь.

Повышайте свою осознанность

Осознанность позволяет изучить себя на более глубоком уровне, понять, как формируются ваши идеи и реакции, а это важный этап в работе над своим характером. Выделите время для ежедневной рефлексии, когда вы сможете задать себе такие вопросы, как «Почему я так отреагировал на эти слова?» и «Что я могу сделать, чтобы избежать подобного конфликта в будущем?»

Развивайте самоконтроль

Начните с мелочей. Например, поставьте себе цель контролировать спонтанное потребление пищи.

Осознанно управляйте своими импульсами и вводите в свою жизнь мелкие бытовые привычки, например, начните заправлять постель по утрам. Это поможет вам развить дисциплину, которая пригодится и в других сферах вашей жизни.

Будьте верны своим принципам

Если ваши действия не соответствуют вашему убеждению, вы всегда будете чувствовать себя некомфортно. Знайте и уважайте

свои ценности и нравственные принципы. Принимайте решения на их основе и не поддавайтесь давлению со стороны.

Всегда анализируйте свои решения с точки зрения их соответствия вашим внутренним установкам.

Несите ответственность за свои ошибки и исправляйте их

Ошибаются все, и то, как вы поступаете с последствиями своих неверных решений, отражает ваш характер. Признание своих ошибок — это показатель силы, а не слабости. Не бойтесь извиняться, если того требует ситуация, или компенсировать причинённый ущерб. Извинившись, вы проявите силу характера и построите отношения с окружающими, основанные на доверии и взаимном уважении.

Будьте терпеливы

Это нормально испытывать раздражение в некоторых ситуациях. Но терпение и выдержку можно и нужно тренировать. Учитесь задавать вопросы и не делайте поспешных выводов.

Попросите о честной оценке

Иногда трудно быть объективным по отношению к себе. Если вы серьёзно намерены работать над своим характером, попросите того, кому вы доверяете, дать вам честную конструктивную оценку. Спросите о своих сильных и слабых сторонах, поблагодарите за отзыв и начните работать над собой.

2. Научитесь благодарности

Боритесь с предрассудками

У большинства людей есть сложившаяся система предубеждений, сознательных или неосознанных, многие из которых не имеют ничего общего с реальностью. Посмотрите вокруг, и найдёте реальные примеры, опровергающие это убеждение.

Осознание своей предвзятости — это первый шаг на пути её преодоления.

Научитесь испытывать и выражать благодарность

Благодарность — важный шаг к осознанию себя и окружающего вас мира. Сделайте её частью своей повседневной жизни и увидите, как меняется ваш характер.

Также не забывайте выражать благодарность людям, которые её заслуживают. Простое «спасибо» или развернутый комментарий о том, как вы цените действия другого человека, помогают рассмотреть в вас сильную личность.

3. Проявляйте лидерские качества

Высказывайтесь сами и позволяйте высказываться другим

Борьба с застенчивостью может стоить немалых усилий, но ваш голос должен быть услышан. Старайтесь жить и работать активно, говорите чётко и ясно, обосновывайте свою точку зрения, и, рано или поздно, окружающие начнут к вам прислушиваться.

Если же у вас нет проблем с застенчивостью, вы можете не замечать, как часто перебиваете окружающих и не даёте им высказаться. Проявление сдержанности также свидетельствует о силе характера. Позвольте другим быть услышанными и почаще организуйте дискуссии.

Будьте открыты для нового

Каждый раз, когда вы узнаете что-то новое, вы формируете свой характер. Не упускайте возможность применять этот принцип и в личной жизни, и в работе.

Не стесняйтесь просить о помощи

Некоторые люди считают, что просьба о помощи — признак слабости. На самом деле это показатель силы вашего характера, вашей способности осознавать и формулировать свои потребности. Ваши запросы должны быть конкретными и понятными.

Замечайте сильные стороны других

Надо поддерживать успехи окружающих эффективнее и не занижать их. Помогите людям рассмотреть в себе сильные стороны и делайте на них ставку.

Подходите к совместной работе с позиции «мы», а не «я».

Научитесь противостоять трудностям

Вместо того чтобы игнорировать проблему, найдите способ решить её. Оценивайте ситуацию объективно и избегайте импульсивных реакций.

Не злитесь. Лучше подумайте, как выйти из ситуации. Общайтесь с друзьями, родителями, одноклассниками, объясните ситуацию и предложите вместе обдумать варианты решения возникших трудностей и противоречий.

В. Маркарян, учитель истории и обществознания школы № 50