

АКАДЕМИЯ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ  
ПРИ ГЕНЕРАЛЬНОЙ ПРОКУРАТУРЕ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

# СОВЕТЫ ПЕДАГОГА



Астана 2017

## **УДК 371 ББК 65.3 К 54**

Редакционная коллегия:

Под общей ред. Байжанова У.С. - Астана. Академия правоохранительных органов при Генеральной прокуратуре Республики Казахстан, 2017. - 95 с.

Рекомендовано Ученым советом Академии правоохранительных органов при Генеральной прокуратуре Республики Казахстан (Протокол №1 от 23 февраля 2017 года)

Составители: Бегалиев Е.Н.-д.ю.н, доцент, Нурмагамбетов Б.Г.-к.полит.н, доцент, Кертаева Г.М.-д.пед.н, профессор, Казина Р.А.-к.пед.н, доцент, Есимсейтов Б.Р.-к.ф.н, доцент, Калмурзина З.Ж.-м.ю.н.

Рецензенты:

Менлибекова Г.Ж. - доктор педагогических наук, профессор,  
Жиенбаева Н.Б. - доктор психологических наук, профессор,  
Бекишева С.Д. - доктор юридических наук, доцент.

Данное издание о важности взаимоотношений детей с теми, кто несет за них ответственность, а также о помощи в сохранении дружеских отношений между родителями и детьми, предлагая для этого эффективные стратегии в решении многочисленных вопросов. Эта чрезвычайно необходимый сборник, где коллектив составителей, учитывая методы воспитания, мнения и советы известных педагогов, психологов, общественных деятелей, писателей обобщил многолетний опыт работы и представил информацию, которая может понадобиться родителям для правильного воспитания детей и которая объяснит, как предотвратить проблемы поведения и как решить их в случае возникновения.

В данном сборнике предоставлен материал, являющийся основным для достижения жизненного успеха, в процессе которого человек концентрируется на своих собственных желаниях и целях, постоянно работая над собой, совершенствуя и вырабатывая личностные качества.

Издание будет полезно родителям детей любого возраста, а также всем, кто по роду деятельности призван заботиться о детях и кому не безразлично их будущее.

**УДК 371**  
**ББК 65.3**

ISBN 9965-522-15-4

К 54 Советы педагога: Сборник / -Астана: Академия правоохранительных органов при ГП РК, 2017. - 95 с.



*Главное - воспитывать достойных граждан, не просто дипломированных. Мы видим, что много проблем упирается не в закон, не в экономику, а в человеческие качества.*

*Нам нужны мыслящие граждане, патриоты нашей страны. Все это делается только воспитанием. Считаю, что искусству воспитания тоже надо учить.*

*Н. Назарбаев*

## ВВЕДЕНИЕ

Современное общество, как считают многие социологи, находится на пороге постиндустриальной стадии развития и характеризуется следующими социальными качествами:

- развившимся глубоким разделением труда (на профессионально-квалификационной основе, связанной с образованием и опытом работы);
- ролевым характером взаимодействия (ожидания и поведения людей определяются социальными функциями индивидов);
- формальной системой регулирования отношений и силой писаного права: законов, договоров и т.д.;
- сложной системой социального управления (выделением институтов управления, специальных органов управления).

Мир вступил в XXI век в обстановке укрепления индустриальной цивилизации и нарастающего расширения ее границ. Определились ведущие страны, повысился уровень жизни. Казалось, что перед человечеством открываются обнадеживающие перспективы. XX век стал веком фантастических научных открытий, веком новых экономических, социальных и политических отношений.

В отличие от предыдущих исторических эпох, когда мир каждого человека ограничивался лишь семьей, родом, племенем, городом или страной, мир современного человека - это весь земной шар. С помощью телевидения, радио, компьютерной сети Internet, мы можем узнать о событиях, происходящих в другом полушарии, общаться с людьми, живущими в разных странах, путешествовать по всему миру, не вставая при этом с дивана.

Уровень образования современного человека растет. Все больше людей занимается умственным трудом, занято в сфере услуг. Темпы развития общества настолько высоки, что людям приходится постоянно повышать свою квалификацию, чтобы не отстать от жизни. Главный критерий для отбора специалистов - профессиональные качества, уровень образования, владение современными технологиями и способность к обучению.

В связи с развитием современного общества быть родителем с каждым поколением становится все сложнее и сложнее.

Наш путь в будущее связан с созданием новых возможностей для раскрытия потенциала казахстанцев. Развитая страна в XXI веке - это активные, образованные и здоровые граждане.

Глава государства Н. Назарбаев призвал родителей не давить на детей при выборе профессии, а молодежь - учиться.

«Я хочу сказать молодежи: самое главное - вырасти человеком, получить образование, хорошую профессию, которую у тебя никто не отберёт, хорошие знания. Деньги могут отобрать, дом могут отобрать, ещё что-нибудь, но знания в голове, человечность - никто не отберёт. Тогда ты пробьёшься в жизни, добьёшься успеха», - отметил глава государства, выступая на республиканском форуме молодежи.

Если мы хотим быть состоятельным государством и хотим построить свою государственность в расчете на долгую и достойную перспективу, то нам надлежит осмыслить истоки нашей духовности.

Основным процессом для достижения жизненного успеха - это саморазвитие, которое предполагает неустанную работу над собой, самосовершенствование и выработку личных качеств. Если человек не уверен в себе, не получает ни малейшего удовольствия от жизни то выход из этой ситуации только один, достаточно не простой, но человеку на самом деле под силу, и это саморазвитие.

Одним из основных факторов организации качественного образования рассматривается семья и учебное заведение, его способности через новейшие технологии, формы организации образовательного процесса, сформировать у обучающихся функциональность жизни в большом мире.

Правильно относясь к детям, родители не только обеспечивают психологическое благополучие на всю жизнь, но и делают первый и самый важный шаг к более радостному и человеческому устройству общества, к миру без насилия и страдания.

А что нужно делать для того, чтобы дети считали образование интересным и важным делом, выходили из стен школы готовыми к взрослой жизни: уверенными в себе, коммуникабельными, творческими, умеющими защищать себя и уважительно относиться к другим людям? В чем особенность современного общества? Что могут сделать родители, чтобы у детей не пропадало желание учиться? Как адаптироваться школьнику и студенту?

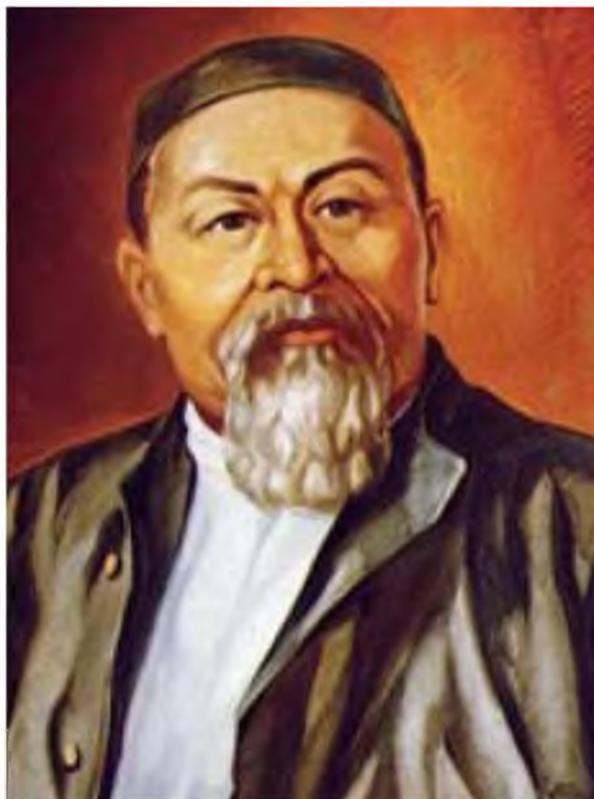
Ответы на эти и многие другие вопросы можно найти в этом сборнике.

В сборнике приведены «пошаговые советы» по решению конкретных проблем, с которыми часто сталкиваются родители.

В приложении к сборнику включены тексты, статьи, призванные еще раз помочь читателям в решении вопросов саморазвития, воспитания, образования и в становлении достойного гражданина современного общества.

Мы надеемся, что это издание принесет практическую пользу школьникам, студентам, выпускникам учебных заведений для интеллектуального и физического саморазвития, родителям в решении социально-воспитательных проблем, педагогам, руководителям педагогических и не педагогических коллективов в практической деятельности, а также широкому кругу читателей, кто стремится самостоятельно овладеть основами человекознания.

Уважаемые читатели! Если возникнут предложения, либо замечания по содержанию сборника, то направляйте их на e-mail: [burkut.nurmagambetov@mail.ru](mailto:burkut.nurmagambetov@mail.ru)



*Ребенок по доброй воле не тянется с ранних лет к учебе.  
Приходится его принуждать или привлекать до тех пор,  
пока у него не возникнет жажда знаний.  
Ребенка, имеющего стремление к знаниям, можно считать  
человеком, можно питать надежду на то, что он будет стремиться  
познать Бога, понять себя и окружающий мир,  
что он научится приобретать добро, не поступаясь честью, и  
будет избегать зла.*

*Абай Кунанбаев*

## ГЛАВА 1 СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



### § 1. Наставления родителям

1. Главное - абсолютное принятие ребенка со всеми его достоинствами и недостатками. Это залог взаимопонимания в доме.
2. Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте этого.
3. Как можно больше проводите вместе со всей семьёй, обсуждайте прожитый день, делитесь проблемами, советуйтесь друг с другом.
4. Не бойтесь попросить совета у вашего ребёнка - это только сблизит вас.
5. Старайтесь, чтобы друзья вашего ребёнка обязательно бывали в вашем доме - вы должны их хорошо знать.
6. Обсуждайте возникшую проблему спокойно, без крика и раздражения, тогда ваш ребёнок ничего не будет от вас скрывать.
7. Не заставляйте ребёнка доверять свои тайны: "Мы всё должны знать о тебе" - этим вы ничего не добьётесь.
8. Доверять вам будут, если вы будете не просто родителями, а друзьями, способными понять и сопереживать.
9. Будьте примером для ребёнка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и вам будут относиться в старости.
10. Помните, что ребёнок - это гость в вашем доме, который со временем покинет родное гнездо. И надо воспитывать его так, чтобы он никогда не забывал свою семью и тепло своего родного дома.

11. Чаще бывайте в школе. Не забывайте слова известного педагога В.Сухомлинского "Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно - семейное".

12. Читайте литературу, посвященную воспитанию детей.

13. Быть родителем не обязанность и не профессия. Это естественная человеческая потребность

## **§ 2. Создание благоприятной семейной атмосферы**

1. Помните: от того, как вы разбудите ребенка, зависит его психологический настрой на весь день.

2. Время для ночного отдыха каждому требуется сугубо индивидуально. Нужно, чтобы ребенок выспался и легко проснулся, когда вы его будите.

3. Научитесь встречать детей. Задавайте нейтральные вопросы: "Что было интересного? Чем сегодня занимались?"

4. Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач.

5. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.

6. Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации. Создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.

## **§ 3. Воспитание трудолюбия**

1. Чаще поощряйте ребенка за самостоятельность, инициативу, качество выполненной работы. Если не все у него получилось, то не раздражайтесь, а терпеливо объясните еще раз.

2. Привлекайте ребенка к большим семейным делам и приучайте ребенка начатую работу доводить до конца.

3. Каждый член семьи, в том числе и ребенок, должен иметь обязанности по обслуживанию семьи. Не наказывайте ребенка трудом!

## **§ 4. Воспитание доброты**

1. Общение - суть жизни человека. Если мы хотим видеть наших детей добрыми, то надо доставлять ребенку радость общения с нами, так как это радость совместного познания, совместного труда, совместной игры, совместного отдыха.

2. Доброта начинается с любви к людям и к природе. Развивайте в детях чувство любви ко всему живому.

3. Научите детей ненавидеть зло и равнодушие.

4. Как можно больше любви к ребенку, как можно больше требовательности к нему.

5. Давайте делать добрые, хорошие поступки, дети учатся доброму у нас.

6. Учитесь владеть собой!

## **§ 5. Советы родителям будущего школьника**

1. Постарайтесь понять, с какими трудностями сталкивается ребенок при поступлении в школу. Не отказывайте ребенку в помощи при подготовке домашнего задания, если он попросит. При этом не делайте ничего вместо ребенка, делайте вместе с ним, приучайте его к самостоятельности.

Чаще делитесь с ребенком воспоминаниями о счастливых мгновениях своего прошлого.

Начало школьной жизни — большое испытание для маленького человека. Этот момент легче переживается детьми, у которых заранее сложилось теплое отношение к школе. Такое отношение складывается из соприкосновений с прошлым опытом близких людей. Перелистайте вместе с ребенком семейный фотоархив. Это занятие исключительно полезно для всех членов семьи. Возвращение к лучшим мгновениям прошлого делает человека сильнее и уверенней в себе. Ваши добрые воспоминания о школьных годах, смешные истории из школьной жизни и рассказы о друзьях детства наполнят душу ребенка радостным ожиданием.

2. Помогите ребенку овладеть информацией, которая позволит ему не теряться. Как правило, дети этого возраста на вопрос: «Как зовут твою маму?» — отвечают: «Мама». Удостоверьтесь, что ваш ребенок помнит свое полное имя, номер телефона, домашний адрес, имена родителей. Это поможет ему в незнакомой ситуации.

3. Приучите ребенка содержать в порядке свои вещи

Успехи ребенка в школе во многом зависят от того, как он умеет организовывать свое рабочее место. Вы можете сделать эту скучную процедуру более привлекательной. Заранее подготовьте в семье рабочее место ребенка: пусть у него будет свой рабочий стол, свои ручки и карандаши (карандаши придется на первых порах точить пока вам). Все это, как у взрослых, но — личная собственность ребенка! И ответственность за порядок тоже личная, ведь у взрослых так.

4. Не пугайте ребенка трудностями и неудачами в школе

Многие дети этого возраста неусидчивы. Не всем блестяще даются чтение и счет. Очень многих трудно добудиться утром и быстро собрать в детский сад. В этой связи вполне объяснимо стремление родителей предупредить детей о предстоящих неприятностях. «В школу не возьмут...», «Двойки будут ставить...», «В классе засмеют...» В некоторых случаях эти меры могут иметь успех. Но отдаленные последствия всегда плачевны. В практике был такой случай. Девочка блестяще прошла вступительное тестирование, а на вопрос: «Хочешь ли ты учиться в школе?» уверенно ответила: «Нет!».

5. Не старайтесь быть для ребенка учителем

Стремитесь к поддержанию дружеских отношений. Некоторые дети испытывают трудности в общении с другими детьми. Они могут растеряться в присутствии незнакомых взрослых.

Вы можете помочь ребенку преодолеть эти трудности. Попробуйте

организовать игру детей на площадке возле дома и примите участие в этой игре. Детям очень нравится играть вместе с родителями. Предложите ребенку самому пригласить к себе на день рождения своих друзей. Этот день станет для него незабываемым, если в программе торжества найдется место для совместных игр детей и взрослых. Дайте ребенку почувствовать, что он может рассчитывать на вашу поддержку в любой ситуации. Одними учебными занятиями с ребенком этого достичь невозможно.

#### 6. Научите ребенка правильно реагировать на неудачи

Ваш ребенок оказался в игре последним и демонстративно отказался играть с приятелями дальше. Помогите ему справиться с разочарованием. Предложите детям сыграть еще разок, но немного измените правила игры. Пусть победителем считается только первый, а все остальные — проигравшие. Отмечайте по ходу игры успех каждого. Приободряйте хронических неудачников надеждой. После игры обратите внимание ребенка на то, как отнеслись к проигрышу остальные игроки. Пусть он ощутит самооценку игры, а не выигрыша.

#### 7. Хорошие манеры ребенка — зеркало семейных отношений

«Спасибо», «Извините», «Можно ли мне...» должны войти в речь ребенка до школы. Нравоучениями и проповедями этого достичь трудно. Постарайтесь исключить из общения между членами семьи приказы и команды: «Чтобы я больше этого не слышал!», «Вынеси мусор». Превратите их в вежливые просьбы. Ребенок непременно скопирует ваш стиль. Ведь он вас любит и стремится подражать во всем.

#### 8. Помогите ребенку обрести чувство уверенности в себе

Ребенок должен чувствовать себя в любой обстановке так же естественно, как дома. Научите ребенка внимательно относиться к своим нуждам, своевременно и естественно сообщать о них взрослым. На прогулке вы зашли куда-то перекусить. Предложите ребенку самостоятельно сделать заказ для себя. В следующий раз пусть сделает заказ для всей семьи. Пусть он попробует спросить в поликлинике: «Где находится туалет?» или сам займет очередь к специалисту.

#### 9. Приучайте ребенка к самостоятельности в обыденной жизни

Чем больше ребенок может делать самостоятельно, тем более взрослым он себя ощущает. Научите ребенка самостоятельно раздеваться и вешать свою одежду, застегивать пуговицы и молнии. (Помните, что маленькие пальчики могут справиться только с большими пуговицами и молниями.) Завязывание бантиков на шнурках ботинок потребует особой помощи и внимания с вашей стороны.

Желательно, если это будет не накануне выхода на улицу. Лучше посвятить этому занятию несколько вечеров.

#### 10. Научите ребенка самостоятельно принимать решения

Умение делать самостоятельный выбор развивает в человеке чувство самоуважения. Посоветуйтесь с ребенком о меню семейного воскресного обеда. Пусть он сам выбирает себе блюдо за праздничным столом и подбирает одежду, соответствующую погоде. Планирование семейного

досуга всех членов семьи на выходные дни - еще более сложное дело. Приучайте ребенка считаться с интересами семьи и учитывать их в повседневной жизни.

11. Стремитесь сделать полезным каждое мгновение общения с ребенком

Если ребенок помогает вам выпекать праздничный пирог, познакомьте его с основными мерами объема и массы. Продуктовые универсамы — очень подходящее место для развития внимания и активного слушания ребенка. Попросите ребенка положить в корзину: три пачки печенья, пачку масла, батон белого и буханку черного хлеба. Свою просьбу изложите сразу и больше не повторяйте. Ребенок помогает вам накрывать на стол. Попросите его поставить на стол четыре глубокие тарелки, возле каждой тарелки справа положить ложку. Спросите: «Сколько ложек тебе понадобится?»

Ребенок готовится ко сну. Предложите ему вымыть руки, повесить полотенце на свой крючок, выключить свет в ванной. Проходя по улице или находясь в магазине, обращайтесь внимание ребенка на слова-надписи, которые окружают нас повсюду. Объясняйте их значение. Считайте деревья, шаги, проезжающие мимо машины.

12. Учите ребенка чувствовать и удивляться, поощряйте его любознательность

Обращайте его внимание на первые весенние цветы и краски осеннего леса. Сводите его в зоопарк и вместе найдите самое большое животное, потом самое высокое.

Наблюдайте за погодой и очертаниями облаков. Заведите рукописный журнал наблюдений за ростом котенка. Учите ребенка чувствовать. Открыто переживайте с ним все события повседневной жизни, и его любознательность перерастет в радость учения.

## **§ 6. Советы родителям школьника**

1. Не высказывайтесь негативно о школе, об учителях в присутствии ребенка, даже если Вам кажется, что для этого есть повод. Постарайтесь разобраться в возникшей проблемной ситуации. Лучше, чтобы учитель был вашим союзником.

2. Обеспечьте своему ребенку соблюдение оптимального для этого возраста режима дня и удобное рабочее место дома.

3. Не стоит пугать ребенка предстоящими трудностями в новом году - это только повышает нервозность, разрушая уверенность школьника в собственных силах.

4. Чтобы помочь ребенку войти в рабочий ритм, постепенно восстановите режим дня. Не стоит резко объявлять подъем в семь утра - просто сместите время отхода ко сну на полчаса и будите ребенка с каждым днем немного раньше.

5. Позаботьтесь о том, чтобы у вашего ребенка были друзья из класса, приглашайте их в свой дом.

6. Создайте ребенку эмоциональный комфорт дома, научитесь правильно общаться с подростками.

7. Больше гуляйте, рисуйте, читайте вслух по вечерам, играйте в настольные игры.

8. Избегайте переутомления. Не стоит немедленно записывать детей в несколько кружков и секций. Дайте ребенку две-три недели для адаптации в школе. Пусть школьник возвращается в рабочий ритм плавно.

9. Радуйтесь достижениям своего ребенка. Не позволяйте сравнивать его другими детьми, давайте оценку не самому ребенку, а его поступкам.

10. Старайтесь подбадривать детей, хвалите их. Ведь чем больше ребенок боится неудачи, тем выше риск ошибок.

11. Когда, откуда и в каком виде ни вернулся бы ваш ребенок домой, встречайте его с любовью.

12. Сократите время использования гаджетов и просмотра телевизора.

13. Обсуждайте с ребенком, что вызывает у него волнение и тревогу.

## **§ 7. Советы родителям подростка**

1. Проявляйте заинтересованность и оказывайте помощь. Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. Недостаточная родительская поддержка, наоборот, может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.

2. Слушайте, понимайте и сопереживайте. Неспособность родителей к эмпатии (сопереживанию), отсутствие у них эмоциональной восприимчивости и понимания мыслей и чувств ребенка могут привести к развитию равнодушия и у ребенка. Уважение к подростку, общение родителей с ним способствуют установлению гармоничных отношений в семье.

3. Любите и проявляйте свои чувства. Любовь родителей и положительные эмоции в семейных отношениях связаны с близостью, привязанностью, любовью, восприимчивостью; члены семьи при этом проявляют взаимную заинтересованность и отзывчивость. Если же в семье преобладают отрицательные эмоции, то наблюдается холодность, враждебность, отторжение, что может привести либо к повышению у ребенка потребности в любви (во взрослом возрасте), либо к формированию у него замкнутости, холодности, неспособности выразить свою любовь к близким людям, в том числе и к детям.

4. Доверяйте ребенку. Недоверие к детям, как правило, свидетельствует о том, что родители проецируют на них свои собственные страхи, тревоги или чувство вины. Неуверенные в себе родители (или пережившие определенные трудности в прошлом) больше других склонны бояться за своих детей.

5. Относитесь к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку. Достижение подростком самостоятельности происходит в процессе

индивидуализации, когда он занимается формированием собственной индивидуальности и в тоже время устанавливает новые связи с родителями. Подросток пытается изменить отношения с родителями, стремясь при этом сохранить прежнее общение, привязанность и доверие. Чтобы проявить собственную индивидуальность, подростки ориентируются на иную, чем у родителей, систему ценностей, ставят перед собой иные цели, иные интересы и иные точки зрения.

6. Осуществляйте руководство со стороны родителей. Наиболее функциональными являются те семьи, где родители проявляют гибкость, приспособляемость и терпимость в своих взглядах и поведении. Родители, не проявляющие гибкости в воспитании подростков, отказываются пересматривать свои взгляды и менять точку зрения; они нетерпимы, излишне требовательны, всегда настроены критически и возлагают на детей неоправданные надежды, не соответствующие их возрасту. Это пагубно влияет на самооценку подростка, подавляет развитие его личности, что, в конце концов, приводит к стрессовым ситуациям в отношениях между родителями и детьми.

7. Подавайте хороший пример для подражания; следуя тем принципам, которым учат детей. Так как процесс идентификации у подростков отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире.

8. Тесно сотрудничайте со школой. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем или со специалистами (педагогом-психологом, социальным педагогом).

9. Интересуйтесь, с кем общается ваш ребенок. Помните: основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание.

10. В подростковом возрасте дети начинают оценивать жизнь своих родителей. Подростки, особенно девочки, обсуждают поведение, поступки, внешний вид мам и пап, учителей, знакомых. И постоянно сравнивают. В какой-то момент результат этого сопоставления скажется на ваших отношениях с сыном или дочерью. Он может быть для вас как приятным, так и неприятным. Так что, если не хотите ударить в грязь лицом, начинайте готовиться к этой оценке как можно раньше.

11. Взаимопонимание - главное в ваших взаимоотношениях с ребенком. Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не таить обид. Не следует, как идти на поводу у сиюминутных желаний ребенка, так и всегда противиться им. Но если вы не можете или не считаете нужным выполнить желание сына или дочери, нужно объяснить причину. И вообще, больше разговаривайте со своими детьми, рассказывайте о своей работе, обсуждайте с ними их дела, игрушечные или учебные, знайте их интересы и заботы, друзей и учителей. Дети должны чувствовать, что вы их любите, что в любой ситуации они могут рассчитывать на ваш совет и помощь и не бояться насмешки или пренебрежения.

Поддерживайте уверенность детей в себе, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках (которые есть у каждого) у них есть свои неоспоримые достоинства. Стратегия родителей - сформировать у ребенка позицию уверенности. Все зависит от меня, во мне причина неудач или успехов. Я могу добиться многого и все изменить, если изменю себя.

В воспитательном процессе недопустима конфронтация, борьба родителя с подростком, противопоставление сил и позиций. Только сотрудничество, терпение и заинтересованное участие родителя в судьбе подростка дают положительные результаты.

12. Старайтесь удивлять - это запомнится! Тот, кто производит неожиданное и сильное впечатление, становится интересным и авторитетным. Что привлекает ребенка во взрослом? Сила - но не насилие. Знания - вспомните, например, извечные «почему?» у малышей. Насколько вы сумели понятно и полно ответить? Ум - именно в подростковом возрасте появляется возможность его оценить. Умения - папа умеет кататься на лыжах, чинить телевизор, водить машину... А мама рисует, готовит вкусные пирожки, рассказывает сказки... Внешний вид - его в большей мере ценят девочки. Жизнь родителей, их привычки, взгляды оказывают гораздо большее влияние на ребенка, чем долгие нравоучительные беседы. Немаловажное значение для подростков имеют и ваши доходы. Если вы в этой области конкурентоспособны, подумайте заранее, что вы можете положить на другую чашу весов, когда ваш подросший ребенок поставит вас перед этой проблемой.

13. Научитесь сами и научите вашего ребенка основам знаний о своем организме, о способах сохранения и укрепления здоровья. Это вовсе не означает, что вы должны освоить арсенал врача и назначение различных лекарств. Лекарства - это лишь «скорая помощь» в тех случаях, когда организм не справляется сам. Еще Тиссо утверждал: «Движение как таковое может по своему действию заменить все лекарства, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения». Главное - научить организм справляться с нагрузками, прежде всего физическими, потому что они тренируют не только мышцы, но и все жизненно важные системы. Это труд немалый и регулярный, но за то и дается человеку «чувство мышечной радости», как назвал это ощущение почти сто лет назад великий врач и педагог П.Ф. Лесгафт. Конечно, физические и любые другие нагрузки должны соответствовать возрастным возможностям подростка.

Кстати, только физические упражнения, в том числе и на уроках физкультуры, могут смягчить вред от многочасового сидения за партой. Так что не спешите освобождать ребенка от физкультуры. Это не принесет ему даже временного облегчения в напряженной школьной жизни. Даже если у него есть хроническое заболевание (и тем более!), ему необходимо заниматься физкультурой, только по специальной программе.

И совершенно необходимо, чтобы ребенок понимал: счастья без здоровья не бывает.

14. Обратите внимание на то, сколько времени в неделю вы проводите со своими детьми? По данным социологических опросов, большинство взрослых в среднем посвящают детям не более 1,5 часа в неделю! И как уделить время на разговоры по душам, походы в театр и на природу, чтение книг и другие общие дела? Конечно, это не вина, а беда большинства родителей, которые вынуждены проводить на работе весь день, чтобы наполнить бюджет семьи. Но дети не должны быть предоставлены сами себе. Хорошо, если есть бабушки и дедушки, способные взять на себя часть проблем воспитания. А если их нет? Обязательно подумайте, чем будет заниматься ваш ребенок в часы, свободные от учебы и приготовления уроков. Спортивные секции (не забудьте сами пообщаться с тренером) не просто займут время, а помогут укрепить здоровье и разовьют двигательные навыки и умения. В доме детского творчества можно научиться шить, строить самолеты, писать стихи. Пусть у подростка будет свобода выбора занятия, но он должен твердо знать: времени на безделье и скуку у него нет.

15. Берегите здоровье ребенка и свое, научитесь вместе с ним заниматься спортом, выезжать на отдых, ходить в походы. Какой восторг испытывает подросток от обычной сосиски, зажаренной на костре, от раскрошившегося кусочка черного хлеба, который нашелся в пакете после возвращения из леса, где вы вместе собирали грибы! А день, проведенный в гараже вместе с отцом за ремонтом автомобиля, покажется мальчишке праздником более важным, чем катание в парке на самом «крутом» аттракционе. Только не пропустите момент, пока это ребенку интересно.

То же самое касается и привычки к домашним делам. Подростку интересно самому мыть посуду, чистить картошку, печь с мамой пирог. И это тоже возможность разговаривать, рассказывать, слушать. Пропустили этот момент - «уберегли» ребенка, чтобы не пачкал руки, всё - помощника лишили навсегда.

16. Не избегайте разговоров с детьми на некоторые темы, которые приучает их к мысли, что эти темы запретны. Уклончивая или искаженная информация вызывает у детей необоснованную тревогу. И в то же время не надо давать детям ту информацию, о которой они не спрашивают, с которой пока не могут справиться эмоционально, которую не готовы осмыслить. Лучший вариант - дать простые и прямые ответы на вопросы детей. Так что и самим родителям надо всесторонне развиваться - не только в области своей специальности, но и в области политики, искусства, общей культуры, чтобы быть для детей примером нравственности, носителем человеческих достоинств и ценностей.

17. Не оберегайте подростков излишне от семейных проблем, как психологических (даже если произошло несчастье, чья-то болезнь или уход из жизни, это закаляет душу и делает ее более чуткой), так и материальных (это учит находить выход). Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции. Для успешного развития ребенка полезно изредка отказывать ему в чем-то, ограничивать его желания, тем самым,

подготавливая к преодолению подобных ситуаций в будущем. Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности. Роль взрослого человека состоит, прежде всего, в том, чтобы помочь ребенку стать взрослым, то есть научить его противостоять действительности, а не убегать от нее. Отгораживая ребенка от реального мира, пусть даже с самыми благими намерениями, родители лишают его возможности приобрести жизненный опыт, найти свой путь.

Никогда не лгите ребенку, даже если это продиктовано лучшими убеждениями и заботой о его спокойствии и благополучии. Дети каким-то неведомым образом чувствуют ложь в любой форме. А тому, кто обманул раз-другой, доверия ждать уже не приходится.

18. Если вы уже успели наделать ошибок в воспитании, вам будет труднее, чем в начале пути. Но если в своем ребенке вы выявите хотя бы капельку хорошего и будете затем опираться на это хорошее в процессе воспитания, то получите ключ к его душе и достигнете хороших результатов.

Такие простые и ёмкие советы родителям можно встретить в старинных педагогических руководствах. Мудрые педагоги настойчиво ищут даже в плохо воспитанном человеке те положительные качества, опираясь на которые можно добиться устойчивых успехов в формировании всех других.

19. Если вы поняли, что были не правы, пренебрегали мнением сына или дочери в каких-либо важных для них вопросах, не бойтесь признаться в этом сначала себе, а потом и ребенку. И постарайтесь не повторять этой ошибки снова. Доверие потерять легко, а восстанавливать его долго и трудно.

## **§8. Советы молодой семье**

Что нужно узнать, чтобы ваша семейная жизнь была гармоничной? Быт, деньги, трудности, долгие прогулки и весёлые вечеринки - теперь всё у вас стало общим.

Создание семьи - это новый этап в вашей жизни, новые ценности, убеждения, новые обязанности и права, новый взгляд на старые проблемы.

Столкнувшись с незнакомой для себя и не совсем привычной ролью, молодые супруги невольно совершают множество ошибок, которые вполне можно было бы избежать.

Поверьте, нет безвыходных ситуаций, все вопросы решаются, даже самые сложные.

Когда пришли будни, некоторое время спустя вы поймёте, что любовь в браке заметно отличается от тех чувств, которые вы испытывали друг к другу на первых свиданиях. На женские хрупкие плечи ложится большая часть ответственности за то, как сложится семейная жизнь, насколько часто будут возникать конфликты и разногласия.

Психологи утверждают, что первый год после свадьбы - самый сложный. Сумев понять и разобраться в истинных причинах ссор и

недоразумений между супругами, вы сможете сделать отношения в своей семье гармоничными и тёплыми.

### ***8.1 Важные советы молодой семье, чего нельзя совершать:***

1. Втягивать в ваши ссоры родителей, родственников и друзей (ваши отношения касаются только вас, поэтому не стоит рассказывать о каждом недоразумении даже близким друзьям);

2. Тянуть семейный бюджет одной женщине (если женщина согласится на роль добытчицы в семье, то муж быстро охладает к ней, и нежные чувства пройдут);

3. Попусту скандалить, например, по поводу позднего возвращения мужа (если жена ласковая с супругом, то муж будет стремиться вернуться домой. Помните, мужчины любят постоянство, заботу и уют).

4. Искать в браке денежной выгоды (в финансовом вопросе в первую очередь рассчитывайте на себя, планируйте семейный бюджет, супругу не понравятся ваши постоянные финансовые претензии, если вы сами ничего не делаете для улучшения ситуации)

5. Осуждать и высмеивать увлечения друг друга.

### ***8.2 Советы молодой семье. чтобы надолго сохранить любовь и понимание в браке.***

1. Старайтесь правильно совмещать семью и карьеру. Одно не должно вытеснять другое. Планируйте своё время так, чтобы его хватало и на работу, и на семью.

2. В случае ссоры, как бы вы не были обижены, не спешите выплескивать свои обиды. Постарайтесь успокоиться, а потом выясните отношения.

3. Постоянно находите положительные черты в характере друг друга. Не упускайте случая сказать как хорошо вам вместе.

4. Если у вас вдруг (всё бывает) возникнет флирт, не позволяйте ему перерости в глубокое увлечение.

5. Не принимайте в одиночку решений, имеющих жизненно важное значение для семьи. Цените мнение друг друга.

6. Не давайте волю ревности. Но и не демонстрируйте полное безразличие, это может сильно обидеть, придерживайтесь золотой середины!

### ***8.3 Путь к гармонии.***

Если в вашей семье периодически возникают споры, не расстраивайтесь - психологи утверждают, что без обид и ссор семейные отношения невозможны. Любящим супругам необходимо время от времени выяснять отношения, порою даже бурно, чтобы иметь возможность полнее выразить свои чувства. Такое искреннее и открытое поведение принесёт больше пользы для супружеских отношений, чем всевозможные манипуляции.

### ***8.4 «Начинающим» семейным парам***

**Первый совет.** Не расслабляйтесь. Да-да, именно так. Многие супружеские пары наивно полагают, будто обручившись со своими

половинками, уже не нужно больше завоевывать друг друга. Якобы дальше семейная жизнь начнется налаживаться дальше сама по себе. На самом деле бракосочетание ничего не меняет в сознании двух людей. Они должны продолжать шаг за шагом строить свой маленький и уютный мир. Любовь – это созидание. Семья – это созидание вдвойне. Потому не стоит полагаться на то, что ваши взаимоотношения со своим избранником или избранницей будут развиваться лишь только от того, что вы стали мужем и женой. Еще очень важно не перекладывать инициативу в построении семьи на чьи-либо плечи. Вы и только вы двое являетесь кузнецами своего семейного счастья.

**Второй совет.** Не пытайтесь сразу переделывать и перестраивать под свой лад свою половинку. Вы же должны понимать, что каждый человек – это уникальная личность. Тем более тот, кого вы полюбили и решили с ним связать свою жизнь. Вы же полюбили его таким, каким он является на самом деле, а не таким, каким его нарисовали в своем воображении. Признайте этот факт. Конечно, можно стараться избавиться от неприятных привычек, но и это делать нужно, не оказывая психологического (ну и не дай бог физического!) давления. А верхом супружеской мудрости будет превратить недостатки своего спутника жизни в достоинства. Каким образом? А вот для этого обратитесь к первому совету.

**Третий совет.** Вы хотите контролировать каждый шаг вашей супруги? А вам не терпится взять своего мужа под «каблук»? Что же тогда ваш брак неизменно идет к краху. Как только вы решите посягать на личную независимость любимого человека, ваша любовь превратится во владение собственностью. А любимый человек не ваша собственность. Лишая его свободы, вы начинаете разрушать его личность. Оставьте ему его свободу. Не стоит связывать того, кого любишь.

## **§9. Роль отца в воспитании детей**

Роль отца в воспитании ребенка значима и неоспорима, но, к сожалению, часто ее связывают лишь с добыванием средств к существованию или с «активным воспитанием» в виде наказания ребенка. Чтобы направить отцов в направлении воспитания Личности, раскроем роль отца в воспитании ребенка — дочери и сына.

Эта глава адресована отцам, особенно молодым папам, в семье которых лишь недавно произошло это значимое событие — появление нового человечка.

Итак, Вы стали отцом. В первую необходимо отметить распространенную ошибку молодых пап, которые, впервые увидев своего ребенка, просто боятся к нему подойти и взять на руки, считая его слишком хрупким для своих рук. Дорогие папы, уверяем Вас, это не так! Маме тоже страшно впервые взять малютку на руки, но если она этого не сделает, кроха не выживет. Ваши руки, сильные и крепкие дадут малышу ощущение уверенности.

Существуют папы, которые боятся подойти к своему ребенку по другой причине: они считают, что это не мужское дело — взять малыша на руки, покачать, поменять пеленку.

Еще существуют папы, которые самоустраиваются от воспитания ребенка в возрасте от нуля до двух, считая, что воспитывать ребенка начнут тогда, когда с ребенком будет, о чем поговорить.

Существуют папы, которые просто пугаются вида новорожденного ребенка. Оказывается, малыш, привезенный из роддома — это не тот веселый карапуз из рекламных роликов. Это красное, плачущее, кряхтящее, какое-то «непонятное» существо.

На все эти отцовские страхи можно ответить следующее. Если материнская любовь безусловна и формируется еще во время беременности (она любит малыша и красного, и кричащего, и спящего), то папочкам часто приходится проходить испытания, прежде чем сформируется теплое отцовское чувство. Поэтому любой Ваш шаг по отношению к малышу (покачаете ли Вы его на руках, поиграете ли в «козу», меняете подгузник, споете ему песенку или даже сделаете клизму) способствует формированию и развитию этого чувства и установлению взаимоотношений с малышом. Поэтому не теряйте этого благодатного периода, когда есть возможность полюбить малыша самому и заработать любовь малыша.

Помните, что для любого ребенка ОТЕЦ — это в первую очередь защитник, тот человек, который дает чувство уверенности.

Когда же малыш подрастет, обратите внимание на следующие моменты.

### ***9.1 Роль отца в воспитании дочери***

1. ПАПА ДОЛЖЕН УВАЖАТЬ В ДОЧЕРИ, в первую очередь, ЖЕНЩИНУ. Обязательно хвалите свою малышку «Моя красавица!», говорите о том, как ей идут ее платья и какие красивые у нее прически. Этим Вы поможете ей развить уверенность в себе, принять себя. Девочка не подражает отцу, как мальчик, но его мнение ОЧЕНЬ ценно для нее.

2. УВАЖЕНИЕ ДОЧЕРИ КАК ЛИЧНОСТИ. Когда девочка немного подрастет, Вы, отец, обязательно должны показать ей, что цените ее мнение, даже иногда советоваться с ней в чем-то.

3. ПАПА — ПЕРВЫЙ ПРИМЕР ОБЩЕНИЯ ДЕВОЧКИ С МУЖЧИНОЙ. Многие исследования показывают, что девушка впоследствии подсознательно ищет себе в мужья человека, напоминающего отца по манере поведения, по характеру, по умению решать конфликтные ситуации, даже по внешности.

4. ЛЮБИТЕ СВОЮ ДЕВОЧКУ. Девочка, получившая от отца достаточно любви и внимания, будет отдавать свою любовь Вам же, своему мужу, своему ребенку, то есть станет вполне гармоничной личностью.

### ***9.2 Роль отца в воспитании сына***

1. ПАПА — ГЛАВНЫЙ ПРИМЕР ДЛЯ СЫНА. Сын всегда подражает отцу (дедушке, старшему брату), которого любит и уважает. Мальчик становится мужчиной тогда, когда начинает вести себя, как Мужчина, когда начинает подражать своему Идеалу, человеку, на которого он хочет быть похож, к которому чувствует искреннее расположение. Поэтому если отец, играющий в компьютер, бросает в сына тапочком, когда тот просит

поиграть с ним, то можно с уверенностью сказать, что он не станет примером для сына. Мальчик потянется к матери и ее женским манерам и интересам. Мужественный сын вырастет только у Мужественного отца, ПАПА — пример для сына!

2. **УВАЖЕНИЕ И ПРИЗНАНИЕ СЫНА КАК ЛИЧНОСТИ.** Поддержка отца и простые слова «Я в тебя верю, сынок» способствуют формированию самоуважения, самодостаточности, позитивных жизненных целей мальчика. Папа должен дать сыну почувствовать, что гордится им и действительно верить в его потенциал.

3. **ПАПА ДОЛЖЕН РАЗВИВАТЬ В СЫНЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ, УМЕНИЕ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЕ.** Для этого спрашивайте его: «А как бы ты поступил? А ты как думаешь? А ты что бы выбрал на моем месте? и т.д.» Здесь главное — не переборщить и не давить на сына.

4. **ПАПА ПОКАЗЫВАЕТ ПРИМЕР УВАЖЕНИЯ К ЖЕНЩИНЕ.** Только пример отца поможет воспитать в сыне уважительное отношение к Женщине, девочке, девушке, матери... Просто слова здесь бессильны.

5. **ОТЕЦ формирует представление о ВЗАИМООТНОШЕНИИ ПОЛОВ.** Если Вы хотите, чтобы у Вашего сынишки сложилось правильное, неискаженное представление о дружбе, любви, взаимоотношениях мужчины и женщины, просто о товариществе, то Вам необходимо позаботиться, чтобы стать достойным ПРИМЕРОМ для сына, потому что первые представления об этом закладываются именно в семье, и именно отец — носитель того поведения, которое будет скопировано Вашим сыном позднее.

### ***9.3 Советы по воспитанию сыновей***

Что нужно делать (и чего не делать), чтобы вырастить настоящего мужчину, ответственного отца семейства.

1. Все делать для того, чтобы у сына был полноценный отец. Если у женщины никак не получается совместная жизнь с мужчиной, но он не обременен серьезными нравственными пороками и вредными привычками, всецело способствовать интенсивным контактам сына с отцом и его родственниками.

2. Беречь авторитет окружающих мужчин, не подрывать его почем зря пренебрежительными репликами и грубыми окриками, особенно по незначительным поводам.

3. Всячески поощрять общение с истинными мужчинами чести, по настоящему уважающими себя.

4. С сыном разговаривать по-взрослому, уважительно, исходя из понимания, что перед вами — полноценный человек, только мало проживший.

5. Не отмахиваться досадливо от вопросов, относиться к ним серьезно и по возможности обстоятельно на них отвечать. Исходить из того, что у мальчишек не бывает наивных или преждевременных вопросов, бывают некомпетентные, невразумительные, высокомерные ответы.

6. Выслушивать сына внимательно, но и не поощрять излишнюю болтливость.

7. Не сюсюкать. Не опекать сына чрезмерно.

8. С каждым годом поручать как можно больше операций по самообслуживанию, а потом и во благо семьи (начиная в младенчестве с завязывания шнурков и заправки своей постели и кончая в отрочестве ремонтом мебели, электробытовых приборов и другой техники).

9. Не пресекать деловую инициативу, даже если это грозит некоторым ущербом (например, разбитой чашкой).

10. Не отгонять мальчика от занимающихся каким-нибудь делом мужчин (отца, дедушки, старшего брата и т.д.), наоборот, по возможности приобщать к простым операциям в домашнем хозяйстве и в работе с техникой.

11. Следить за соблюдением баланса между похвалами и критическими замечаниями.

12. Не охать при виде у сына (внука) царапин, ссадин, ушибов и прочих мелких травм, не ругать за них, а спокойно обработать рану, приговаривая что-нибудь вроде «до свадьбы заживет».

13. С 4–5-летнего возраста отучать спешить к сиденьям в общественном транспорте, наоборот, уступать места женщинам и пожилым пассажирам, в том числе маме.

14. Еще в дошкольном возрасте начинать вводить сына в курс своих дел и проблем, вызывая сочувствие и сопереживание. Вырастет ли из парня хороший отец, можно судить и по тому, какой он сын.

15. Каждый день с младенчества — физзарядка с постепенным усложнением, сначала в квартире, потом по возможности на улице. Освобождать от уроков физкультуры в школе лишь при явной угрозе здоровью. До школы научить плавать, ходить на лыжах, ездить на двухколесном велосипеде, играть в волейбол в кружок или другую игру с мячом.

16. Всецело поощрять правдивость: в случае честного признания в совершенном проступке наказание сводить до минимума или до нуля, приучая к мысли: честность выгоднее обмана.

17. С малых лет культивировать деловитость, жизнь по расписанию; нарушение режима — по уважительным причинам. Учить рассчитывать время с небольшим запасом, чтобы выходить из дома вовремя (настоящий мужчина прибывает в нужное место точно в срок и не опаздывает).

18. Приучать к правилу: не давши слово крепись, а давши — держись. Здесь особенно важен личный пример: все обещания, данные сыну, строго выполнять.

19. Не высмеивать, не оскорблять, не унижать сына; никогда не употреблять эпитеты и реплики типа «идиот», «тупица», «олух», «подонок», «щенок», «глуп еще», «молоко на губах не обсохло» и т.п. Они обладают способностью западать в память на всю жизнь.

20. В то же время прививать терпимость к людям, их поведению, мнениям, особенно к ошибкам, промахам и недостаткам. Сдержанно, но твердо останавливать насмешливое, заносчивое, высокомерное проявление отношения к людям. Снисходительность — очень мужское качество.

21. С 6–7 лет включать в обсуждения общесемейных вопросов (расстановка мебели в квартире, очередность крупных покупок, организация летнего отдыха и т.д.).

22. Как можно раньше начать выявлять деловые и творческие наклонности, но не навязывать свой выбор занятий насильно; не пугаться переключения с одного рода занятий на другой: многие не сразу находят свое призвание.

23. Накупить побольше разнообразных инструментов, простейших механизмов, приспособлений, деталей и материалов для ремонтных работ и поделок, осваивать вместе с сыном все эти инструменты и устройства.

24. Показывать пример умения управлять собой: делаю то, что не хочется, но надо; не делаю того, что хочется, но вредно.

25. Не попрекать походя, по мелочным поводам крышей своего дома, содержанием, едой, одеждой и т.д. Такой разговор может иметь место только в исключительных случаях, должен быть начат серьезным тоном без излишних эмоций.

26. Способствовать активному общению сына со сверстниками, зарекомендовавшими себя с положительной стороны и ничем серьезным себя не скомпрометировавшими. Приветствовать визиты его друзей в дом.

27. Поощрять туристские походы, поездки в спортивно-оздоровительные лагеря, оставлять дома лишь при явных признаках болезни.

28. Приветствовать любую возможность честно заработать, если это не вредит учебе.

29. Начать приучать ухаживать за женщинами с малого возраста (за мамой, сестрой, тетей, одноклассницей, соседкой и т.д.), например, подавать шарф, тапочки, пальто, брать у них сумки по дороге от автобуса, вместе с сыном выбирать подарки женщинам, поощрять изготовление подарков своими руками и пр.

30. Не чинить препятствий, не отговаривать сына в его желании кому-то помочь, что-то подарить, кого-то выручить, вообще уделить внимание какому-нибудь человеку, даже если это потребует чем-то поступиться, пожертвовать своим. Оказать помощь человеку в трудную минуту, подставить плечо — одно из главных мужских качеств.

#### **9.4 Правила для отцов по воспитанию дочерей**

С самого рождения кроха ощущает семейную атмосферу и начинает понемногу разбираться в особенностях взаимоотношений между матерью и отцом. Именно в раннем детстве формируется связь девочки с папой, а чтобы маленькая принцесса чувствовала себя любимой и желанной, отцу следует руководствоваться несколькими важными правилами.

*Любите маму своей дочки.* Пожалуй, это главное правило воспитания девочки. Относитесь к супруге с уважением, проявляйте нежность и внимательность. В этом случае вы будете уверены, что подросшая дочь выберет себе в мужья человека, который будет относиться к ней с тем же трепетом.

*Общайтесь с ней.* Если малышка хочет о чем-то с вами поговорить, старайтесь всегда ее выслушивать, даже если она говорит что-то банальное. Узнайте, о чем ваша дочь думает, о чем мечтает, с кем играет в садике или секретничает на переменах в школе.

*Дарите комплименты.* Ежедневно говорите, как она красива. Пусть девочка растет с уверенностью в собственной привлекательности. Конечно, подчеркивать нужно не только внешность, но и важные черты характера: доброту, отзывчивость, острый ум, умение отстаивать свое мнение.

*Никогда не наказывайте физически.* Нельзя кричать и, тем более, бить девочку. Жестокое обращение со стороны папы может аукнуться проблемами в отношениях с мужчинами во взрослой жизни. Если же вы все же не сдержались и в сердцах прикрикнули или шлепнули по мягкому месту – попросите прощения.

*Балуйте свою малышку.* Дарите игрушки и другие подарки, однако знайте меру – постарайтесь приучить кроху правильно относиться к вещам. К примеру, купив новую куклу, вы можете вместе подарить старые игрушки детскому дому или какой-либо благотворительной организации.

*Будьте джентльменом.* Принцессой девочка может стать, если рядом с ней будет настоящий джентльменом. Поэтому дарите малышке цветы, пусть даже ей всего два годика. Открывайте перед ней двери, пропускайте вперед, помогайте надевать верхнюю одежду.

*Ходите в походы.* Чаше гуляйте на свежем воздухе, смотрите, как детские глазенки наполнятся удивлением и восхищением, когда кроха в первый раз увидит осенний лес или зеленый луг. Отложите в сторону гаджеты и наслаждайтесь совместным созерцанием прекрасных пейзажей.

*Обеспечьте постоянный физический контакт.* Всем деткам важны прикосновения и ласка, поэтому с рождения ухаживайте за малышкой: делайте массаж, купайте, носите на руках. А еще обязательно катайте девочку на плечах, пока она маленькая.

*Привлекайте к домашним обязанностям.* И это не обязательно может быть стирка или уборка. Многие девочки интересуются «мужской» работой. Они рвутся собирать мебель или подавать инструменты при ремонте машины. Не отмахивайтесь от детской помощи – пусть у вас в семье подрастает папина помощница.

*Придумайте традицию.* Замечательно сближает папу и дочку совместное занятие – например, игра, в которой участвует только отец и девочка (бой на подушках, шахматы), или любое повседневное дело: прогулки с собакой, утренняя физзарядка, приготовление завтрака или ужина.

*Найдите общее хобби.* Этим увлечением может стать, к примеру, спорт. Возможно, малышка всерьез заинтересуется футболом или автогонками. А если она захочет заняться гимнастикой, фигурным катанием или борьбой, старайтесь отводить ее в спортивную секцию.

*Развивайте ее интеллектуально.* Пусть ваша принцесса будет не только красивой, но и умной. Поэтому читайте интересные книги на самые

разнообразные темы – сказки, приключения, исторические произведения. Посещайте театры, библиотеки, займитесь изучением иностранного языка.

*Найдите время на личное общение.* Постарайтесь регулярно выбираться вдвоем на какое-нибудь мероприятие: цирк, кинотеатр, парк развлечений, детское кафе. На самом деле, неважно, куда вы пойдете, главное, чтобы проводили свободное время вместе с девочкой.

*Будьте для нее защитником.* Всегда приходите на помощь и защищайте свою дочку, независимо от тяжести проблем и ее возраста. Хулиганы в песочнице и в школе должны знать, что у нее есть мужчина, который всегда сможет за нее постоять.

*Относитесь спокойно к врачебным манипуляциям.* Многие папы слишком близко принимают к сердцу детские крики при виде уколов или инструментов стоматолога. Не забывайте, что врачи желают только добра вашей малышке, даже если причиняют ей некоторую боль. Вообще научите дочку терпимее относиться к работе людей в белых халатах, это пригодится ей во взрослой жизни.

*Действуйте заодно с супругой.* Никогда не пытайтесь заработать «дополнительные очки», разрешая крохе то, что запрещает мама. Не отменяйте материнских запретов, вырабатывайте единые правила поведения в семье и за пределами домашних стен. В ином случае вы рискуете вырастить манипуляторшу, которая будет криками добиваться своего.

*Не ревнуйте дочку к жене.* Не следует переживать, если девочка больше тянется к маме, это заложено природой. Однако у матери есть свои особенные функции и задачи, а у отца – другие. Поэтому теплые отношения с отцом так же важны, как и с мамой, пусть они будут несколько отличными.

*Учитесь «женским» занятиям.* У вас подрастает юная принцесса, а значит, вам нужно обязательно научиться застегивать самые разные пуговицы, замочки, кнопочки. На всякий пожарный случай нужно уметь делать косички и хвостики, отличать переднюю и заднюю сторону у платьиц и кофт.

*Не тряситесь над дочкой.* Не следует воспринимать малышку как хрупкое изделие из дорогого хрусталя. Многие девчонки дадут фору мальчишкам, предпочитая носиться на самокате или роликовых коньках, прыгать на батуте, лазать по деревьям. Вам остается лишь оберегать дочку от возможных опасностей, не ограничивая естественную активность.

*Учитесь у других пап.* Нынешние социальные сети – это кладезь педагогических идей. Общайтесь с другими молодыми отцами на форумах, обсуждайте проблемы воспитания, обменивайтесь успешными методами и методиками.

Итак, папа в воспитании дочери играет огромную роль. Лишь от отцовского поведения зависит то, чем будет руководствоваться девочка при выборе будущего спутника жизни. Вышеперечисленные правила воспитания дочери отцом помогут вам воспитать из малышки уверенную в

себе женщину, которая сможет создать крепкую семью, стать любящей женой и матерью.

#### ***9.5 Советы детей папам***

Получай больше денег.

Папа, не пей!

Не сердись на меня за плохие оценки.

Не будь таким строгим.

Работай меньше/ больше

Пожалуйста, обращай на меня хоть чуточку побольше внимания.

Папа, брось курить!.

Помогай маме во всем и люби ее очень сильно.

Меньше смотри телевизор.

Будь чаще дома

#### ***9.6 Заповеди для отцов***

Не унижайте ребёнка

Принимайте ребёнка таким, каков он есть

Будьте во всём ему авторитетом и примером

Никогда не приказывайте из прихоти

Не вымогайте обещаний

Не потакайте ребёнку

Относитесь к ребёнку, как к личности

Будьте строгими и добрыми, ибо «Строгость отца – прекрасное лекарство»



*Раньше молодежь мы воспитывали фильмами о космонавтах,  
летчиках, а сейчас в основном - о «налетчиках».  
В сериалах одни и те же актеры, образы, одинаковые сюжеты.  
Все это пренебрежение вкусом зрителя.  
Такое «творчество» разрушает веками созидавшиеся нравы.*

*Олжас Сулейменов*

## ГЛАВА 2. СОВЕТЫ ПО САМОРАЗВИТИЮ



### § 1. Памятка школьникам и студентам

1. Положительная сторона учёбы - ты начинаешь видеть свои сильные и слабые стороны.
2. Тот, кто при написании контрольной, сдачи экзаменов, рассчитывает на случай, шпаргалки или просто зазубривает материал, никогда не научится думать.
3. Твоя успеваемость в большей мере зависит не от посторонних причин, а от самого себя, от твоего желания учиться, и добросовестного отношения к занятиям.
4. Не обескураживайся, когда тебе указывают на твои недостатки, отнесись к этому спокойно и постарайся извлечь для себя урок.
5. Немаловажно следить за своим внешним видом, однако не стоит это делать главным в жизни.
6. Не стоит расстраиваться, если ты не выглядишь как фотомодель или супермен, у тебя есть прекрасные качества и достоинства, которыми можно привлечь к себе внимание.
7. Думай хорошо, и тогда твои мысли созреют в добрые поступки.
8. Нет ничего выше и прекраснее, чем давать счастье многим людям.
9. Никто не знает предела своим возможностям. Не расстраивайся, если тебя по достоинству не оценили в настоящем. Преимущество мудрости в том, что ей принадлежит будущее.
10. Не "разбрасывай" время. Это самое ценное, что у тебя есть!

11. Самая дурная привычка у человека - оценивать после того, как потерял.

12. Общение с теми, у кого за плечами богатый жизненный опыт, предохранит тебя от однобокого взгляда на жизнь.

13. Не живи, как хочется, а живи, как надо. Люди должны жить по законам добра и гуманности.

14. И в радости и в горе будь сдержан. Благоразумие говорит о большом сердце, большое сердце - о великой душе.

15. Чего в другом не любишь, того сам не делай.

16. Каждый человек состоит не только из достоинств, но и недостатков. Будь терпелив в общении, умей найти ключик к каждому.

17. Будь учтив к друзьям и к врагам. И те и другие это оценят, и возможно, друзей у тебя станет больше. Не засоряй себя пустяками, не придирайся по мелочам, особенно к близким людям.

18. Не пытайся в гневе решать большие вопросы. Умей вовремя останавливаться, только глупцы в бурю садятся на корабль.

19. Не будь высокого мнения о себе - это верный путь к невежеству. Но и не теряй гордости, иначе затопчут.

20. У кого нет культуры - от того веет грубостью и пороками. Посеешь характер - пожнешь судьбу.

21. Не убей, не укради, не лжесвидетельствуй, не завидуй ближнему и не желай чужого добра.



## § 2. Советы школьникам

1. Для того чтобы иметь силы учиться интеллектуально, необходимо иметь силы поддерживать себя физически. Отсутствие гармонии в интеллектуальном и физическом развитии непременно сказывается на душевном состоянии человека.

Утро. Делайте зарядку не только для тела, но и для мозга, лучше всего совместите упражнения. Подпрыгивая и нагибаясь:

- как можно быстрее сосчитайте в обратном порядке от 100 до одного;
- произнесите алфавит, придумывая на каждую букву трудное слово;
- выберите одну букву алфавита и произнесите 20 слов, начинающихся с нее, упражнение постепенно усложняйте;
- как можно быстрее произнесите 20 мужских имен, нумеруя их;
- то же самое проделайте с женскими именами. Постепенно усложняйте, придумывайте новые игры.

2. Начиная обучение, помните о своих биологических часах, не нарушайте их естественного хода.

3. Вы должны знать, когда ваша работоспособность максимальна, когда идет спад умственной активности. «Жаворонки» и «совы» должны иметь различные карты умственных занятий. А если вы не относитесь ни к тем, ни к другим? Словом, изучайте себя. И составьте свою карту, максимально приспособленную к вашим запросам и возможностям.

4. Ощутите преимущества цепочек прогрессирующих шагов. Капля воды долбит камень.

Если вы посмотрите на толстенный том науки и захотите одолеть все сразу за один присест, будете горько разочарованы и надолго потеряете вкус к учению.

Если вы умеете читать — это совсем не значит, что вы умеете учиться. Многих как раз и подводит это отождествление.

5. Ученье — не скорочтение детективного романа.

Будьте терпеливы, правильно рассчитывайте силы, тщательно планируйте свою деятельность, неуклонно добивайтесь выполнения намеченного. Покажите характер, и успех вам обеспечен.

6. Учитесь, забывая. Ваш мозг не должен быть корзиной для ненужных знаний, постарайтесь его вовремя очищать, фильтруя информацию. Чтобы забыть, следует записать. Напишите длинный рассказ, сочинение на тему из прошлых знаний, от которых вы хотите избавиться. Излейте душу. Положите странички куда-нибудь подальше. Отныне вы будете помнить лишь то, что это у вас где-то записано. Если не удастся с первого раза, повторите упражнение. Возможно, что информация не исчезнет, а еще сильнее застрянет в памяти — значит, когда-то она вас сильно взволновала. Придется прибегнуть к приему «безразличия», т.е. устранения всех переживаний при повторном изложении ненужных вам данных воспоминаний.

7. Некоторые секреты учения нам полезно позаимствовать у животных.

Поражают темпы, они очень высокие. Человек учится медленнее.

Чтобы учиться быстрее:

— тренируйтесь. Как мускулы дрябнут без упражнений, так и мозг сдает без умственных усилий;

— создайте свою систему. Общие советы вам помогут очертить лишь ее контуры, остальное — ваше дело;

— применяйте внутренние стимулы. Когда человек говорит: "Не могу"

- это всегда означает лишь отсутствие желания: "Не хочу".

Единственное препятствие для человека — он сам.

8. Полезно знать: если задуманное человеком к высказыванию принять за 100%, то в словесную форму облекается только 90%, а высказывается - 80%.

Выслушивается из задуманного в лучшем случае 70, понимается 60, а запоминается не более 30%. Вот почему для правильного понимания и запоминания вашей мысли необходимо минимум трехкратное повторение сказанного в различных вариантах.

9. Усвоение системы требует логики, понимание ее - также чувств и эмоций.

Понятия объясняют, образы влекут, стимулы побуждают к действию. Глубокие истины превращаются в банальные фразы, когда усваиваются поверхностно. Качественное обучение — это такое обучение, в котором присутствуют чувство, мысль, мораль. Не следует возбуждать уставший организм искусственными методами, злоупотреблять интересом к новой деятельности, занимательному сюжету или изложению.

10. Учитывайте физические нормы умственной активности, предусматривайте и планируйте ее спады и подъемы.

В учении придерживайтесь следующих простых правил:

- при изучении материала ищи смысл;
- минимизируй объем запоминаемого материала;
- избегай отвлечений на посторонние детали;
- отводи время для свободного воспроизведения;
- используй краткое содержание;
- используй метод повторного цитирования для самопроверки;
- делай перерывы в тренировке;
- начинай обучение по частям;
- тщательно изучи составляющие навыка;
- ищи хорошие модели с теми же чертами, что и нужный навык;
- ищи способы узнать результаты;
- концентрируй внимание на изучаемом материале.

11. Забывание выученного наиболее интенсивно идет сразу после обучения, поэтому правильно выбирайте время и частоту повторений.

Повторите 46 раз выученное стихотворение в первый после обучения день, 34 — во второй, 12 — в третий-четвертый и вы запомните его навсегда. Обучение «лишь бы сдать» предполагает уровень первого безошибочного повторения, знание для себя. Прочное запоминание подчиняется законам «сверхобучения», т.е. повторению и после того, когда первое безошибочное воспроизведение уже достигнуто. Если вам нужно запомнить что-то навсегда, используйте «сверхобучение».

12. Частота повторений должна соответствовать ходу «кривой забывания». Наибольшее количество повторений нужно сразу после первичного усвоения знаний, т.е. в момент максимальной потери информации, после чего количество повторений постепенно снижается, но для важной информации долго не исчезает полностью.

13. Материал, который вам необходимо запомнить, организуйте в короткие ряды: то, что нам надо носить в себе, не должно быть слишком большим. Из подлежащих рядов запоминания исключайте все, что легко добавляется по законам организации ряда. Например, нужно запомнить цитату или изречение. Разбейте его на логически завершенные части и запоминайте по частям. Выбросьте все, что вы можете достроить сами, опираясь на свой запас эрудиции, чувство слога и рифму.

14. Людей, у которых наглядно-образное мышление превалирует над абстрактно-логическим, не так уж много — 21%. У большинства равномерно развито и то и другое.

Вам полезно и на этот счет проверить себя. Существует много популярных тестов, и вы без труда выберете нужный. Выводы? Они будут зависеть от того, к чему вы стремитесь. Но подбирать содержание обучения, которое может быть упаковано в различную форму, все-таки придется. Для абстрактно-логического типа больше подойдет строгое изложение в структурах, формулах, графиках, а наглядно-образное мышление, конечно же, предпочтет живой рассказ, аналогии, притчи, аллегории, сравнения.

15. К. Паустовский приводит один мнемонический прием, которым пользовался его школьный учитель географии. «Он писал на доске большую букву А. В правом углу вписывал в это А второе А, поменьше, в него третье, в третье - четвертое. Тогда учитель говорил: «Запомните: это Азия, в Азии —

Аравия, в Аравии город Аден, а в Адене сидит англичанин». Мы запоминали это сразу и на всю жизнь». Ищите мнемотехнические подсказки, их много. Изобретайте сами, используйте и побеждайте. Пользуйтесь мнемотехническими приемами для облегчения запоминания. Вам помогут как созданные для учебных целей специальные приемы, так и те, которые изобретете вы сами и будете использовать по одной только вам известной схеме. Мнемотехнический прием - это «зацепка» для памяти, вспомнив ее, вы, по ассоциации, вспомните и все остальное. Неувядаемая бессмыслица «Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан» помогает запомнить чередование цветов в спектре. Разрабатывая собственные мнемонические приемы:

- несвязный материал переводите в осмысленную связную информацию;

- используйте образное расположение материала по местам, например, привязывайте его к маршруту по собственному дому или по окрестностям с ориентирами;

- применяйте метод ключевых слов - вместо маршрута помещайте в память список ключевых слов (кекс, ботинок, дерево и т.п.);

- применяйте при этом: а) прочитайте текст; б) сформулируйте вопросы по материалу; в) тщательно обдумайте, что означает прочитанное; г) воспроизведите по памяти материал насколько можно полностью; д) расставьте ориентиры и запомните их.

16. Исследования подтвердили истинность древнего изречения: «Когда я слушаю, я забываю; когда я вижу, я понимаю; когда я действую, я учусь».

Установлено, что в среднем человек запоминает  $1/5$  из того, что слышит, и  $3/5$  из того, что видит. Из того, что человеку покажут с объяснениями, он может запомнить  $4/5$ . Только «делание» может обеспечить 100 % усвоение.

17. «Мы три орудия имеем к учености: разум, память и старание. Разум изощряется упражнением. Память умножается от прилежания. Прилежание развивай сам и не ленись. Читаешь ли ты что-нибудь сам или слушаешь, делай то со вниманием: не должен ты бродить мыслями своими, старайся оные собрать вместе и рассуждать о касающемся тебя. О чем не знаешь, не стыдись спрашивать у других, не стыдись от всякого человека научиться, ибо самые великие мужи сего не стыдились. Стыдись лучше не знать или не хотеть учиться...» (Эразм Роттердамский). Для лучшего запоминания прочитанного чередуйте чтение с припоминанием для себя, а затем и с пересказом прочитанного. Причем и заучивать, и повторять текст — прозу или стихи — следует не по частям, а полностью. Хорошо заниматься повторениями на ночь перед сном, а также с утра, на свежую голову.

18. Легкие виды умственной работы чередуйте с трудными. Начинайте всегда с более трудных заданий, одолев которые следует приступить к легким. Вам будет приятно осознавать, что самая трудная часть работы уже выполнена.

19. Вот испытанный метод правильной организации учебного труда.

Установите очередность дел, которые необходимо выполнить. Разделите их на три группы, например, А, Б и В, по степени важности. А потом принимайтесь выполнять их по системе, шутливо названной «швейцарский сыр». Система советует делать «дырки», т.е. вырезать площадь, пропорциональную важности сделанного. Естественно, важные дела группы «А» следует начинать первыми, «дырки», ими оставленные после выполнения, будут наибольшими. А в группе «В» накапливаются мелкие дела, и, чтобы их выполнить, понадобятся считанные минуты. Так вы научитесь настойчивости и терпению, умению все делать вовремя и ничего не откладывать.

20. Учащимся нужно знать, как выполнять домашние упражнения.

Начинайте выполнять их только тогда, когда вам понятны все условия и требования. Задания, как известно, бывают тренировочные и контрольные. Выполняя первые, положите перед собой листочек с подсказками: площадь круга, длина окружности и т.п. Не допускайте вписывания неправильных ответов, они могут «зацепиться» в памяти и вы постоянно будете ошибаться. Чем ближе к концу обучения, тем меньше следует опираться на записи; используйте последние только для подстраховки, когда правильный ответ уже записан.

21. Каждый может составить для себя подсказки в виде стихов и распевать их на популярные мелодии. Попробуем? Алюминий, феррум, хром, их валентность равна трем. Фенолфталеиновый - в щелочах

малиновый. Химик, запомни как оду: лей кислоту в воду! Для запоминания числа «пи» с точностью до 12 знака: «Это я знаю и помню прекрасно, «пи» многие знаки мне лишни, напрасны». Поставьте вместо каждого слова число букв в нем, например «это» будет 3 и т.д.

22. Помните, что в первые 6 часов после обучения происходит забывание почти 70% информации. Если информацию надо запомнить надолго, то ее целесообразно повторять с такими интервалами: сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов и через 24 часа.

23. Для учебного труда никак не подходит принцип «пришел, увидел, победил», зато очень подходит желание делать дело «с толком, с чувством, с расстановкой», не спеша, обстоятельно. Входите в процесс умственной работы постепенно, настроившись на приятные ожидания удовольствия. Положительный настрой значит очень много. Если вы внушите себе, что вас ожидает трудная и скучная работа, вы вряд ли сумеете выполнить ее хорошо. Знайте, нет ничего приятнее того, что вы намерены делать.

24. Сформируйте у себя положительную установку на неинтересную работу — и половина ее уже сделана.

Вы наперед знаете, что дело нудное, еще не начали, а уже не интересно. Выхода нет, нужно сделать нелюбимое интересным, т.е. переменить к нему внутреннее отношение (установку). Скажите себе:

- дело нудное, но работа-то интересная;
- чем неинтереснее работа, тем прилежнее я буду ее выполнять!
- мне неинтересно потому, что работаю я рассеянно и без прилежания, больше такого не будет;
- разве все люди выполняют только интересную работу? И я научусь делать то, что необходимо;
- если я научусь заниматься неинтересным делом, мне не страшно ничего в жизни.

25. Наше восприятие зависит от объема информации, т.е. количества одновременно воспринимаемых объектов.

Опытным путем установлено, что человек воспринимает не более 8 ( $7 \pm 2$ ), не связанных друг с другом по смыслу объектов (букв, цифр, слогов, слов, рисунков). Натренированное восприятие может существенно отодвинуть эту границу. Тренируйтесь. Попробуйте с одного прочтения воспроизвести предложения различного размера. Постепенно усложняйте задания.



## **ПРОБЛЕМА ВЫБОРА ПРОФЕССИИ КАК ПОНЯТЬ СВОИ ПУТЬ?**

### **§ 3. Советы по выбору профессии**

Выбор профессии - непростая задача. Это одно из наиболее значимых решений, которые в своей жизни принимает человек. При этом важно не ошибиться, а выбрать действительно то, что нравится именно тебе. Ошибка может дорого стоить. Учитывая это, стоит отнестись к данному выбору со всей серьезностью. Ведь человек, выбравший не свое дело, и учится кое-как, и работает без удовольствия.

Как из множества профессий найти именно свою? Какие моменты стоит учесть при выборе специальности? Какие основные ошибки совершают абитуриенты?

Ориентиры при выборе профессии.

Если человек не может определиться с выбором профессии, как понять что подходит именно тебе? Какие моменты следует учесть?

- Первое, что нужно сделать, выбирая профессию, это определить круг своих интересов. Необходимо понять, чем тебе нравится заниматься. Ведь как показывает практика, человек более успешен в той деятельности, которая ему интересна.

Следующим шагом в процессе выбора является выявление собственных способностей. Как известно, одного интереса к делу мало, нужно, чтобы оно еще получалось. Поэтому стоит обратить внимание на способности, дарованные природой - в физическом, эмоциональном и психологическом плане. Это ваш начальный багаж, требующий обязательного учета.

Кроме того, немаловажную роль играют ценности человека и то, на что они ориентированы. То есть нужно определить, что имеет для тебя первостепенное значение и важно в жизни.

Выявив для себя основные моменты, человек начинает понимать, как он будет выстраивать свой дальнейший жизненный путь. Не просто выберет специальность, будь то юрист, менеджер или, например, бухгалтер. А именно выбирая, он выстраивает перспективу на будущее. И в этой перспективе будет все, что для него ценно, что он хочет внести в свою жизнь, и то, как он хочет жить.

Выбор будущей профессии напрямую зависит от стиля жизни. Человек должен определить для себя: Как я хочу прожить свою жизнь? Чему я для этого могу научиться? и Что мне нужно для этого сделать?

### 3.1 Когда стоит задумываться о выборе будущей профессии?

Бывает такое, когда человек вдруг осознает, что выбранная специальность ему не подходит. И хорошо если это происходит еще во время учебы. К сожалению, со многими это случается по окончании учебного заведения...

Ощущение того, что человек сделал неправильный выбор, появляется потому, что люди начинают задумываться о выборе собственной профессии в последний момент. Это происходит под конец 11 -го класса, когда вопрос об определении встает остро. Принятое впопыхах, быстрое решение может быть ошибочным. Выбор непродуман, неосознан, необоснован. А ведь профессия

- это на всю жизнь.

Задумываться о будущей профессии стоит уже с 9-го класса. Если с этого времени человек подумает над тем, чем он хочет заниматься, и начнет выстраивать свой перспективный план, то у него уже будет возможность попробовать себя в интересующих областях. Он сможет изучать интересные ему направления.

### 3.2 Вуз и профессия

Какую роль играет вуз при выборе подходящей профессии?

Как было сказано ранее, выбор профессии - сложный процесс, на который влияет множество факторов. Вуз играет не последнюю роль. Лучше, чтобы люди выбирали учебное заведение именно по своей профессии. Нужно ориентироваться на то, какие результаты у вуза в данной области, как трудоустраиваются выпускники, где проходит практика. Не стоит «зацикливаться» на том, государственный вуз или коммерческий.

Нужно, в первую очередь, быть информированным о том, что он дает в плане профессии.

### 3.3 Основные ошибки при выборе профессии

Какие основные ошибки люди совершают при выборе профессии?

Во-первых, никогда не нужно оставлять выбор профессии напоследок. Обстановка в этот момент и так достаточно тяжелая, стрессовая: нужно выбирать вуз, сдавать ЕНТ, экзамены, выпускной не за горами. Выбор профессии в этот момент - явно будет плохо обдуманным.

Вторая ошибка - следствие первой. Поскольку выбор профессии произошел поздно, человек не успел попробовать свои силы в интересующих его сферах. Соответственно, не смог понять, то ли это направление, в котором ему нужно развиваться.

В-третьих, не нужно безоговорочно доверять мнению ближайшего окружения. Конечно, прислушиваться можно. Но в первую очередь, нужно ориентироваться на собственные ресурсы, свой потенциал.

В-четвертых, человек либо плывет по течению и не выстраивает приоритетный план жизни, либо ориентируется на профессию, которая

гарантирует высокий заработок, что зачастую ведет к трудностям самореализации.

В-пятых, человек считает, что главное - это получить диплом о высшем образовании и не важно, какая это будет профессия. «Получу диплом, а дальше разберусь», - считает он. Это просто выльется в потерянное время и необходимость переучиваться.

В целом, основные ошибки связаны с незнанием мира профессий, незнанием себя и неумением определить пути получения профессии.



#### **§ 4. Советы студентам**

1. Планируйте свое время. Неспроста этот пункт стоит на первом месте. Ведь от этого зависит продуктивность вашей учебы. У вас есть целая неделя, чтобы наполнить ее полезными делами. Начните планировать свои дела уже перед сном.

2. Делайте заметки. Вы удивитесь насколько полезно перечитывать свои заметки во время выполнения заданий и подготовки к экзаменам. Во время лекций не ленитесь делать заметки. Позже они помогут вам вспомнить пройденный материал и быть готовым принять новую порцию информации от профессора.

3. Выберите свое любимое место для учебы. Бывают студенты, любящие учиться у себя дома. А некоторые в библиотеках, в кофейнях. Найдите свое любимое место, где вы полностью можете посвятить себя учебе и эффективней сделать работу студента.

4. Читайте то, что нужно. Не обязательно читать все подряд. Составьте себе список книг, которые вам необходимо прочесть во время учебы. Самое

главное быть активным читателем. То есть знать, чего вы хотите добиться от чтения какого-либо материала.

5. Смартфоны, различные гаджеты, при правильном их использовании, могут стать настоящими помощниками в вашей учебе. Существуют различные приложения, помогающие планировать список дел, встреч, изучить новый язык, улучшить знания в чем-то, делать презентации в общественном транспорте и прочие чудеса. Главное все использовать с умом и с пользой.

6. Ставьте для себя реальные цели. Когда вы говорите: «Я должен сделать исследование сегодня» — это слишком широко. И, вполне возможно, выполнить его не удастся. Вместо этого напишите список дел, которые помогут вам выполнить одну цель. Например: Перед обедом: найти информацию для первого задания. После обеда: составить базу данных для анализа. Вечером: начать писать черновой вариант исследовательской работы. Таким образом, будет ясно, чем в ближайшее время вам необходимо заняться и плодотворно использовать свое время.

7. Следите за своим здоровьем. Если нет здоровья, то и всех этих навыков, успехов в учебе будет не нужно. Правильное питание, здоровый сон и физическая активность — залог успешной учебы. Будьте уверены, что вы едите достаточно фруктов, овощей, витаминов.

8. Постоянный рост. Развивайте навыки, которые вы открыли в себе. Узнавайте больше, общайся с профессорами, с умными и интересными людьми. Берите на заметку советы студентов старших курсов. Советуйтесь с репетиторами. Знайте свои сильные стороны. Так же и слабые, чтобы бороться с ними.

9. Работайте во время учебы. И не обязательно по специальности, хотя желательно. Благодаря этому вы быстрее станете ценить время и деньги. Если найдете работу по специальности, то лучше будете понимать, какие знания вам больше пригодятся и раньше начнете продвигаться по карьерной лестнице.

10. Поговорите со специалистами в вашей сфере. Было бы прекрасно, если удастся пообщаться с человеком вашей специальности, который уже работает. Узнаете про плюсы и минусы работы, какие знания из ВУЗагодились и не только.

11. Погрузитесь в рабочую среду. После занятий можете поискать компании и предприятия, где нужны стажеры. Вы за этот один или пару месяцев мало заработаете, но зато приобретете ценный опыт и понимания основных рабочих процессов. Также есть шанс, что останетесь на этой работе и будет хорошо зарабатывать.

12. Переходите на заочное обучение. Если вы цените время и понимаете, что теоретические знания в ВУЗе вам не принесут необходимой пользы, то переходите на заочное отделение. Или сразу поступайте заочно. Разумеется, при этом вы теряете «веселые студенческие годы», не так будете дружны со студентами в вашей группе и на потоке. Есть и другие плюсы, и минусы, так что взвесьте все плюсы и минусы, и решайте что вам больше подходит.

13. Подумайте о своем бизнесе. Если есть возможность, то попробуйте открыть свое дело. Может вам больше подходит работа на себя и к окончанию института, когда ваши одноклассники будут стараться получить работу, вы уже будете хорошо зарабатывать и заниматься тем, что вам приносит радость. В современном мире это не так сложно сделать как раньше. Даже не всегда обязательно иметь первоначальный капитал, иметь связи и быть специалистом. Даже если у вас не получится свое дело, вы получите ценный опыт и сможете выделиться на собеседовании, указав, что вы приобрели опыт при открытии своего дела, как вы решали сложные задачи и добивались поставленных целей.

14. Читайте книги для самосовершенствования. Можете начать с книг «Думай и богатей» Наполеона Хилла, «Богатый папа, бедный папа» Роберта Кийосаки, «Путь к финансовой свободе» Бодо Шефера».

### **§ 5. Советы по сдаче и подготовке к экзаменам**

1. *Первый «секрет»* - помни, что чем раньше ты начнешь подготовку к экзаменам, тем лучше. Сначала подготовь свое рабочее место: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.д.

2. *Второй «секрет»* - составь план своих занятий: четко определи, что именно будешь изучать каждый день.

3. *Третий «секрет»* - начни с самого трудного, но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

4. *Четвертый «секрет»* - полезно структурировать материал при помощи составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Не стоит учить наизусть весь учебник.

5. *Пятый «секрет»* - разумно чередуй занятия и отдых, питание, нормальный сон, пребывание на свежем воздухе.

6. *Шестой «секрет»* - толково используй консультации преподавателя. Приходи на них, солидно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами.

7. *Седьмой «секрет»* - готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину триумфа.

8. *Восьмой «секрет»* - оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

9. *Девятый «секрет»* - вечером накануне экзамена перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и «боевого» настроения.

10. *Десятый «секрет»* - когда на экзамене получишь свой билет, спокойно сядь за стол, обдумай вопрос, набросай план ответа и отвечай уверенно.

#### *Подготовка к экзамену*

— Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает

достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа.

— Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты — «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будешь изучать. Не вообще «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.

— Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

— Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на задание в среднем уходит по 2 минуты).

## **§6. Советы для адаптации первокурсников**

### **1 Чего ждать первокурснику?**

Будьте готовы к тому, что обучение в профессиональном учебном заведении существенно отличается от обучения в школе:

- учебная нагрузка больше и предметы сложнее;
- от студента требуется максимум самостоятельности и ответственности, в изучении дисциплин;
- для успешного обучения необходимы такие качества, как организованность и развитый самоконтроль.

Первокурснику предстоит:

- Осознать себя в новом качестве («Я студент»);
- Влиться в новый студенческий коллектив;
- Найти общий язык с новыми преподавателями;
- Разобраться в новой ситуации обучения и привыкнуть к ней.

### **2 Советы первокурснику:**

1. Не теряйтесь. В первые дни и даже недели учебы вы, вероятно, будете чувствовать растерянность, а то и подавленность. Это неприятное, но совершенно нормальное состояние, связанное с адаптацией к новой обстановке. Возьмите себе за правило выходить из дома (или общежития) минут на 10-15 раньше, чем того требует время на дорогу в университет. Вы не опоздаете на первую лекцию и не будете излишне нервничать.

2. В первые дни разведайте, где находится деканат вашего факультета, загляните туда, познакомьтесь с куратором вашей группы, курса. Это поможет потом оперативно решать разные вопросы.

3. Расписание - это ваша Библия. В первый же день найдите в вузе расписание занятий вашего курса и перепишите его. Помните, что в отличие от школьного, университетское расписание может меняться, поэтому не ленитесь заглядывать в него.

4. Спешите завести знакомство с одногруппниками. Как правило, эти люди становятся вашими друзьями на всю жизнь. В блокнот запишите номера их телефонов и адреса электронной почты, особенно домашний телефон старосты группы.

5. Запаситесь достаточным количеством тетрадей. На обратной стороне обложки запишите фамилию, имя и отчество преподавателя, читающего предмет.

6. Позаботьтесь о том, чтобы в сумке всегда лежали «про запас» 1-2 ручки. Полезно на лекциях иметь при себе ручку красного или зеленого цвета или цветной маркер с их помощью вы сможете по ходу дела подчеркивать наиболее важные формулы и определения, ставить памятные знаки на полях и т.д.

7. Как можно быстрее научитесь конспектировать лекции. Разработайте систему символов и понятных вам сокращений. Все символы вместе с расшифровкой запишите на обратной стороне тетрадной обложки.

Оставляйте в тетради поля для дополнительных заметок. Помните, что лекция не диктовка, записывайте лекцию в виде тезисов.

8. Настройтесь на то, что подготовка к сессии начинается с первого занятия. Перед очередной лекцией не ленитесь хотя бы бегло просмотреть конспект предыдущей. Выясните, много ли осталось совершенно темных мест. Если прояснить их не удастся даже с помощью учебника, не стесняйтесь обратиться к преподавателю.

9. Не расслабляйтесь и не позволяйте себе пропускать занятия. Помните, обычно хорошо запоминаются именно недобросовестные студенты, и, как правило, им припоминаются все «грехи» во время первой же сессии.

10. Живите по принципам позитивного восприятия окружающего. Для некоторых первокурсников привыкание к новой вузовской жизни проходит довольно болезненно. Особенно для приезжих, сталкивающихся с бытовыми трудностями. Теперь все нужно делать самостоятельно. Тем не менее, не растрачивайте силы на лишние переживания. Начался новый этап вашей жизни, который станет надежным трамплином для профессиональных и личных свершений.

11. Определитесь с новым режимом: сколько времени тратить на учебу, сколько на совершенствование своих способностей, на отдых и досуг.

12. Для успешного усвоения новых знаний вспоминайте вечером, что нового вы узнали за сегодняшний день, а лучше делитесь приобретенными знаниями с друзьями, родителями или хотя бы с тетрадью. Такая хорошая привычка (проговаривать, осмысливать услышанное, выделять важное из информации) поможет вашему мозгу разместить все знания по полочкам и в нужный момент быстро их оттуда достать и продемонстрировать.

Обращаем ваше внимание на то, что в университете вы сможете найти себе дело по душе: заняться общественной работой, наукой, танцами, пением, стать организаторами студенческих мероприятий, совершенствовать себя в каком-либо виде спорта. Информацию обо всем этом вы можете получить от куратора вашей группы, старост и в факультете.

Помните, первый год обучения самый важный. На первом курсе нужно как можно больше сил и времени отдавать учебе, чтобы в последующем иметь возможность спокойно, безболезненно сочетать учебу с личной жизнью, досугом и другими сферами жизни.

### **3 *Советы родителям первокурсника***

Известно, что родители первокурсников переживают еще больше, чем сами первокурсники. Как там, наш сын, совсем один, будет ли успевать, а вдруг с плохими ребятами свяжется - целый рой мыслей в голове, от которых сложно уснуть и даже валериана не помогает. Но успокоить себя все-таки надо. Вспомните себя на первом курсе, ваши чувства, мысли. И не мучайте своего ребенка слишком частыми звонками, допросами и нотациями. Но, разумеется, совсем уже без внимания его тоже оставлять не стоит. Нужно действовать деликатно.

Родителям необходимо:

- настроить своего первокурсника на серьезный лад.
- обеспечивать его в течение всего учебного года денежными средствами, чтобы у него не было надобности работать этот год. Сразу же возникает вопрос - сколько денег посылать? В этом деле главное найти золотую середину. Если денег у студента будет много, есть риск, что он будет больше времени уделять развлечениям, нежели учебе. Если денег не хватает, может податься на заработки, что тоже негативно сказывается на учебе.

- деликатно интересоваться его жизнью, а особенно тем, что нового он узнал на лекциях. Деликатность нам необходима как воздух. Сами понимаете, 18 лет первокурснику, он же уже взрослый и самостоятельный, а тут мама с допросами. Перед товарищами неудобно. Лучше первые два месяца вообще не вмешиваться в учебный процесс, а дать время студенту проявить свою осознанность и самостоятельность. Вот, если уж по истечению этих месяцев, вы почувствуете, что что-то не так, то тогда уже спешить на помощь, пока сессия не началась.

- поддерживать связь с деканатом. Желательно незаметно для первокурсника. Опять-таки психологический момент. Но, благодаря дружбе с деканатом, вы узнаете достоверную информацию об успехах вашего ребенка. Так как некоторые смекалистые студенты не любят расстраивать родителей, а предпочитают их обманывать.

Ну и самое важное — морально поддерживайте, верьте в свое чадо! И у него обязательно все получится.

### **§ 7. Советы по развитию памяти**

1. Обеспечьте регулярное достаточное насыщение кислородом вашей крови. Кровь должна нести достаточно кислорода, чтобы обеспечить высокую активность и работоспособность мозга, а значит и хорошую память. По меньшей мере, один день в неделю нужно проводить на воздухе. Умственную работу нужно прерывать для небольших «кислородных» пауз, открывать окно на 1-2 минуты. Нельзя умственно работать в непроветренной или прокуренной комнате. Больше двигайтесь и занимайтесь спортом, так как физическая активность улучшает общее кровообращение и мозга в том числе.

2. Не курите! Конечно, курильщик, тренирующий память, имеет большие способности в этом плане, чем некурящий человек, не

тренирующий ее. Однако, если взять людей при всех равных условиях, то следует признать, что табак ухудшает память. Это подтвердили многочисленные исследования ученых. Так что стремление развить память - хороший повод бросить курить.

3. Достаточно спите. Это обеспечивает нормальную работу мозга. Во время сна происходят процессы с участием важнейшего нейромедиатора (вещество, с помощью которого происходит передача нервного импульса между нейронами). Без нормального сна память на химическом уровне неспособна работать в полную мощность. К тому же мозг человека настроен на биологические ритмы смены дня и ночи, поэтому спать нужно ночью - именно в темное время суток происходит полное восстановление клеток мозга. Взрослый человек должен спать 7-8 часов в сутки, подросток - 9.

4. Избегайте алкоголь! Если вы хотите сохранить всю гибкость своего ума, нужно избегать алкоголя. Неоспорим тот факт, что прием алкоголя ведет к ослаблению памяти. Чем больше потребляется алкоголя, тем меньше фиксация. Каждый знает, что очень тяжело восстановить в голове события, прошедшие в состоянии опьянения. Простой обед, «сдобренный» вином, на несколько часов снижает способность к запоминанию. Следует избегать приема любого алкоголя, даже вина и пива, если вам нужно изучить что-либо, присутствовать на занятиях или участвовать в конференции.

5. Питайтесь правильно. Многочисленные опыты позволили определить, что химическая активность сопровождается потерей фосфорной кислоты и солей кальция. Следует компенсировать эти потери: сыр (специальные бродящие массы, швейцарский, голландский и чеддер), яйца, ростки зерна, миндаль, орехи несут в организм нужное равновесие фосфора-кальция.

Во время интенсивных умственных усилий необходимо употреблять пищу, богатую белком (мясо, яйца, печень, рыбу), хорошо усваиваемую (мясо гриль, вареные овощи на пару или воде), избегая жирное, мучное, сладкое. Следует есть понемногу за один раз, потому что переполненный желудок расслабляет умственные способности.

## § 8. Советы по изучению иностранных языков



*Английский язык является языком новых технологий, новых производств, новой экономики. В настоящее время 90 % информации создается в мире на английском языке. Каждые два года ее объем увеличивается в два раза. Без овладения английским языком Казахстан не достигнет общенационального прогресса.*  
*Из послания Президента Республики Казахстан Н. Назарбаева народу Казахстана.*  
*31 января 2017 г.*

Современность требует от нас открытости и коммуникабельности, поэтому знание иностранных языков становится необходимостью для тех, кто стремится найти свое место в жизни, овладеть престижной профессией, создать себе и своей семье хорошее настоящее и обеспеченное будущее.

Изучить иностранный язык можно либо в университете на соответствующей кафедре, либо самостоятельно, либо на специализированных курсах.

При самостоятельном изучении языка полезно почитать словарь, послушать, вслушиваясь, радио (даже если ничего не понимаешь). Начните со словаря, чтобы потом с ним не расставаться; придумывайте себе ситуации: встреча с другом, кино, спорт и т.д. Выработка правильного произношения тоже очень важна - это гарантия правильного и легкого понимания не только устной речи, но и письменной. Говорить на иностранном языке - значит думать на нем, а думают люди словами, произнося их мысленно.

### 8.1 Общие правила изучения языка:

1. Занимайтесь ежедневно! Успеха можно добиться, обучаясь не менее 10 - 12 часов в неделю.

2. Сделайте разнообразной форму занятий (устали от занятий грамматикой - читайте; устали читать - слушайте аудиокурсы изучаемого языка, радио или магнитофон и т.д.; смотрите фильмы на изучаемом Вами языке).

3. Учите слова в контексте (в ситуациях), а не по списку. Необходимо овладеть набором ходовых выражений типа «следует сказать», «обращаю внимание», «по-моему», «имеет смысл», «дайте минуту подумать» и т.п., а далее этот набор постоянно пополнять, чтобы при беседе с их помощью выигрывать время для обдумывания очередной фразы.

4. Пользуйтесь любой возможностью общения с теми, кто говорит на этом языке (однако стремиться в языковую среду стоит лишь после овладения основами языка).

5. Учите как можно больше наизусть. Но только то, что интересно для Вас и на родном языке, и, разумеется, лишь заведомо правильные в языковом отношении тексты.

6. Читайте больше на изучаемом языке, но опять-таки, только то, что интересно и на родном. Тогда Вам не нужно будет заставлять себя читать, будет интересно «что дальше». Пословицы, поговорки, жаргонизмы и т.д. следует запоминать во всей широте их значений и лучше всего в первом лице (если в них есть глаголы).

В современной жизни большие возможности для изучения иностранного языка представляет Интернет. Многие полезные сайты бесплатны, хотя некоторые предлагают дополнительные (расширенные) услуги за деньги. На таких сайтах Вам будут полезны:

Online занятия - в данную группу попали сайты, которые в режиме реального времени предлагают выполнить различные задания. Например: [www.livemocha.com](http://www.livemocha.com).

Переводчики. Несмотря на то, что on-line переводчики еще далеки до совершенства, они обладают неоспоримыми преимуществами, такими как: оперативное обновление (по сравнению с бумажными изданиями), например: [www.lingvo.ru/](http://www.lingvo.ru/), [www.translate.google.com](http://www.translate.google.com) и др.

Также существует большое количество электронных библиотек, в которых собраны учебники, книги, журналы, тексты песен, словари, обучающие программы и др. Например [www.greylib.uz](http://www.greylib.uz), [www.french-book.net](http://www.french-book.net), [www.uz-translations.net](http://www.uz-translations.net).

Самый логичный способ получения опыта живого общения — отправиться в ту страну, где используется изучаемый язык, и как можно больше общаться там с местными жителями. Этот способ является самым дорогостоящим, но и самым результативным — он позволяет довести навыки владения языком до совершенства.

Если Вы решили изучать иностранный язык на языковых курсах, то, прежде всего, следует определиться, какой именно выбрать. Для этого определите цель, для чего Вам необходимо изучить язык. Нужно ли это для работы или туристической поездки, а может, для какой другой цели. В зависимости от этого выбираются курсы с оптимальной длительностью, программой и формой обучения. Стоит обратить внимание и на тематику курсов, поскольку в разных сферах жизни требуется различный словарный запас.

О чем нужно задуматься при определении с курсом? В первую очередь на квалификацию преподавателей. Разумеется, профильное образование и международные сертификаты - это неплохая характеристика. Но, кроме этого, лучше, если они постоянно работают на курсах и методика преподавания уже четко отлажена. Следует обратить внимание и на количество человек в группе. Если обучающихся больше десяти, то лучше найти другие курсы. Языковые курсы в обязательном порядке должны иметь лицензию государственного образца, что отразится и на документе, выдаваемом после окончания курсов.

## **§ 9. Советы педагогу**

### **Как вести себя, общаясь с людьми**

#### *Уважайте людей*

Относитесь к людям так, как Вам хотелось бы, чтобы обращались с Вами. В разговоре неплохо дать почувствовать собеседнику, что он в чем-то превосходит Вас. Умейте говорить не только о том, что волнует Вас, но и о приятном, интересном для собеседника. Нельзя говорить с нарушителем дисциплины только о поведении, с отстающим — только об успеваемости.

Не говорите только сами, в любом случае дайте высказаться и собеседнику. Проявляйте к людям искренний интерес. Помните, что одобрение, похвала, ласковое слово — эффективные средства мобилизации усилий человека.

Запоминайте имена всех, с кем приходится общаться. Интересуйтесь внеучебными делами школьников, их успехами не только в спорте, но и в учебе, художественной самодеятельности, техническом творчестве, музыке. Не забудьте поздравить коллегу, школьника с днем рождения. Умейте не только сострадать в несчастье, но и искренне радоваться успехам окружающих, что много труднее. Старайтесь чаще хвалить людей за трудолюбие, работоспособность, прилежание, ответственное отношение к порученному делу.

#### *Будьте смелым и решительным*

Ничто так не подрывает авторитет учителя, как боязнь самостоятельных действий, постоянное ожидание указаний свыше. Входящие в компетенцию педагога вопросы должны решаться им самостоятельно. Не откладывайте на завтра то, что можно сделать сегодня. Нерешенные проблемы угнетают психику, делают человека неуравновешенным, раздражительным.

#### *Не бойтесь рисковать*

Поддерживайте оригинальные, самостоятельные высказывания школьников, даже если они расходятся с официальной точкой зрения. Учите ребят не бояться признавать свои ошибки. Помните об отрицательном влиянии на личность боязни идти своим путем, осознания того, что любая ошибка может привести к неудовлетворительной оценке, дисциплинарному взысканию, ухудшению отношений с педагогом. Добивайтесь, чтобы ученик стремился совершить нравственный поступок согласно своим убеждениям, привычкам, но не из-за боязни наказания.

#### *Сотрудничайте с людьми*

Развивайте у детей желание охотно выполнять Ваши указания. Доброжелательно подводите итог каждому выполненному поручению. Заменяйте распоряжения уверенно высказанными просьбами. Загружайте школьников работой так, чтобы они научились ценить время. Вынужденное безделье портит человека, разлагает коллектив.

Помните, что уважение и в большей степени любовь — прекрасные катализаторы самоотверженной творческой работы.

В тех случаях, когда путь, намеченный школьником для решения поставленной Вами задачи, не противоречит в принципе Вашему мнению, разрешите ему идти своим путем, стимулируйте инициативу.

Никогда не забывайте поблагодарить молодого человека за работу. Он не будет старательно работать в дальнейшем, если старший не замечает его успехов.

*Чаще улыбайтесь людям*

Улыбка при встрече со школьником говорит, что Вы рады ему. Улыбка при входе в класс — что предстоящая совместная работа с учениками приятна Вам. Чаще шутите сами и позволяйте шутить ребятам. Добрая шутка сближает людей, повышает эффективность сов - местного труда. Учитель не может не быть оптимистом, верящим в каждого школьника, не теряющимся в сложных ситуациях. Оптимист вселяет в окружающих уверенность в успехе самого трудного дела.

*Не нервничайте*

Преподаватель не должен нервничать, раздражаться. Иметь недовольное лицо не так уж безобидно. Раздраженный человек теряет много энергии, контроль над собой. Он привыкает видеть в окружающей жизни, в людях только плохое, у него формируется неуживчивый характер. Если все время осуждать слабости и недостатки других, невольно сам заражаешься этими: слабостями. Злость, грубость, черствость подвергают коррозии и чувства, и мышление. А если привыкаешь видеть в людях в первую очередь хорошее, невольно черпаешь в них позитивную энергию.

Каждую преграду полезно встречать с энтузиазмом, считая ее дополнительной возможностью для воспитания воли и активизации творческой деятельности.

*Доверяйте школьникам*

Опровергая мнение ученика, старайтесь не обидеть его. Доказывайте ошибочность аргументов спорщика, но не рассматривайте недостатки его характера, имевшие место дисциплинарные поступки. Старайтесь описывать, а не оценивать его поведение. Вместо: «Ты ведешь себя безобразно (глупо, вызывающе...)» — лучше сказать: «Мне было обидно (стыдно, неудобно...)» или «Я разочарован Вашими действиями». Говоря о себе, мы не обижаем школьника, не вынуждаем его защищаться, а помогаем взглянуть на себя и свое поведение глазами старшего.

Можно высказать замечание в виде вопроса: «Не кажется ли Вам, что этот проступок не соответствует кодексу мужской чести?» или «Подумайте, как можно избежать этой ошибки?» Доверительное обращение авторитетного преподавателя, как правило, эффективнее запрета или приказа.

*Критикуйте умело*

Перед тем как критиковать кого-либо или что-либо взвесьте все «за» и «против» и решите, нельзя ли обойтись без критики. Перед осуждением коллеги, ученика детально выясните все обстоятельства случившегося и его позицию, выслушайте его объяснение до конца. Возможно, этого будет вполне достаточно для устранения недостатков. Перед тем, как выступить с критикой пробелов в работе, установите, по чьей вине они произошли и, если это имело место, кто в них заинтересован. Никогда не забывайте, что все, делавшееся раньше, можно делать еще лучше, если не в целом, то в

частностях. Критикуя, будьте доброжелательным. Ставьте цель помочь критикуемому, но пообидеть, не оскорбить, не уничтожить его.

Исправляйте недостатки по мере их обнаружения, а не копите их для разноса на собрании, педсовете, совещании у администрации школы. Критикуя, не только фиксируйте недостатки, но обязательно указывайте пути их преодоления. Одновременно говорите об удачах, успехах, способностях критикуемого, так как в этом случае замечания воспринимаются легче. Никогда не забывайте, что критика — средство совершенствования учебы, работы, взаимоотношений, но не самоцель.

*Справедливо оценивайте людей*

Чтобы переубедить школьников или студентов в чем-либо, не обижая их и не толкая к конфликту, всегда начинайте осуждение их поведения, разрешение спорного вопроса с похвалы, с тезиса, с которым они согласны и, только найдя общий язык, приступайте к решению спорных вопросов. Много легче выслушивать неприятные слова после искренней похвалы.

Прежде, чем осудить кого-либо, постарайтесь понять его, выявить мотивы его поведения, выяснить, почему он поступил так, а не иначе. Первое замечание делайте, как правило, с глазу на глаз. Несоблюдение этого правила наиболее быстро создает дурную репутацию педагогу. Не позволяйте себе высказываться недоброжелательно о воспитанниках, тем более за глаза. При оценке сумейте отсеять случайные и второстепенные детали. Не придавайте им большого значения. Никогда не забывайте, что ничто так не деморализует людей, как постоянные упреки, порождающие мысль о том, что любой проступок означает потерю уважения старшего и никогда не будет забыт. Не переносите личные обиды и неприязнь к кому-либо на деловые отношения, не решайте спорные задачи с помощью силовых действий и подавления учащегося. Насилие в общении вызывает ответное защитное действие, что приводит к нарушению нормальных взаимоотношений, к конфликтной ситуации.

*Говорите правильно*

Следите за своей речью. Старайтесь избегать длинных монологов. Не мешайте слушателям задавать вопросы, вставлять замечания. Не сердитесь, когда собеседник не согласен с Вами. Не говорите очень быстро и слишком тихо. Наблюдая за школьником, взрослым, фиксируйте, понимают ли они Вас, не надо ли повторить фразу, изменить громкость или темп речи.

*Не забывайте о престиже*

Никогда не забывайте о самолюбии коллеги, ребенка. Щадите чувства партнера по общению. Старайтесь не делать выговор, не обсуждать поведение человека при посторонних. Уважительный тон, искреннее внимание и понимание позиции собеседника, несколько уважительных слов смягчают упреки, ведут к успеху в контакте. Старайтесь во всех случаях спасти престиж оппонента и он с радостью будет выполнять Ваши указания. Чтобы изменить поведение человека, поступайте так, будто он уже обладает теми качествами, которые Вы хотите воспитать у него. Он постарается оправдать хорошую репутацию. Всегда подмечайте у ученика достоинства и они, рано или поздно, проявятся.

### *Будьте принципиальны*

Будьте твердым в серьезных вопросах, уступайте в мелочах. Помните, что принципиальность - это не только высокая взыскательность, но и внимание, уважение к людям. Трезво оценивайте результаты своего труда, не стеснясь, признавайте свои ошибки, отменяйте неверные распоряжения.

Разъясняйте смысл и цель своих поручений, чтобы школьник мог действовать сознательно и инициативно. Стремитесь дать каждому воспитаннику упражнение трудное, но выполнимое. Легкое задание неинтересно выполнять. Цель, достигаемая без усилий, не порождает чувства радости. Трудное задание, которое школьник не может выполнить, приводит к недооценке своих сил, трусости. Не обладая твердостью в реализации собственных решений, принципиальностью и в то же время человечностью, Вы никогда не завоеуете высокого авторитета.

### *Не козыряйте властью*

Создавайте атмосферу открытости и свободы общения. Чтобы школьники, студенты испытывали потребность делиться друг с другом и с преподавателями информацией и возникающими идеями. Ведь Ваши указания, Ваш стиль руководства не могут быть всегда идеальными. Учет предложений учащихся поможет наметить целесообразный путь решения текущих вопросов. Замкнутость и инертность членов коллектива можно постепенно преодолеть путем личного примера и убеждения. Воспитывая личным примером, никогда не козыряйте властью. Используйте ее, когда это необходимо, но очень умеренно и желательно в позитивном направлении, т. е. в интересах воспитанников. Помните, что всем угодить невозможно. Всегда найдется кто-то из воспитанников, недовольный Вами. Не расстраивай - тесь. Относитесь к этому спокойно, внешне безразлично.

### *Не будьте упрямым*

Не бойтесь извиниться перед школьником, техническим работником, родителем, если были неправы. Не ищите оправдания своим проступкам. Помните, что тот, кто всегда находит объективные причины своих неудач, редко бывает хорошим специалистом. Чем сильнее педагог, тем ниже он оценивает себя и выше - своих учеников. И наоборот, слабый преподаватель, как правило, высокого мнения о себе и всех вокруг убеждает, что ему просто не повезло с учениками. Доброжелательно и внимательно выслушивайте любое предложение воспитанника. Иначе в другой раз он просто к Вам не подойдет. Никогда не позволяйте себе резких, оскорбительных оценок молодых людей. Ребята самолюбивы. В трудных случаях попытайтесь поставить себя на место собеседника.

### *Укрепляйте у школьников веру в себя*

Низкая оценка человеку отбивает охоту к самовоспитанию. Доверие, надежда на успехи питомца вызывают желание не подвести учителя, оправдать полученный аванс. Обязательно с удовлетворением отмечайте малейшие хорошие поступки трудного ученика. Наладьте моральное, а если есть возможность, и материальное вознаграждение за успехи в учебе, работе, спорте, общественных делах. При стимуляции за хороший поступок

и наказания за плохой — обязательно учитывайте мотивацию школьников. В связи с этим за один и тот же поступок разных учеников можно стимулировать по-разному. Не забывайте, что меры стимуляции становятся действенными только тогда, когда педагога поддерживает коллектив.

Всегда помните, что симпатичного ученика всегда хочется наказать мягче, а того, кто неприятен педагогу - строже. И наказать строже того, с кем, например, конфликтуете, так хочется, что нетрудно увлечься и перейти допустимые и необходимые в данном случае границы.

*Не забывайте о контроле и самоконтроле*

При контактах со школьниками не забывайте о самоконтроле. Не повышайте голос. Не считайте грубость средством повышения требовательности — это не одно и то же. Не используйте власть, пока не убедитесь, что другие средства не дают результата. В воспитании и обучении используйте индивидуальный подход к каждому ученику.

Контролируйте выполнение школьниками домашних заданий, поручений Ваших и других преподавателей. Отсутствие регулярного контроля может привести к мысли о необязательности выполнения поручений старших.

Будьте всегда пунктуальны. Опоздание на работу вызывает недовольство не только администрации, но и сослуживцев, школьников. Своевременное начало и конец уроков, внеклассных мероприятий, назначенных встреч превращается в привычку и оставляет приятное впечатление об учителе, как о преданном своему делу, вежливом и воспитанном человеке.

*Не забывайте о культуре одежды*

Не забывайте о культуре одежды и помещения. Будьте опрятны. Выглаженное платье, начищенная обувь, чистый носовой платок, хорошо повязанный галстук говорят об уважении к коллегам и школьникам. Элегантный спортивный костюм, обувь без каблуков в зале подтягивает учителя, а небрежность — распускает. Подтянутость и молодцеватость — признак внутренней организованности, собранности, дисциплинированности.

Не ждите, чтобы кто-то напомнил Вам о порванных носках, пятнах на костюме, нечищенной обуви. Не гордитесь, не ходите, опустив голову вниз, расслабленно повесив руки вдоль тела. Следите за своим внешним видом.

*Помните о такте*

Не вмешивайтесь без надобности в дела школьников. Не повторяйте критических замечаний, если недостатки уже устранены. Не забывайте о бдительности к хвалящим Вас, заискивающим ученикам. Ищите мотивы их действий. Подхалимство, неумеренное восхваление застилает глаза неопытным педагогам, мешает правильно оценивать подопечных, ситуацию, результаты работы. Учтите, что частое напоминание даже о действительных заслугах — тоже форма лестии. В то же время не забывайте, что за маской неуважения к старшим может скрываться чистый, честный, трудолюбивый молодой человек, хороший товарищ.

Тактичный педагог приходит вовремя на работу, деловые встречи, свидания; своевременно возвращает то, что одалживал у коллег, школьников; не повторяет слухов, непроверенных фактов, тем более если они могут нанести ущерб окружающим; всегда выполняет свои обещания; терпимо относится к недостаткам коллег, школьников, если те их не могут исправить или если эти недостатки не сказываются на учебе, работе, не наносят ущерб окружающим; всегда готов сделать комплимент сослуживцу, похвалить школьника даже за успешное выполнение обязанностей, повседневной работы.

Не забывайте, что основа такта — выдержка и уравновешенность педагога. Главные отличительные черты такта — высокая требовательность и высокое уважение к человеку.

*Будьте общительным*

Помните, что общительность в большинстве случаев гарантирует успех общения, и общительность можно развивать. Общительность формируется только в процессе конкретных взаимоотношений со многими людьми. При этом необходимо формировать у себя способность испытывать интерес и влечение к окружающим, потребность осуществлять альтруистические действия, всегда активно стремиться что-то сделать для другого, для общества.

Однако, чтобы альтруистические действия не выглядели назойливо, необходимо научиться выявлять настроение человека и учитывать его в ходе контакта. Так, например, если человек чем-то раздражен, бесполезен адресованный ему упрек. Мало того, такой упрек может испортить отношения. Вначале целесообразно снять раздражение, сделав или сказав партнеру по общению что-нибудь приятное для него. И только убедившись, что он успокоился, можно разбирать его недостатки, продолжая оставаться доброжелательным, терпимым.

Чтобы завязавшийся контакт не прекратился, старайтесь, чтобы Ваши вопросы содержали слова: «Почему?», «Когда?», «Как?», «Каким образом?», «Как Вы полагаете?». Тогда в ответ не услышите односложных «да» или «нет». А, значит, вместо монолога возникнет так важный для доброго общения диалог.

*Не ссорьтесь, дискутируйте*

Чтобы дискуссия не превратилась в перебранку, не оспаривайте каждое услышанное возражение собеседника. Выслушайте его, не перебивая, до конца и только после того, как он кончит, вежливо, ни в коем случае не категорично, приведите свои аргументы.

Внимательно слушайте партнера по общению. Иначе не возникнет взаимной симпатии между вами. Никогда не забывайте, что сомнение, желание поспорить с преподавателем говорит о творческом отношении школьника к делу. Его надо всячески приветствовать. Некорректная же форма спора чаще всего не отсутствие уважения к педагогу, а отсутствие должной культуры и подростковая или юношеская горячность. Спор с учеником не подрывает авторитет преподавателя, а укрепляет его, вызывает

уважение и любовь ребят, в первую очередь независимых, активных, самоуверенных школьников, т. е. тех, с кем особенно трудно работать педагогу.

В споре, как и вообще в общении, следует вести себя вежливо, доброжелательно. Не препираться никогда и ни с кем. Неизменная приветливость к людям — отличительная черта воспитанного человека, квалифицированного педагога.

*Будьте бодрым*

Не позволяйте себе расстраиваться из-за пустяков. Дети не любят несчастных людей, органически не выносят постоянно озабоченных чем-то преподавателей. Помните, что неудачи, личные несчастья мы всегда преувеличиваем. В трудных ситуациях думайте о будущем, занимайтесь делом — это лучшие способы победить свое несчастье, изгнать дух уныния. Никто не может принести нам душевное спокойствие, кроме нас самих. Мы энергичны и активны настолько, насколько полны решимости быть бодрыми, душевно счастливыми.

*Не будьте категоричны*

Старайтесь чаще разговаривать с неблагополучными школьниками на темы, не имеющие отношения к учебе и дисциплине. За одинаково хороший ответ или поступок активнее поощряйте трудного школьника, за одинаково плохой — строже взыскивайте с лидеров коллектива, с лучших школьников.

Проявляйте уважение к мнению других людей, в том числе отстающих учеников. Сказать: «Так не может быть» или «Вы не правы» все равно, что заявить: «Я умнее Вас», т. е. нанести сильнейший удар по самолюбию оппонента. В такой ситуации чаще используйте нейтральные выражения: «Я полагаю», «Мне кажется...», «Я думаю...». Реже говорите: «Конечно», «Безусловно». Помните, что в отличие от сомнения категоричность не украшает воспитанного человека.

По возможности, избегайте следующих слов: «невозможно», «сомневаюсь», «если только», «не могу», «очень трудно» и любые другие, выражающие сомнение, осуждающие Вас самого или кого-нибудь другого.

*Поддерживайте добрые отношения с окружающими*

Лучшее средство, помогающее укрепить желание овладеть общением подолгу и по возможности чаще, выпукло и ярко представлять себе, какое удовольствие Вы будете получать, как много сможете добиться в жизни, легко сходясь с интересными людьми и поддерживая с ними добрые отношения. Насколько легче станет работать в школе, быстрее устанавливать контакт со сложными классами, поддерживать добрые отношения с администрацией, родителями учеников, если Вы овладеете умением общаться с людьми. Также полезно и отчетливо представлять, как трудно жить и работать в коллективе, если не сможешь установить добрые отношения с окружающими людьми, не овладеешь общением.

*Старайтесь быть общительным*

Помните, что можно претендовать на право считаться по-настоящему

владеющим общением человеком, специалистом в области постижения душевной жизни других только в случае, когда у Вас достаточно обширный круг общения, когда Вы поддерживаете дружеские или приятельские отношения с ровесниками, учащимися, дошкольниками, старыми людьми. Наоборот, узость настроенности на других наносит ущерб общительности.

Вникайте во внутренний мир школьников, сочувствуйте при неудачах в семье, учебе, внеклассной работе, конфликтах с товарищами. Не занимайте позицию стороннего наблюдателя при столкновении с их нуждами и проблемами.

*Пользуйтесь эффективным стилем управления* Создавайте условия для проявления индивидуальности и компетентности членов коллектива. Чем выше компетентность, тем эффективнее самоуправление, выше самоуважение, трудовая мотивация, величина трудового вклада. Будьте хорошим психологом. Больше внимания уделяйте стимулированию воспитанников. Избирайте наиболее эффективный в данных условиях стиль управления. Универсального стиля управления для воспитания и обучения разных людей не существует. Наиболее эффективным является интегративный стиль управления, позволяющий воспитывать молодых людей в духе уважения друг к другу и исключаящий соперничество, подозрительность, недоверие.

*Благодарите за совет*

Когда, дают совет, делают замечание, следует прежде всего поблагодарить дающего, а уже потом решать,, следовать этому совету, учитывать замечание или нет. Если же рекомендации глупы или даже смешны, если они не новы для Вас, совсем не обязательно говорить об этом советчику, иначе в следующий раз он может отказать в помощи, хотя Вы будете в ней нуждаться.

*Неустанно совершенствуйтесь*

Рекомендуя выполнять рассмотренные правила другим, выполняйте эти рекомендации сами. Как только Вы поймете, что причина жизненных неудач внутри, а не вне Вас, Вы начнете прогрессировать.

Недовольство собой не должно обезоруживать, расслаблять личность, а вести ее к самовоспитанию, самосовершенствованию. Никогда не оставайтесь наедине с горем. Находите утешение в беседе с товарищами, в занятиях любимым делом. Помните, что спокойное состояние, внутреннее равновесие зависят от Вас самого, а не от внешних обстоятельств.

## ГЛАВА 3. СОВЕТЫ ЛИДЕРУ



### **§1. Советы руководителю**

#### *1. Советы по формированию атмосферы в коллективе*

1. Возьмите на себя ответственность за эмоциональное состояние ваших сотрудников на рабочем месте. Люди работают лучше, когда чувствуют себя хорошо. Постоянно повышайте собственную эмоциональную компетентность и осваивайте приемы влияния на чувства подчиненных - это окупается.

2. Контролируйте негативные слухи: отказывайтесь слушать сплетни; критикуйте сотрудников за «отравление» информационной среды; пресекайте неконструктивные негативные обсуждения в зародыше

3. Поддерживайте позитивные слухи. Поощряйте обсуждение достижений и позитива в неформальном общении сотрудников. Создавайте информационные поводы для распространения приятных новостей.

4. Введите правило - не обсуждать с негативной стороны отсутствующих людей. Это можно делать лишь с доверенным коллегой своего уровня, с целью получить совет.

5. Всегда отслеживайте наличие цели общения и целесообразность текущей коммуникации. Напрямую спрашивайте о целях текущего общения. Не позволяйте людям сплетничать и т.п.

6. Пресекайте проявление юмора висельника - сарказм, подколки и другие негативные виды коммуникации. Чаще всего юмор используется для снятия остроты проблемы, которую необходимо решать.

7. Финансовые наказания не должны затрагивать оклад. Вы платите базовую зарплату за то, что человек посвящает время работе в вашей компании. Пока он ваш сотрудник - вы должны платить ему зарплату в полном объеме. За эффективность его работы отвечаете вы. Если хочется «урезать» ему оклад - перезаключайте трудовой договор или увольняйте его

8. Вскрывают конфликты - переводите недовольство в явную форму, обостряйте - не давайте им становиться хроническими.

9. При приеме на работу проводите интуитивную проверку соискателей по принципу «свой/чужой».

10. Сильнее всего портят атмосферу сотрудники, которым нечем заняться на рабочем месте. Загружайте людей работой больше. Еще больше! Либо сокращайте количество сотрудников.

#### 2. *Советы по взаимоотношениям с ключевыми сотрудниками*

1. Отмечайте тех сотрудников, в которых вы готовы инвестировать свои силы и время, далеко не все подчиненные заслуживают подобного отношения

2. Ежедневно вербуйте подчиненных. Объясняйте свои решения и требования. Стремитесь сделать человека своим единомышленником. Подчиненный выполнит работу лучше, если сам будет убежден в ее необходимости

3. Проявляйте терпение: по-настоящему важные и ценные качества (преданность, способность нести личную ответственность и др.) развиваются постепенно. Дайте подчиненным время стать более зрелыми

4. Будьте деликатны: не унижайте людей, уважайте их чувства и право на личную жизнь

5. Изучайте то, что управляет поведением ваших сотрудников, - их внутренний мир: убеждения, ценности, принципы... Как позитивные так и негативные

6. Создайте предсказуемую «среду обитания»: наказания и поощрения должны быть понятными и прогнозируемыми. Объявленные правила должны соблюдаться неукоснительно. Взыскание и вознаграждение должны стать неизбежными

7. Будьте примером: подтверждайте свои высказывания поведением. Люди верят тому, что мы делаем, а не тому, что мы говорим

8. Поддерживайте дисциплину. Предоставляйте подчиненным ровно ту степень свободы, которой они смогут эффективно распорядиться. Не ставьте людей в ситуацию, где их слабости возобладают над их позитивными качествами

9. Вкладывайтесь в обучение ключевых сотрудников. Инвестируйте средства в развитие подчиненных

10. Выясните все, что можете, о личной жизни своих сотрудников, и заботьтесь об их семейном благополучии

### 3. *Советы по критике работы подчиненного*

1. Напоминайте себе и другим, что цель критики - это повышение производительности подчиненного и улучшение его работы в компании
2. Не фокусируйтесь только на ошибках. Как можно чаще отмечайте достижения ваших сотрудников: хвалите их, делайте комплименты. Иначе они не станут воспринимать от вас критику
3. Стремитесь делать критику максимально щадящей для эмоций сотрудника, иначе он будет озабочен своими эмоциями, а не улучшением работы
4. Критикуйте лично. Хвалите публично
5. Критикуйте спокойно. Критика не является способом «сбросить» ваши эмоции - существуют более дешевые методики эмоциональной разрядки
6. Постарайтесь сделать критику краткой и конструктивной. Не нужно «распекать» и «капать на мозги»
7. Критикуйте конкретное поведение, а не личность в целом
8. Критикуйте только тогда, когда можете предложить альтернативное позитивное поведение
9. Создайте у подчиненных позитивный условный рефлекс: общаться с руководителем приятно. Соблюдайте соотношение похвалы и критики примерно 9:1
10. Научитесь конструктивно воспринимать критику в свой адрес и пользуйтесь ей как обратной связью для собственного развития

### 4. *Советы по поощрению сотрудников*

1. Мотивирующие совещания, «планерки», «летучки». Это мероприятия по нематериальной мотивации персонала. Осведомленность о происходящем, обмен новостями, вовлеченность — ведь сотрудникам всегда важно знать, что происходит в компании.
2. Поздравление со знаменательными датами. Внедрение нематериальной мотивации в компании можно начать именно с этого. Это может быть окончание испытательного срока, год работы в компании, повышение в должности или что-то личное — юбилей, рождение ребенка и т. д. Само поздравление может быть разным: от денежной премии до самодельного плаката, но обязательно в присутствии коллег и начальства.
3. Обучение тоже может стать хорошим методом нематериальной мотивации персонала. Курсы повышения квалификации, стажировки, семинары и конференции — отправляйте на обучение отличившихся сотрудников в качестве поощрения. Перспективным работникам, приносящим прибыль компании, нравится учиться.
4. Право выбора. Давайте возможность сотрудникам принимать участие в решении вопроса о том, где и как лучше провести корпоративные мероприятия, а также самим выбирать способы поощрения — оплата мобильной связи, оплата проезда, заправка бензином личного автомобиля — подобные варианты нематериальной мотивации сотрудников многочисленны. Лучших сотрудников можно мотивировать правом «первого выбора» при планировании отпусков, например.

5. Возможность обратной связи. Нужно давать возможность сотрудникам высказаться — пожелания, комментарии по организации работы. Это может быть анонимно (корпоративный ящик для «писем», доска со стикерами или просто мелками) или открыто — те же «планерки». Этот метод нематериальной мотивации сотрудников основан на том, что людям приятно, когда их слышат и слушают. Кстати, за особо интересные идеи и предложения можно награждать работников — финансово или чисто символически — так называемая практика премирования инициатив.

6. Оборудуйте места для отдыха. Это, прежде всего, кухня и раздевалка. Практически всем сотрудникам важно иметь возможность обедать не за рабочим столом, а в отдельной комнате, чтобы не мешать другим и отдохнуть. Этот вид нематериальной мотивации персонала хорошо скажется на рабочем процессе.

7. Информирование о достижениях и оценках отличившихся работников. Всем приятна заслуженная похвала, в которой в этом случае заключается нематериальная мотивация персонала. Примером такой похвалы может служить корпоративная газета (альтернативный современный вариант

— интернет-ресурсы, которые использует компания для организации внутренних бизнес-процессов).

8. Конкурсы и соревнования. Практика многих отечественных и зарубежных компаний показывает, что стоит один раз провести конкурс «Лучший продавец месяца», «Самый вежливый сотрудник» или «Мисс Улыбка», как сотрудники сами начинают фонтанировать идеями — такая схема нематериальной мотивации торгового персонала отлично работает и без вашего участия.

9. Личный или персональный рабочий участок. Это может быть табличка на двери, карточка на столе, бэйдж — это инструменты нематериальной мотивации сотрудников. Людям приятно, когда их замечают и обращаются по имени.

#### 5. *Советы по развитию мотивации в коллективе*

1. Денежные выплаты за выполнение поставленных целей наиболее распространенный тип мотивации. Такие выплаты осуществляются при соответствии работника некоторым заранее установленным критериям. Среди них могут быть экономические показатели, показатели качества, оценка сотрудника другими лицами. Каждая компания устанавливает собственные критерии такого рода.

2. Выплаты к заработной плате для стимулирования здорового образа жизни работников. Это выплаты в виде денежного вознаграждения за отказ от курения, сотрудникам, не пропустившим ни одного рабочего дня в течение года по причине болезни, работникам, постоянно занимающимся спортом.

3. Специальные индивидуальные вознаграждения. Это специальные премии, выплачиваемые за владение навыками, необходимыми компании в данный момент.

#### 4. *Социальная политика организации*

Также важнейший инструмент экономического стимулирования:

Во-первых, в организации реализуются льготы и гарантии в рамках социальной защиты работников (социальное страхование по старости, по случаю временной нетрудоспособности, безработицы и другие), установленные на государственном или региональном уровне.

Во-вторых, организации предоставляют своим работникам и членам их семей дополнительные льготы, относящиеся к элементам материального стимулирования, за счет выделенных на эти цели средств из фондов социального развития организации.

#### 6. *Советы по формированию психологической устойчивости*

Если задаться вопросом формирования психологической устойчивости детально, то можно отметить, что человек должен обращать своё внимание на следующие составляющие своей жизни:

1. Социальная среда и ближайшее окружение
2. Самооценка и отношение к самому себе
3. Самореализация и самовыражение
4. Независимость и самодостаточность
5. Соответствие между собой - настоящим и собой - желаемым
6. Вера и духовность
7. Наличие позитивных эмоций
8. Наличие смысла жизни и целеустремлённость и т.д. и т.п.

#### 7. *Советы по регулированию трудовой активности*

1. Самоорганизация
2. Организация коллег
3. Вечерние трехминутки
4. Упорядоченная работа с информацией
5. Контроль и ведение статистики
8. Советы по имиджу руководителя

Можно выделить следующие составляющие имиджа руководителя организации:

персональные характеристики:

физические,

психофизиологические особенности, характер, тип личности, индивидуальный стиль принятия решений и т.д.;

- социальные характеристики: статус руководителя организации, который включает не только статус, связанный с официально занимаемой должностью, но также и с происхождением, личным состоянием и т.д. Со статусом тесно связаны модели ролевого поведения. Также социальные характеристики включают связь лидера с различными социальными группами: с теми, интересы которых он представляет; с теми, которые поддерживают его и являются союзниками; а также с теми, которые являются его оппонентами и открытыми врагами. Социальная принадлежность в значительной мере определяет нормы и ценности, которых придерживается руководитель;

- личная миссия руководителя: своего рода конституция, выражающая стратегическое видение руководителя. Личная миссия руководителя определяет то положение, в котором он находится в данный момент, и то, чего он хочет достичь в будущем. Личная миссия руководителя является важным моментом в выработке миссии и целей организации;

- ценностные ориентации руководителя: наиболее важные предположения, принимаемые руководителем организации и оказывающие воздействие на организационную культуру организации.

#### 9. *Советы по стимулированию инициативы*

1. Возьмите на себя личную ответственность за создание организационного климата, где бы поощрялись нововведения. Как бы горячо вас ни поддерживали подчиненные, их активность будет проявляться только при условии выражения вашей личной уверенности и заинтересованности в стимулировании инициативы,

2. Будьте изобретательны. Постоянно ищите новые формы организации труда, стремясь максимизировать творческое взаимодействие между работниками.

3. Сконцентрируйте ваше внимание на тех: сторонах организационной культуры — традиционных процедурах и нормах,— которые душат и ограничивают инициативу.

4. Помните, что творческая атмосфера не появится сама собой. Вы должны подготовить для нее соответствующую почву.

5. Создайте атмосферу открытости и свободы общения, чтобы ваши подчиненные хотели бы делиться друг с другом и с вами идеями и информацией. Подчеркивая дистанцию между начальством и подчиненными, вы окажетесь в изоляции.

6. Не занимайтесь мелочной опекой.

7. Будьте готовы к тому, что столкнетесь с инертностью и даже сопротивлением. Их можно постепенно преодолеть путем методичного и настойчивого убеждения, что творческая инициатива нужна для дела.

8. Формулируйте новые задачи четко, понятно наглядно. Постоянно держите на контроле их выполнение.

9. Особо выделяйте те задачи, решение которых требует творческого подхода.

10. Беспощадно избавляйтесь от груза старых продуктов, услуг, мероприятий, которые только пожирают ценные ресурсы, время и силы, но не способствуют развитию вашего бизнеса.

11. Распределите время и ресурсы адекватно требованиям внедрения нововведений.

12. Ориентируйте или научите своих подчиненных большей восприимчивости к новым идеям и передовому опыту.

13. Изучайте и учитывайте индивидуальные особенности своих сотрудников. Цените способности каждого в отдельности. Относитесь к работнику как к эксперту в своей области.



## **§ 2. Советы по написанию делового письма**

### ***1. Советы по ясности письма***

1. Излагайте факты от общего к частному.
2. Используйте конкретные, ясные подлежащие и сказуемые «депутаты предложили», а не «имело место предложение депутатов».
3. Заменяйте конструкции типа «выполнил проверку» на «проверил».
4. Избегайте длинных фрагментов текста без подлежащих и сказуемых: «по причине невозможности выполнения ремонта, а также необходимости внесения учредителями дополнительных средств и с учетом отсутствия...»
5. Начинайте предложение с простого и привычного, сложные термины и понятия располагайте ближе к его концу.
6. Увидев оборот «учитывая желание клиента осуществить покупку.», попробуйте заменить его на «поскольку клиент хотел приобрести.».
7. Старайтесь, чтобы активных конструкций типа «мы решили» в письме было больше, чем пассивных типа «решение было принято».
8. Выдерживайте параллелизм: не «обсудили, что запчасти дорогие и необходимость ремонта», а «обсудили дороговизну запчастей и необходимость ремонта».
9. Следите за местоимениями: непонятно, о чем докладе идет речь в предложении «Студент сказал преподавателю, что его доклад одобрили».
10. Избегайте двоякого толкования: непонятно, что произошло с опозданием в предложении «Вы сообщили о поступлении письма с опозданием».

### ***2. Советы по выбору стиля письма***

1. Решите, каким Вам следует выглядеть в письме - вовлеченным, переживающим, неравнодушным или отстраненным, нейтральным, объективным.

2. Чтобы передать вовлеченность, выбирайте личный стиль.

3. Чтобы передать отстраненность, выбирайте формальный стиль.

4. Стараясь «договориться по-человечески», добиться сочувствия, понимания, используйте личный стиль.

5. Стремясь показать, что за вами сила закона, административный ресурс, выбирайте формальный стиль.

6. Чтобы убедительно показать читателю свои чувства - сожаление, радость, разочарование, - применяйте личные обороты.

7. Если читатель консервативен, привык получать письма на «канцелярите», выберите более формальный стиль.

8. Чтобы показать активную позицию, открытость, готовность действовать, используйте личный стиль.

9. Вспомните, какой имидж ассоциируется с вашей профессией: если вы юрист, консультант или аудитор, пишите формальнее, а если принадлежите к креативным профессиям - выбирайте личный стиль.

### 3. *Советы по выдержке выбранного стиля*

1. Чтобы сделать стиль личным, используйте местоимения «я», «мы», «вы», а чтобы формальным - замените их на «сотрудник», «организация», «клиент».

2. В личном тексте просите («пожалуйста, подавайте отчет»), а в формальном - констатируйте («отчет следует подавать»).

3. Для личного стиля используйте эмоционально окрашенные выражения («стремительный рост»), а для формального - нейтральные («увеличение»).

4. В личном тексте не бойтесь оценивать («их план провалился»), а в формальном - будьте нейтральны («не был достигнут результат»).

5. Для личного стиля используйте активные обороты, а для формального - пассивные.

6. Чтобы сделать стиль личным, выбирайте простые слова: «пользоваться», а не «эксплуатировать».

7. Чтобы сделать текст формальнее, замените глагольные сказуемые абстрактными оборотами: «осуществлять контроль» вместо «контролировать».

8. Чтобы сделать стиль личным, упомяните о чувствах: «с радостью узнали», «с огорчением сообщаем».

9. Чтобы сделать текст формальным, используйте канцелярские клише типа: «вследствие того обстоятельства, что», «имеет своей целью» и т.п.

10. Используйте длину предложений: короткие предложения ассоциируются с личным стилем, а длинные - с формальным.

### 4. *Советы по оформлению письма*

Классическая структура текста делового письма включает в себя три элемента:

- вступительную часть (краткое обозначение причин, по которым пишется письмо, его цель);

- содержательную часть (описание ситуации, предложение решений, изложение выводов и рекомендаций);

-резюмирующую часть (краткое подведение итогов с чётким обозначением того, чего вы ожидаете от адресата).

Вы всегда должны понимать, с какой целью пишете письмо. Хотите предложить сотрудничество? Изложить претензии? Пригласить на презентацию или другое мероприятие? Пишите только об этом и не отвлекайтесь на пространные рассуждения и предположения, не относящиеся к делу.

Каждое деловое письмо должно преследовать одну конкретную цель. Если вы затрагиваете в нём несколько вопросов, они должны быть тесно взаимосвязаны. Если в одну и ту же организацию вам необходимо обратиться по нескольким разным тематикам, лучше написать под каждую из них отдельное письмо.

Есть также письма-просьбы, письма-запросы, письма-извещения, письма-ответы, письма-приглашения и др. Каждая разновидность писем имеет свои особенности в составлении и оформлении.

### ***5.5 Советы по составлению электронных деловых писем***

Деловые письма, отправляемые по электронной почте, пишутся по всё тем же общим правилам. Требования к языку, стилю и тону, соблюдение норм этикета - все эти обязательные элементы не меняются. Однако у электронных сообщений есть и свои специфические особенности.

Позаботьтесь о том, чтобы ваш логин выглядел солидно или хотя бы адекватно. Например: [Director-asylov@gmail.com](mailto:Director-asylov@gmail.com) - приемлемо, [zaichonok-vanya@gmail.com](mailto:zaichonok-vanya@gmail.com) - неприемлемо.

Очень важно всегда заполнять поле «Тема». Именно от этой строчки зависит, откроет ли человек пришедшее сообщение. Если вы пишете незнакомому вам лицу, стоит постараться и придумать интересный заголовок. Но не переусердствуйте - темы в духе «Срочно!!! Уникальное предложение, откройте прямо сейчас!» вызывают лишь желание поскорее щёлкнуть по иконке корзины наверху. Заголовок должен состоять из 3-5 слов и отражать содержание послания.

Если вы не знакомы с адресатом, то вкратце поясните, кто вы и как узнали о нём. Без этого необходимого вступления сообщение могут принять за спам и сразу удалить.

Не отключайте в настройках цитирование - пусть предыдущая переписка отображается внизу, под катом.

Чтение с экрана - сомнительное удовольствие. Бумажное письмо можно взять в руки, и поэтому оно на бессознательном уровне воспринимается более серьёзно, чем электронное. Учитывайте это.

Чем короче электронное сообщение, тем быстрее на него ответят.

Используйте только стандартные шрифты.

Не злоупотребляйте выделением текста - к наиболее важным моментам можно применить «полужирный», но использовать разные цвета недопустимо.

Никакого «капса» (использование заглавных букв). Никогда. Даже в подзаголовках. То же самое относится к дублированным знакам препинания.

Разделяйте текст на абзацы с интервалами между ними (просто оставляйте пустую строку).

К электронному письму можно приложить изображения или текстовые файлы. Дополнительные материалы и разъяснения, комментарии, развёрнутые подробные описания - всё это должно быть во вложенных файлах, но никак не в тексте письма.

В деловой переписке с людьми, с которыми у вас установились доверительные отношения (речь о проверенных партнёрах, надёжных контрагентах), можно изредка использовать смайлики. Это позволит «оживить» общение - смайлы на экране (пусть даже в деловом послании) воспринимаются вполне положительно. Конечно, в «бумажных» письмах их использовать нельзя.

Обязательно ставьте подпись. В электронных письмах она обычно состоит из 3-6 строк и включает имя и фамилию отправителя, его должность, название компании, адрес сайта и контактный телефон.

Пример подписи: С уважением,  
Аскар Асыллов  
[direktor-asylov@gmail.com](mailto:direktor-asylov@gmail.com)  
Сайт: <http://site.com>.

### **5.6 Этика делового письма**

Даже завуалированное пренебрежение в деловом письме не остаётся незамеченным. Разумеется, рассчитывать на положительное или хотя бы ровное к себе отношение вы в таком случае уже не сможете. Вывод очевиден: не поддавайтесь эмоциям и держите себя в рамках, даже если адресат вас очень раздражает. Всегда обращайтесь внимание на тон послания.

Особенно внимательно следует составлять письмо, в котором содержится отказ. Крайне неразумно начинать такое послание с категоричного «нет» в той или иной форме - это создаст у человека ощущение, что его просто игнорируют. Попробуйте вначале предоставить убедительные (не надуманные) объяснения. Кратко изложив причины отказа, следует плавно перейти к его констатации. При этом можно использовать такие формулировки:

«К сожалению, мы не видим возможности удовлетворить Вашу просьбу»;

«Ваша просьба не может быть удовлетворена по следующим причинам.»;

«Глубоко сожалеем, но мы вынуждены отклонить Ваше предложение».

В идеале ещё перед обоснованием отказа - в самом начале письма - следует вкратце повторить просьбу адресата. Он поймёт, что вы внимательно ознакомились с его просьбой или предложением, и наверняка это оценит. Возможно, в будущем вы ещё поработаете вместе - зачем сразу транслировать негатив и отпугивать человека излишней резкостью?

Никогда не впадайте в другую крайность. Лесть и многочисленные уверения в искреннем расположении - это очевидные признаки неискренности. Неискренность всегда вызывает отторжение.

### § 3. Психолого-педагогические советы по публичному выступлению



#### *1. Советы по позе и жестике*

1. Не скрещивайте ноги, не ставьте их вместе. Положение тела должно быть устойчивым - поставьте ноги на ширину плеч
2. Следите, чтобы колени были всегда выпрямлены, когда вы стоите
3. Сместите центр тяжести немного вперед
4. Спина должна быть прямой
5. Следите, чтобы плечи были расслаблены
6. Жестикулируя, держите руки выше линии пояса
7. Избегайте мелких, нефункциональных движений руками
8. Не стойте на месте, двигайтесь по сцене
9. Допускается держать одну руку в кармане брюк. Но только одну и только в кармане брюк
10. Не прячьте ладони рук. Чаще демонстрируйте их в жестике.

Это формирует доверие

#### *2. Советы по ответам на вопросы аудитории*

1. Отвечая на вопрос, отвечайте всем, а не только человеку, задавшему его.
2. Управляйте поступлением вопросов сами, указывая, кому вы даете слово.
3. Ответ на вопрос не должен становиться лекцией. Отвечайте кратко
4. Слушайте вопрос до конца, даже если вы заранее знаете, что отвечать. Полезно, выслушав вопрос, немного подумать.
5. Если вам что-то непонятно, то уточняйте, что имел в виду спрашивающий человек.
6. Не начинайте ответ на вопрос со слов «нет» или «вы не правы»
7. Если вы предполагаете, что вам будут задавать трудные вопросы, сами предложите, чтобы вопросы были острыми
8. Если вопросы закончились или вы не получили ни одного вопроса в самом начале, для затравки ответьте на тот вопрос, который вам чаще всего задают.

9. При подготовке к выступлению предположите, какие вопросы могут быть вам заданы, и подготовьте ответы на них

10. Ответы на вопросы аудитории в публичном выступлении - не экзамен. Если вы не готовы отвечать - скажите об этом прямо. Искренность ценится аудиторией выше компетентности

### 3. Советы по работе с микрофоном

1. Держите микрофон, как держат столовый нож, - кончиками всех пальцев, не обхватывая всей ладонью и не оттопыривая мизинец.

2. Удерживайте микрофон от губ на одном расстоянии и под одним углом в течение всего выступления.

3. Держите микрофон в правой руке. Если вы левша - в левой руке.

4. Если микрофон закреплен на штативе, перед выступлением подгоните высоту под свой рост. Это лучше, чем стоять в нелепой позе.

5. Не постукивайте по микрофону, чтобы проверить, работает ли он. Достаточно поприветствовать аудиторию, и вы сразу поймете, слышно ли вас.

6. Если вы сняли микрофон со штатива, унесите штатив на край сцены.

7. Если микрофон установлен на столе или трибуне, не наклоняйтесь к нему.

8. Обязательно потренируйтесь говорить во включенный микрофон до вступления.

9. Не приближайтесь с микрофоном к динамикам, а то они станут заводиться и свистеть.

10. Помните, что у радиомикрофона ресурс батареек невелик и они могут сесть через несколько часов. Имейте новые про запас.

### 4. Советы по развитию уверенности в себе

1. Обращайте внимание, когда вы чувствуете себя уверенно, а когда нет. Кто находится с вами, что вы делаете и что вы можете изменить? Повышение самооценки и уверенности в себе включает в себя самоанализ.

2. Определите для себя выражение «Почему бы не...». Почему бы не признать себя для того, кем вы являетесь? Почему бы не пойти на вечеринку в одиночку? Повышение самооценки и уверенности в себе будет проще, если вы принимаете вызов.

3. Замените «Что подумают люди, если я сделаю это?» на «Люди думают о себе». Развейте уверенность в себе и хорошую самооценку со знанием, что люди не думают о вас почти также часто, как они думают о себе.

4. Поделитесь своими неудачами и слабостями с людьми. Они, вероятно, поддержат вас и отнесутся к этому позитивно, и вы им будете больше нравиться.

5. Послушайте, что вы говорите самому себе. Вы называете себя глупым, толстым или уродливым? Повышение самооценки и уверенности в себе предполагает ласковое обращение к самому себе. Ведь если вы не будете этого делать, кто это сделает за вас?

### **5. *Советы по преодолению страха публичной речи***

1. Изучите место (аудиторию) своего будущего выступления.
2. Подготовьте тезисы выступления на карточках, даже если они не понадобятся, это сделает вас более уверенным.
3. Получите максимум информации о составе аудитории.
4. Репетируйте свое выступление перед зеркалом или снимите на видео.
5. Приходите в аудиторию раньше тех, перед кем будете выступать.
6. Перед выступлением успокойтесь, сосредоточьтесь.
7. Следите за дыханием, оно должно быть глубоким, ритмичным и спокойным.
8. Никогда не используйте алкоголь и успокоительные препараты перед выступлением.

9. Визуализируйте удачу.

### **6. *Советы по формированию структуры речи***

1. Уделите внимание началу выступления - оно задаст соответствующий тон.
2. Уделите внимание финалу выступления - оно закрепит достигнутое.
3. Во вступлении обязательно скажите, сколько будет длиться выступление и о чем пойдет речь.

4. Никогда в начале речи не говорите, что не готовились. Не говорите также о своем волнении.

5. Помните, что начало и финал обращаются к чувствам, а не к разуму.

6. Основная часть выступления должна быть не более трех четвертей общего времени. Остальное вступление и заключение.

7. Отвечать на вопросы следует в конце основной части, перед заключительной частью.

8. Поощряйте вопросы аудитории: «Отличный вопрос» и т.д.

9. Заучите первую и последнюю фразы вашего выступления наизусть.

10. Формируя структуру, готовьте выступление продолжительностью на 20% меньше отведенного вам времени.

### **7. *Советы по привлечению и удержанию внимания***

1. Постоянно поддерживайте зрительный контакт со всеми сидящими в зале.

2. Время от времени задавайте участникам вопросы, даже не требующие ответа.

3. Просите помощи у сидящих людей в зале.

4. Делайте паузы в речи.

5. Меняйте темп речи и громкость звука.

6. Перемещайтесь, жестикулируйте.

7. Время от времени предлагайте аудитории какое-либо действие.

8. При длительном выступлении не реже одного раза в 20 минут меняйте характер деятельности аудитории: говорите, отвечайте на вопросы, показывайте слайды, пускайте что-либо по рядам.

9. Время от времени обращайтесь лично к кому-либо из сидящих людей в зале.

10. Своевременно делайте перерывы и проветривайте помещение.

## **8. *Советы по теме «Как добиться уверенности при публичном выступлении»***

1. Выработайте правильное отношение к своим страхам. Твердо знайте: аудитории редко бывают враждебно настроенными; вам не надо быть красноречивым оратором, чтобы добиться успеха; вы редко выглядите столь нервным, как перед выступлением, а небольшое количество адреналина не принесет вреда. Помните, что даже самые профессиональные ораторы испытывают волнение, прежде чем подняться на трибуну.

2. Анализируйте свою аудиторию. Чем больше вы узнаете о своей аудитории, тем более уверенно вы себя будете чувствовать.

3. Готовьтесь, готовьтесь, готовьтесь! Чем лучше вы будете знать тему, тем большим знатоком и темы, и аудитории вы будете себя считать.

4. Практикуйтесь, практикуйтесь, практикуйтесь! Потренируйтесь три или четыре раза до своего выступления, делайте это, пока вы не будете удовлетворены своей речью. Ни в коем случае не тренируйтесь в день своего выступления!

5. Заранее ознакомьтесь с аудиторией, в которой вам предстоит выступить. Это самое лучшее место для того, чтобы попрактиковаться в произнесении своей речи.

6. Оденьтесь так, чтобы ваш костюм способствовал успеху. Наденьте то, что вам очень идет.

7. Говорите громко, чтобы разогнать тревогу. Это поможет вам освободиться от нервозности.

## **9. *Советы по выработке принципов построения выступления***

1. Решите, каким образом вы хотите склонить аудиторию на свою сторону? В этом состоит цель вашего выступления. Завершите предложение: «Когда я закончу говорить, аудитория.»

2. Что вы знаете об аудитории? Как вы собираетесь воспользоваться особенностями аудитории ради своей цели и как вы собираетесь преодолеть то, что может послужить помехой для вас?

3. С помощью метода «мозгового штурма» выработайте центральные идеи своего выступления и отработайте моменты, на которых вы хотели остановиться. Не беспокойтесь о порядке появления идей или о взаимоотношении между ними, просто фиксируйте их, а затем сделайте «карту идей». На большом листе бумаги в центре напишите цель вашего выступления, затем напишите центральные идеи в том порядке, в каком собираетесь излагать, отмечая их на лучах исходящих из центра по всем направлениям.

4. Объедините ряд близких идей в группы. Какие идеи или группы идей являются основными? Соедините эти группы стрелками. Хорошая речь, как правило, состоит из трех-пяти частей. Если у вас получилось их больше, то вы или много хотите сказать, или не до конца отметили все группы. Какие группы являются дополнительными? Проведите пунктирные линии от этих групп к основным группам, которые они дополняют.

5. Отражают ли эти группы оптимальную структуру вашего выступления?

6. Напишите тезисы своего выступления. Теперь вы готовы превратить свою «карту» в тезисы, которые послужат вам подсказкой. Центральные идеи и поддерживающие их группы идей — все это идеи трех уровней. Используйте римские цифры для того, чтобы отметить центральные идеи. Для каждой центральной идеи подберите от одной до пяти вспомогательных идей, каждая из которых может иметь еще больше идей для подкрепления. Пополняйте свои записи дополнительными пунктами, если они придут вам в голову.

7. Какие из пунктов могут быть усилены или упрощены с помощью визуальных средств? Какие образы вам бы больше всего хотелось, чтобы запомнили слушатели? Подготовьте рисунки, диаграммы, отметьте в тезисах последовательность их демонстрации.

8. Напишите выступление. Как вы привлечете внимание аудитории? Как вы вызовете интерес к своему выступлению? Что вы собираетесь сделать для того, чтобы установить доверительные отношения с аудиторией? Как вы заслужите ее уважение? Каким тоном вы собираетесь начать? Что вы хотите сказать о цели своего выступления? У вас 20 секунд на то, чтобы ответить на вопрос каждого сидящего перед вами: «С какой стати я должен вас слушать?»

#### 10. *Советы по улучшению дикции речи*

1. Используйте переходы, чтобы связать свои идеи вместе. Переходами могут быть те слова, фразы или предложения, которые помогают вам переходить от одного пункта вашей речи к другому. Наиболее простым переходом является нумерация ваших пунктов («во-первых, во-вторых».) Другой переходной стратегией является постановка вопросов и ответов на них. Вы можете повторить фразу из предыдущего предложения и развить ее. Обычные слова, такие как: кроме того; к тому же; в то же время; с другой стороны; фактически; следовательно; между тем — могут также служить переходами. Меняйте способы переходов. Любой из них перестанет действовать после повторного применения.

2. Используйте повторение, чтобы заострить внимание слушателей.

3. Используйте антитезы, чтобы произвести незабываемый эффект. Эта техника состоит в помещении противоположных идей в рамках аналогично расположенных слов.

4. Подчеркивайте важную мысль, задавая риторический вопрос.

5. Рисуйте для аудитории словесные картины с помощью аналогий, сравнений или метафор.

6. Обращайтесь к аудитории, используя правило трех чисел. Серии из трех идей всегда кажутся более выразительными, чем из двух, четырех и более.

#### 11. *Советы по написанию и прочтению подготовленной речи*

1. Пишите так, как вы говорите, а не так, как пишете.

2. Составьте каждый абзац из трех-пяти предложений. Если абзацы будут длиннее, вы можете потерять то место, на котором остановились.

3. При написании текста используйте чаще глаголы в активной форме,

чем в пассивной форме. Активная форма глаголов является более мощной и решительной по сравнению с пассивной формой.

4. Количество слов в предложении не должно превышать двадцати. Аудитории будет трудно поспевать за вами, если предложения будут более длинными.

5. При выступлении чаще используйте первое и второе лицо местоимений, а не третье. Большинство ваших заявлений должны начинаться с: «я», «вы», «мы», «нам». «Он», «она», «они» и «их» — безличные местоимения, и они могут придать вашей речи тон лекции.

6. Напечатайте речь аккуратно и ясно. Печатайте через два интервала внутри текста и через три между абзацами.

7. Подчеркните те слова или фразы, которым необходимо придать особое значение.

### 12. *Советы по подготовке к выступлению*

1. С самого начала настройтесь на успех.

2. Начните готовиться сразу, не откладывая на последний момент.

3. Определитесь с целью выступления.

4. Определитесь с аргументами убеждения вашей аудитории.

5. Составьте план выступления.

6. Никогда не пишите текста выступления полностью - это только усложнит задачу.

7. Репетируйте ваше выступление, просто заглядывая в план, с каждой репетицией все чаще отрывая взгляд от бумаги и все дольше задерживая его на воображаемой аудитории.

8. Каждый пункт плана напишите на небольшом прямоугольнике из плотной цветной бумаги. Вы можете держать эти прямоугольники в руке во время выступления, сверяясь в случае необходимости.

9. Проведите репетицию в присутствии доброжелательной публики: друзей или родственников.

10. Перед выступлением обязательно отвлекитесь, отдохните.

11. Посадите участников таким образом, чтобы все видели вас и вы видели каждого.

12. Не должно быть сидящих людей боком или спиной к выступающему человеку.

13. Если предполагается президиум, то он должен быть на одной линии с оратором или чуть впереди.

14. Если стульев в зале больше числа участников, позаботьтесь, чтобы слушатели размещались плотно в первых рядах.

15. Уберите из помещения всех и все, что не связано с вашим выступлением.

16. Расставьте оборудование таким образом, чтобы экран и флип-чарт были по левую руку от вас.

17. Расставьте мебель таким образом, чтобы вы могли свободно перемещаться по сцене, не рискуя что-либо задеть.

18. Выступающий со своего места должен видеть входную дверь.

### 13. *Советы по улучшению голоса*

1. Запишите свой голос на диктофон. Прослушайте его. Поэкспериментируйте с разными тонами, высотами, ударениями, скоростью, силой и дикцией. Сила звука является особенно важным компонентом, с которым необходимо попрактиковаться; посчитайте от одного до пяти, повышая и снижая громкость до тех пор, пока вы не приобретете способность к вариациям.

2. Попробуйте говорить со скоростью 120 слов в минуту. Это средняя скорость для речи. Попросите коллег проконтролировать вас.

3. Произносите слова отчетливо. Выучите скороговорки. Сконцентрируйте усилия на том, чтобы произносить конечный согласный звук каждого слова.

4. Подчеркивайте ключевые слова и идеи своим голосом. «Вбивайте» те важные идеи, которые вам бы хотелось, чтобы запомнила аудитория.

5. Используйте голос, чтобы создать контраст. Высокий и низкий, громкий и тихий, возбужденный и погасший.

6. Практикуйтесь говорить из глубины диафрагмы. Не говорите через нос. Пытайтесь создать вибрацию в своих голосовых связках.



*Человек не всегда понимает сущности окружающей его естественной среды, он не может найти правильного способа действий для достижения своих целей, которые заключается в удовлетворении естественных потребностей. Имея извращенное представление о действительности, человек часто становится на ложный путь.*

*Ш. Уалиханов*

## ГЛАВА 4. ПЕДАГОГ И ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕСТВА



### § 1. Тревожные дети

#### *1. Как распознать тревожных детей*

**Тревожность** - это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях.

**Школьная тревожность** - разновидность ситуативной тревожности. Ребенка волнует и беспокоит все, что связано со школой. Он боится контрольных работ, отвечать у доски, получить двойку, ошибиться. Такая тревожность часто проявляется у детей, родители которых предъявляют завышенные требования и ожидания, у детей, которых сравнивают с более успешными сверстниками. Такая тревожность часто встречается в классах шестилеток - такие маленькие дети могут плакать из-за незначительных затруднений (забыл линейку, не понял, что делать, родители пришли на пять минут позже и т.д.). Становясь старше, ребенок менее эмоционально реагирует на трудности, чувствуя себя более компетентным, он меньше боится перемен и быстрее адаптируется к изменениям.

Тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

- Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями либо школой.

- Неадекватными требованиями (чаще завышенными).

- Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Тревожность во многом зависит от уровня тревожности окружающих взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку.

В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в тех, где часто возникают конфликты. Авторитарный стиль отношений родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка. Тревожность может быть сопряжена с неврозом или другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

## **2. Портрет тревожного ребенка**

Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, причем, иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступить к новым видам деятельности.

У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумелые, неуклюжие.

Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружение, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Если агрессивные, гиперактивные дети всегда на виду, то тревожные дети стараются держать свои проблемы при себе.

## **3. Характерные черты тревожных детей**

• После нескольких недель болезни ребенок не хочет идти в школу.

• Ребенок по несколько раз перечитывает одни и те же книги, смотрит одни и те же фильмы, мультфильмы, отказываясь от всего нового.

• Ребенок стремится поддерживать идеальный порядок, например, с маниакальным упорством раскладывает ручки в пенале в определенной последовательности.

• Если ребенок легко возбудимый и эмоциональный, он может «заразиться» тревожностью от близких людей.

• Ребенок сильно нервничает во время контрольных работ, на уроках постоянно переспрашивает, требует подробного объяснения.

• Быстро устает, утомляется, тяжело переключается на другую деятельность.

• Если не удастся сразу выполнить задание, отказывается от его дальнейшего выполнения.

• Имеется склонность винить себя во всех неприятностях, случающихся с близкими людьми.

## **4. Признаки тревожности**

• Тревожный ребенок не может долго работать, не уставая;

• Ему трудно сосредоточиться на чем-либо;

• Любое задание вызывает излишнее беспокойство.

• Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.

• Смущается чаще других.

• Часто говорит о напряженных ситуациях.

- Боится сталкиваться с трудностями.
- Неуверен в себе, в своих силах.
- Плохо переносит ожидание.
- Часто не может сдержать слезы.
- Обычно беспокоен, легко расстраивается.
- Пуглив, многое вызывает у него страх.
- Спит беспокойно, засыпает с трудом.

### 5. *Советы для родителей*

1. Необходимо понять и принять тревогу ребенка - он имеет на нее полное право.

2. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход.

3. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций - приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д.

4. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно.»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выхода, увидеть положительные стороны.

5. Помогайте ребенку преодолеть тревогу - создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Т.о. вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.

6. Если в школе ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным - например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону; ограничьте время пребывания в школе - не оставляйте первое время на продленку, избегайте перегрузок.

7. В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка - предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

8. Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.

9. Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям - оговаривайте то, что будет происходить.

10. Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.

11. Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени:

«Сначала я боялась того-то ... , но потом произошло то-то и мне удалось ... »

12. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки в контрольной - это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...

13. Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

14. Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

15. Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.

Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта. Это важно не только для малыша, но и для школьника. У оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм - защита от тревожности. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет значимых для него людей.

Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть. Чаще используйте ласковый телесный контакт. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, но так, чтобы он знал, за что.

Не предъявляйте завышенных требований. Старайтесь делать как можно меньше замечаний. Используйте наказание лишь в крайних случаях, ребенка не унижайте, наказывая.

## **§ 2. Повышение самооценки у детей**

Уже в дошкольном возрасте начинает формироваться самооценка у ребенка, которая зависит детского окружения и влияния родителей. Формирование позитивной и адекватной самооценки зависит от того, какая атмосфера в семье, могут ли родители понять и поддержать ребенка в трудной ситуации, сопереживают ли они. Если на все можно ответить положительно, значит у ребенка здоровая самооценка. Главное, чтобы ребенок чувствовал себя в защищенности. Он может принимать решения, просить о помощи, и признавать свои допущенные ошибки. Ребенок с адекватной самооценкой знает себе цену, поэтому и стремится ценить окружающих.

Завышенная самооценка наблюдается тогда, когда ребенок считает себя правым во всем. При этом он не видит своих слабостей, относится к своим одноклассникам пренебрежительно, свысока, пытается управлять детским коллективом и считает себя лидером. Такие дети считают себя самыми лучшими и опускают, насмехаются над достижениями других детей.

## **1. *Причины заниженной самооценки у детей***

Ребенок с заниженной самооценкой испытывает тревогу, чувствует неуверенность в собственных силах. Как правило, такие дети не могут найти защиты среди своих сверстников, поэтому выстраивают около себя оборонительную стену. Ребенок думает, что его обманут, обидят, недооценят или будут оскорблять и насмехаться. Они всегда настроены на неудачу. Таким детям очень трудно влиться в детский коллектив, поэтому они нигде ни в каких видах деятельности не участвуют. У ребенка может сформироваться установка, о том, что он плохой, ничего не может или ничего у него не получится.

Низкая самооценка может развиваться у ребенка из-за частого употребления родителями фраз «ты не справишься», «ты не сможешь» и др. Это может привести к очень неблагоприятным последствиям. Ребенок начнет чувствовать себя ущербным, ни к чему не способным. Такие фразы также могут развить комплекс неполноценности. При воспитании детей, родители и воспитатели не замечают, как допускают грубую ошибку: оценивают не поступок, который совершил ребенок, а саму личность.

Нередко родители в пример своему ребенку ставят послушного ребенка соседки с третьего этажа. Таким образом, родители считают, что ребенок начнет себя вести хорошо, будет прилежным и старательным учеником. А это в корне неверно. У ребенка возникает чувство зависти и ненависти к этому «эталону» послушания. Сравнить ребенка можно только с самим собой.

## **2. *Советы по повышению самооценки у ребенка***

Существуют некоторые приемы для повышения самооценки у детей 6-8 лет.

1. Стремление ребенка к какой-либо деятельности необходимо поощрять. Нельзя говорить, что малыш не станет художником, танцором, певцом. Этими фразами можно отбить ребенка все желание к достижению поставленной цели.

2. Необходимо поощрять и хвалить ребенка за отметки, сделанную поделку, красивый рисунок и т. д.

3. По чаще говорите слова: «Ты сможешь!», «У тебя получится!», «Я верю в тебя!». Только не перехвалите ребенка.

4. Существуют как поощрения, так и наказания. Оно должно быть ни физическим, ни психологическим. Важно, чтобы наказание было одно за все провинности.

5. Нельзя отнимать у ребенка подаренные вещи. Никогда!

6. Проанализируйте с малышом его неудачи, от чего они зависят и т.д. Ребенок должен чувствовать, что между вами доверительные и близкие отношения.

7. В какой-нибудь ситуации попросите у ребенка совета или помощи. Пусть даже совет будет не самым лучшим, но все равно поблагодарите ребенка. Он будет знать, что учитывают и его мнение тоже. Малыш будет чувствовать себя наравне с родителями.



### § 3. КАК НЕ ПОПАСТЬ В СЕКТУ?

#### *1. Что такое секта?*

Секта — это прежде всего манипулятивная, дестабилизирующая сознание человека, подрывающая его здоровье и психику организация, деятельность которой направлена на удовлетворение потребностей её основателей.

В большинстве случаев это религиозные общины, прикрывающиеся Библией, Кораном, которую они трактуют по-своему, разнообразные медитивные собрания и "реабилитационные" центры, заменяющие одну зависимость на другую.

#### *2. Как попадают в секты?*

В секты приводят путём обмана или скрытием достоверной информации о учении и деятельности этой организации, заманиванием на различные вечера и семинары, обещаниями избавления от наркотической и алкогольной зависимости.

Потенциального "брата" или "сестру" окружают добротой и пониманием, молятся за него и его близких, могут дать совет или даже помочь материально.

Постепенно вырабатывают у человека зависимость от этой доброты и понимания, от этих молитв и советов. Он уже даже если и захочет, то не сможет отказать в какой-либо просьбе своей новой "семье".

### 3. Кто попадает в секты?

Чаще всего в секты попадают люди, находящиеся в стрессовой ситуации, имеющие проблемы в семье, пережившие серьёзное разочарование, чувствующие себя одиноко, пытающиеся как-то самоутвердиться, неуверенные в себе.

При вербовке, основной уклон идёт на молодёжь — их легче обработать, чем взрослых, имеющих устоявшиеся взгляды на жизнь людей.

Сейчас сектанты активно внедряются в школы, детские сады, проводят разнообразные оздоровительные программы в летних лагерях, в которые входит ознакомление с "истинной" верой.

#### 4. Советы как не попасть под влияние религиозных сект

1. Не вступайте в диалог с проповедниками, подошедшими к вам на улице и предлагающими посетить собрание религиозной организации.

2. Если вам предложили листовку, брошюру, журнал религиозной направленности, поблагодарите, и вежливо откажитесь.

3. Не пытайтесь отстаивать свои религиозные убеждения при первой же встрече с верующими и проповедниками любой религиозной организации.

4. Прежде, чем вы решите посетить собрание какой-либо религиозной организации, посоветуйтесь с родителями, родственниками, просто с близкими людьми.

5. Не позволяйте разделить вас при посещении религиозных мероприятий, если руководители организации на этом настаивают, то собрание лучше покинуть.

6. Чтобы сохранить душевное и физическое здоровье не пытайтесь найти цель жизни, успех и покой в рядах религиозных организаций, церквей и миссий нетрадиционного направления.

5. Список террористических и экстремистских организаций, запрещенных по решению суда на территории Республики Казахстан:

- «Аль-Каида»;
- «Исламское движение Восточного Туркестана»;
- «Курдский народный конгресс»;
- «Исламское движение Узбекистана»;
- «Исламская партия Туркестана»;
- «Асбат аль-Ансар»;
- «Братья- мусульмане»;
- «Движения Талибан»;
- «Боз гурд»;
- «Жамагат моджахедов Центральной Азии»;
- «Лашкар-е-Тайба»;
- «Общества социальных реформ»;
- «Организации освобождения Восточного Туркестана»;
- «АУМ Синрике»;
- «Организация Хизб-ут-Тахрир»; •«Джунд-аль-Халифат»;
- РОО «Сенім. Бтм. 0мір»; •«Таблигиджамагат»; •«Ат-такфируаль-хиджра»; •«Исламское государство»; •«Фронт ан-Нусра».

## § 4. КАК НЕ ДОПУСТИТЬ СУИЦИД?

### *1. Советы, которые помогут изменить ситуацию, если замечена склонность у человека к самоубийству:*

1. Внимательно выслушайте решившегося на самоубийство. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьёзность намерений и чувств человека. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства - ситуация более острая, чем если бы эти планы расплывчаты и неопределённые.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Человек может испытывать серьёзные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто человек бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

6. Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации: — Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? (Так можно завязать разговор о проблемах человека). — Ты думал когда-нибудь о самоубийстве? — Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска. Чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления).

7. Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребёнок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернётся к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы.

8. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь.

9. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность.

10. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, религиозных деятелей, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить человека обратиться к специалистам

(психологу, врачу). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи. Как можно помочь человеку с суицидальными наклонностями

11. Прежде всего, нужно понять и запомнить, что не каждый потенциальный самоубийца - психически больной. И тех, кого вытаскили с того света, вовсе не обязательно клеймить психиатрическим диагнозом. Вообще, суицид - не повод для осуждения. Конечно, человек выбрал не самый лучший и не самый умный способ решения проблем. Но не его вина, а его беда в том, что других способов он найти не сумел.

12. Не стоит доверять и распространенному мифу о том, что «кто говорит о самоубийстве, никогда этого не сделает». Иногда заявление о возможном суициде может быть и демонстрацией, но может быть и криком о помощи, причем сорвавшимся случайно. И неспециалисту «диагноз» здесь поставить очень сложно. Поэтому следует не пропускать их мимо ушей, а уделять внимание таким высказываниям.

13. Важно помнить, что часто человеку в состоянии острого кризиса надо просто выговориться - эмоции требуют выхода. Ведь, возможно, он не может доверить свои чувства кому-то близкому. Так что искренний интерес, проявленное участие или просто терпеливое, безоценочное выслушивание способно спасти от самоубийства ещё одного человека.

14. Если человек начал вести себя слишком рискованно - это тоже повод прислушаться к его проблемам. Ничего, что он вполне может быть сильной личностью - может, ему просто не хватает душевного тепла и понимания? Учтите, что скрытый суицидент чаще всего сам вам никогда не пожалуется.

15. Следует проявлять особую осторожность с демонстративными суицидами. Распространенный в народе способ отговорок - «чего встал, прыгай, давай» - может сработать с точностью до наоборот. Здесь лучше сказать такому самоубийце, что решение о суициде - дело сугубо личное. Вся ответственность за это решение лежит на самом человеке.

16. Если же кто-то с помощью попыток к суициду вами откровенно манипулирует, лучший способ - держаться от него подальше (таким образом, без зрителей спектакль не состоится). Не поддерживайте диалог негодными методами. Разумеется, поддержать другие способы разговора, более приемлемые, здесь можно и даже нужно.

17. Необходимо показать людям, склонным к демонстративному суициду, что вовсе не обязательно значимая личность, объект внимания, среагирует именно так, как хочет того суицидент: возможно, любимый вовсе не будет убиваться над могилой, а весь мир вовсе не будет терзать себя чувством вины. И проверить это лично он уже не сможет. Стоит ли рисковать жизнью, чтобы только попытаться «кому-то что-то доказать»? Лучше всего попытаться выйти на диалог конструктивными методами, а такие методы существует в любой ситуации. И Вы можете помочь человеку, открыв их для него.

18. Очень сложно отговорить человека от суицида, упирая на его чувство долга: нельзя причинять боль родителям, нельзя бросать близких,

ты не имеешь на это права. Такое давление может лишь подтолкнуть к роковому шагу: мол, я настолько уже ничего не значу, что и жизнью собственной распоряжаться не вправе! Постарайтесь донести до этого человека, что если он хочет в этой жизни быть значимой личностью: не лучше ли приложить свою голову и руки к тому, чтобы добиться значимости более адекватными способами?

19. Очень важно переключить возможного самоубийцу с мысли о суициде. Но ни в коем случае не говорить ему «Да ты не думай об этом!»; его мысли будут вновь и вновь возвращаться к «запретному плоду». Вот проделайте такой эксперимент. Представьте, что вам кто-то сказал: «Не думай о слоне». Ну-ка, о чем вы сейчас в первую очередь подумали? То-то и оно. Точно так же нельзя впрямую отговорить человека «не думать о суициде». Лучше подкинуть ему иную работенку для мозгов!

20. Обратитесь за помощью к специалисту. Если Вы заметили в поведении, внешнем виде, при разговоре с человеком возможные признаки приближающегося суицида, не пытайтесь решить проблему самостоятельно, не бойтесь обратиться за помощью к психологу.

## **2. Признаки суицидального поведения**

1. **Уход в себя.** Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.

2. **Капризность, привередливость.** Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т. п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги. Существуют веские свидетельства, что подобные эмоциональные колебания являются предвестниками смерти.

3. **Депрессия.** Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях - прямой и открытый разговор с человеком.

4. **Агрессивность.** Многим актам самоубийства предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Нередко подобные явления оказываются призывом суицидента обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат - неприязнь окружающих, их отчуждение от суицидента. Вместо понимания человек добивается осуждения со стороны товарищей.

5. **Нарушение аппетита.** Отсутствие его или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.

6. Раздача подарков окружающим. Некоторые люди, планирующие суицид, предварительно раздают близким, друзьям свои вещи. Как показывает опыт, эта зловещая акция прямой предвестник грядущего несчастья. В каждом таком случае рекомендуется серьезная и откровенная беседа для выяснения намерений потенциального суицидента.

7. **Психологическая травма.** Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слому может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, личные невзгоды, смерть или несчастье с кем-либо из близких могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.

8. **Перемены в поведении.** Внезапные, неожиданные изменения в поведении человека должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый человек неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое человек стремится скрыть под маской веселья и беззаботности. Другим тревожным симптомом является снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, жизни.

9. **Угроза.** Любое высказанное стремление уйти из жизни должно восприниматься серьезно. Эти заявления можно интерпретировать как прямое предупреждение о готовящемся самоубийстве. В таких случаях нельзя допускать черствости, агрессивности к суициденту, которые только подтолкнут его к исполнению угрозы. Напротив, необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить помощь, консультацию у специалистов.

10. Активная предварительная подготовка. Сюда относятся: сбор отравляющих веществ и лекарств, наличие боевых патронов, рисунки с гробами и крестами, разговоры о суициде как о легкой смерти, посещение кладбищ и красочные о них рассказы, частые разговоры о загробной жизни.

3. **Советы для тех, кто находится рядом с человеком, склонным к суициду**

1. Не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.

2. Доверьтесь своей интуиции, если вы чувствуете суицидальные наклонности в данном индивиде, не игнорируйте предупреждающие знаки.

3. Не предлагайте того, чего не в состоянии сделать.

4. Дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность.

5. Сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит.

6. Говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза: вопросы о суицидальных мыслях не приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, на самом деле они помогут почувствовать облегчение от осознания проблемы.

7. Постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план - это знак реальной опасности.

8. Убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью.

9. Не предлагайте упрощенных решений.

10. Дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.

11. Помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией.

12. Помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс.

13. При малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние.

14. Помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

4. Памятка родителям «По каким признакам можно определить, что ребенка рэкетируют»

1. Изменяется его поведение дома: он становится неразговорчивым, случается - слишком развязанным.

2. Он постоянно выискивает повод, чтобы не ходить в колледж: болит живот, болит голова, рвота.

3. Он может занять позицию избегания ситуации. Другими словами, он делает вид, что ходит в школу (вовремя просыпается, собирается, уходит). Но до школы так и не доходит.

4. Он может просить больше, чем обычно, денег на карманные расходы и даже воровать их у родителей, чтобы удовлетворить запросы тех, кто его преследует.

5. Некоторые замыкаются в себе, перестают встречаться с прежними друзьями. Другие становятся более агрессивными с младшими, так как насилие вызывает насилие.

6. Зачастую это сказывается на результатах учебы. Ребенок становится невнимательным и раздражается рыданиями при любом, даже самом невинном замечании.

7. И наконец, на теле у него вы обнаруживаете синяки. При этом он не может связать объяснить, откуда они взялись.

Кроме этого, если ребенок испытывает насилие. Это можно определить по таким косвенным признакам, как:

1. Беспокойный сон.

2. Замкнутость.
3. Изменения в обычном поведении.
4. Немотивированные проблемы с учебой.
5. Необоснованные пропуски уроков.
6. Агрессивность.
7. Конфликты с учителями, родителями, сверстниками.
8. Апатия, депрессия.
9. Смена друзей.
10. Невротические реакции: энурез, заикание.

**5. Памятка для родителей «Как не допустить суицид у подростка»**

**Нельзя:**

1. Стыдить и ругать ребенка за его намерения;
2. Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения;
3. Предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию;
4. Оставлять ребенка одного в ситуации риска;
5. Чрезмерно контролировать и ограничивать ребенка.

**Можно:**

1. Следует подбирать ключ к загадке суицида, помочь разобраться в причинах;
2. Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида;
3. Выслушать подростка, используя слова: «Я слышу тебя». Помочь самому или выяснить, кто конкретно может помочь в создавшейся ситуации;
4. Если есть такая возможность, нужно привлечь родных и близких, друзей и т.п.;
5. Главное - дружеская поддержка и опора, которые помогут ему справиться с возникшими затруднениями.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**10 заповедей Януша Корчака для родителей**

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помогите ему стать не тобой, а собой.
2. Не требуйте от ребенка платы за все, что вы для него сделали. Вы дали ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот — третьему, и это необратимый закон благодарности.
3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.
4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам, и будь уверен — ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть, и больше, поскольку у него нет опыта.
5. Не унижай!
6. Не забывай, что самые важные встречи человека — его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них — мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.

7. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка, просто помни: для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все возможное.

8. Ребенок — это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод от плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.

9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.

10. Люби своего ребенка любым — неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним — радуйся, потому что ребенок — это праздник, который пока с тобой.

### *7 заповедей известного психотерапевта В. Леви «Важно помнить»*

1. Наказание не должно вредить здоровью - ни физическому, ни психическому.

2. Если есть сомнение: наказывать или не наказывать - не наказывайте. Никакой “профилактики”, никаких наказаний на всякий случай.

3. За один проступок - одно наказание. Если проступков совершено сразу много, наказание может быть суровым, но только одно, за все проступки сразу.

4. Недопустимо запоздалое наказание. Иные воспитатели ругают и наказывают детей за проступки, которые были обнаружены спустя полгода или год после их совершения. Они забывают, что даже законом учитывается срок давности преступления. Уже сам факт обнаружения проступка ребенка в большинстве случаев - достаточное наказание.

5. Ребенок не должен бояться наказания. Он должен знать, что в определенных случаях наказание неотвратимо. Не наказания он должен бояться, не гнева даже, а огорчения родителей. Если отношения с ребенком нормальны, то их огорчение для него - наказание.

6. Не унижайте ребенка. Какой бы была его вина, наказание не должно восприниматься им как торжество вашей силы над его слабостью и как унижение человеческого достоинства. Если ребенок особо самолюбив или считает, что именно в данном случае он прав, а вы несправедливы, наказание вызывает у него отрицательную реакцию.

7. Если ребенок наказан, значит, он уже прощен. О прежних его проступках - больше ни слова.

### *Десять советов о том, чего делать НЕЛЬЗЯ от В.Сухомлинского*

1. Нельзя бездельничать, когда все вокруг трудятся; позорно предаваться всевозможным увеселениям, когда - ты прекрасно знаешь об этом - старшие заняты трудом и не могут позволить себе отдыха.

2. Нельзя смеяться над старостью и старыми людьми; о старости надо говорить только с уважением; в мире есть три вещи, которые ни при каких условиях не могут быть подвергнуты осмеянию, - патриотизм, истинная любовь к женщине и старость.

3. Нельзя вступать в пререкания с уважаемыми взрослыми людьми, особенно со стариками; недостойно человеческой мудрости и рассудительности скоропалительно выражать сомнения в истинности того, что советуют старшие; если у тебя просятся на язык какие-то сомнения, придержи их, подумай, рассуди. А потом спроси у старшего еще раз - спроси так, чтобы не обидеть.

4. Нельзя выражать недовольство тем, что у тебя нет той или иной вещи; от своих родителей ты не имеешь права требовать ничего.

5. Нельзя допускать, чтобы мать давала тебе то, что она не дает сама себе, - лучший кусочек на столе, лучшую конфетку, лучшее платье.. Умей отказаться от подарка, если ты знаешь, что в вещи, которую тебе дарят, мать отказывает себе; мысль о праве на какую-то собственную исключительность

- это яд; отравляющий твою душу.

6. Нельзя делать то, что осуждают старшие, - ни на глазах у них, ни где-то в стороне; каждый свой поступок рассматривай с точки зрения старших: что подумают они; особенно недопустима назойливость, стремление без надобности напоминать о себе, выставлять напоказ свои притязания; мать и отец никогда не забывают о тебе. Если ты не на глазах у них, они думают о тебе больше, чем тогда, когда ты рядом.

7. Нельзя оставлять старшего родного человека в одиночестве, особенно мать, если у нее нет никого, кроме тебя; в радостные дни праздника никогда не оставляй ее одну; ты сам - твоё слово, твоя улыбка, твоё общение, - бывает, единственная радость ее бытия; чем ближе закат человеческой жизни, тем острее переживается горечь одиночества; оставлять одиноким дедушку, оставлять в одиночестве старика отца, даже если и ты уже станешь стариком, бесчеловечно, дико; помни, что в жизни человека наступает такой период, когда никакой другой радости, кроме радости человеческого общения, у него уже не может быть.

8. Нельзя собираться в дорогу, не спросив разрешения и совета у старших, не простившись с ними, не дождавшись от них пожелания счастливого пути и не пожелав им счастливо оставаться.

- Нельзя садиться обедать, не пригласив старшего; только невежда уподобляется скоту, утоляющему голод в одиночестве; человеческая трапеза это не утоление голода. Люди придумали стол не только для того, чтобы ставить ноги под стол, а на стол облакачиваться; за столом происходит общение людей.

9. Нельзя сидеть, когда стоит взрослый, особенно пожилой человек, особенно женщина; нельзя ожидать, пока с тобой поздоровается старший, ты должен первым приветствовать его, встречаясь, а расставаясь - пожелать доброго здоровья; в этих правилах этикета заключается уважение человеческого богатства; не умея уважать его, ты уподобляешься шалопаю, плюющему в прекрасные волны моря; море огромно в своем величии и красоте, твои плевки его ни оскорбят, ни унижат, а, плюясь своими плевками, ты позоришь себя.

## ***6 правил лидерства Ганди, которые очень актуальны сегодня***

Он был плохим оратором и часто менял свое мнение. Махатма Ганди знал, что он не был идеальным. Но он придерживался ряда принципов лидерства, которые остаются актуальными и сегодня. Если вы лидер команды, менеджер или руководитель проекта, вам будет интересно узнать, как Ганди справлялся с различными ситуациями.

1. Пусть ваша команда знает, что вы всегда учитесь

Живи так, словно ты должен умереть завтра. Учись так, как будто ты собираешься жить вечно.

Люди тянутся к лидерам, которые признают, что они не знают всего, и которые ищут ответы - подобно им самим. Если вы все время изучаете что-то новое и совершенствуете себя, вы, тем самым, подаете отличный пример для других никогда не останавливаться. Вы также признаете, что вы - человек, и вы не ставите себя выше своей команды. Вас будут за это уважать.

2. Формулируйте четкое видение того, чего вы хотите достичь, а затем показывайте пример, действуя согласно своему видению

Хочешь изменить мир - начни с себя. Ваше видение идет от сердца. Вы должны дать людям знать, как выглядит успех, когда он достигнут. Вы должны жить своим видением, так как ваша страсть передается другим. Так люди увлекаются теми или иными вещами. Они также будут идти за вами, если увидят, что вы делаете и говорите то, что нужно для воплощения вашей мечты в реальность.

3. Используйте свои человеческие качества, а не свою должность

Раньше я думал, что лидерство - это сила, прежде всего; но сегодня это означает умение ладить с людьми.

Ганди считал человеческий дух сильнее, чем любое смертоносное оружие на земле. Сегодняшние лидеры могут быть более эффективными, если они будут использовать свои человеческие качества, а не свою должность, чтобы влиять на других людей. Лучший босс - это тот, кто никогда не говорит: «Слушайте меня, потому что я здесь начальник». Не ваша должность заставит людей вас слушать. Ваш характер, честность и забота - вот что их интересует.

4. Слушайте в два раза больше, чем вы говорите

Это неразумно быть уверенным в чьей-то мудрости. Разумно напомнить, что сильные могут ослабнуть, а мудрые могут ошибаться.

В бизнесе я все еще вижу, как многие менеджеры больше говорят, чем делают. Собрания начинаются с того, что босс высказывает свое мнение обо всем - это часто превращается в бесконечную тираду. Вы говорите, говорите и еще раз говорите, а люди, тем временем, чувствуют себя беспомощными и забытыми. Во время встречи один на один, эти менеджеры иногда спрашивают ваше мнение, а затем просто перебивают и продолжают свой рассказ, как будто вы ничего и не говорили.

Настоящий лидер большую часть своего времени слушает - проблемы команды, мнения других людей, их идеи и переживания. Научитесь

слушать. Слушайте в два раза больше, чем вы говорите (у нас же два уха и один рот). И вы будете поражены тем, насколько более влиятельным является умение слушать, чем умение говорить, говорить и еще раз говорить.

#### 5. Избавьтесь от серьезного лица

Сервис, который предоставляют без радости, не приносит удовольствия ни клиенту, ни обслуживающему персоналу. Но все другие удовольствия и блага канут в небытие по сравнению с сервисом, оказанным с радостью.

Многие из нас хотят показать себя очень серьезными. Ганди не боялся быть человеком. В современной деловой жизни нужно улыбаться и быть полным надежд, но, самое главное, быть самим собой, а не фальшивым человеком. Это и есть самые эффективные лидеры.

#### 6. Сделайте рабочий процесс интересным и значимым

Удовлетворение заключается в усилиях, а не в достижениях. Чем значительнее усилие, тем значительнее победа.

Как сделать работу значимой и интересной - вот одна из самых больших проблем, с которыми сталкиваются руководители. Даже самая черная работа может быть более интересной, если вы добавите в нее игру. Поставьте цели и предложите вознаграждение. Объясните суть работы, чтобы люди могли связать ее с конечным результатом. Они должны знать, что они важны - и то, что они делают, способствует общему благу.

И сегодня принципы лидерства Ганди являются более актуальными, чем когда-либо.

#### Этикет и международные отношения

Основные черты этикета являются универсальными, т.е. международными. Однако иногда даже хорошо воспитанный человек попадает в затруднительное положение из-за незнания национально-специфических особенностей, принятых в поведенческой и речевой культуре той или иной страны или нации. У каждого народа существуют свои представления о нормах поведения в быту, профессиональной сфере, экономике, политике, бизнесе и т.д. Так, в Турции семья, в которой вы гостите, может пригласить вас провести время в бане; в странах Ближнего и Среднего Востока рукопожатие - обычное дело, но в своем доме хозяин может приветствовать вас поцелуем в обе щеки, и ваш долг ответить ему тем же; на Кавказе мужчины приветствуют друг друга похлопыванием по плечу, поцелуй же здесь не обязателен: в зависимости от характера взаимоотношений они могут просто приложиться «щека к щеке»; в Тайланде принято говорить о жаре, а в Японии - о религии и политике.

В странах Юго-Восточной Азии выше всего ценится скромность, для выражения которой человек неодобрительно отзывается о себе, о своих вещах и т.д. правила приличия требуют принижать себя и возвышать собеседника.

Всем известно, что на вопрос «*Как дела?*» американец оптимистически восклицает: «*Прекрасно!*», в то время, как русские обычно отвечают: «*Ничего*», «*Потихоньку*». В Иране при встрече вместо «Здравствуйте!»

спрашивают: «*Как дела?*», причем ответа не дожидаются, а продолжают разговор или расходятся по своим делам. В Афганистане считается неучтивым задавать вопрос о здоровье. Чехи говорят о наличии массы проблем и забот бодрым тоном, как бы подчеркивая, что их жизнь наполнена работой, они деятельны и готовы преодолевать трудности.

Национальные особенности имеют и язык жестов, о чем необходимо помнить при общении с представителями иной культуры. Например, в Австралии, Новой Зеландии, Великобритании два разведенных пальца (указательный и средний), повернутые от себя, являются знаком победы, но если они повернуты к себе, то жест равнозначен выражению: «*а иди ты подальше*». Болгары, утвердительно отвечая на вопросы собеседника, покачают головой из стороны в сторону, и наоборот, отвечая «*нет*», кивнут головой. Голландец, желая сделать комплимент относительно удачной идеи собеседника, покружит пальцем у виска. Мусульмане никогда не передают собеседнику что-либо левой рукой - это считается верхом неуважения, так как согласно Корану, левая рука считается лживой

Гость в двери - счастье в доме

Откуда они идут, истоки знаменитого казахского гостеприимства?

Рассказывают, что давным-давно, когда еще было совсем мало людей на свете, жил старец, который приручил диких верблюдов, лошадей, коров, овец и стал первым скотоводом в казахских степях. Было у него три сына - верные и надежные помощники отцу в любом деле.

Когда пришло время ему умирать, призвал он к себе сыновей и сказал:

- Оставляю вам все, что нажил своим трудом и умом. Разделите мой скот на четыре равные части, возьмите себе каждый по стаду и продолжайте с успехом дело отца. Живите дружно и учите добру свое потомство.

Поклонились ему сыновья, поблагодарили за дар, но прежде чем выйти из юрты, обратились с вопросами:

- Не ослышались ли мы, родитель наш, и верно ли поняли твой наказ? Нас трое, а ты распорядился разделить скот на четыре части. Кому ты оставляешь четвертую часть?

Отец говорит:

- Четвертую часть своего скота я оставляю вашему гостю.

Пусть всякий, кто нуждается в пище и крове, кто по желанию или по нужде явится в ваше жилище, найдет у вас приют, ласку и обильное угощение. И если гость ваш из скромности станет отказываться от пищи и от питья, скажите ему, что ест и пьет он свое, а не ваше, ибо в вашем достоянии есть и его доля.

Миновали века, и многое переменилось с тех пор. Но во все времена, годы и дни крепок степной обычай гостеприимства. Кто бы ни зашел среди дня или ночи в жилище казаха, каждого ждет привет и почет, мирный отдых и щедрое хлебосольство - «*конак асы*» (пища гостя).

Как стать обаятельным

1. Проявляйте интерес к людям. Пусть ваш собеседник почувствует, что он небезразличен вам.

2. Искренняя, доброжелательная улыбка - это искусство. Научитесь улыбаться. Это располагает к доверительной беседе.

3. Обычно, разговаривая, мы не называем собеседника по имени. В лучшем случае - скороговоркой. Не экономьте на этом. Звук собственного имени очень приятен человеку.

4. Будьте хорошими слушателями. Знайте интересы своего собеседника и старайтесь переводить разговор и в русло его интересов.

5. Давайте людям почувствовать их значительность и делайте это искренне. В каждом есть что-то хорошее. Подчеркните его интересную мысль, метко сказанное слово. Старайтесь сделать человека лучше в его собственных глазах.

Попробуйте. И у вас все получится. И ничего страшного, если не с первого раза.

## Список использованных материалов

1. Государственная программа развития образования и науки Республики Казахстан на 2016-2019 годы. Астана, 2016.
2. Программа НДП «Нур отан» «100 жизненных ситуаций» III том Астана 2011.
3. Учитель как специалист высокой квалификации: построение профессии. Уроки со всего мира. (Доклад ОЭСР, пер. с англ. Н. Микшиной)// Вопросы образования. - 2012. - №2. - С.74-92.
4. Обзор национальной образовательной политики: среднее образование в Казахстане. Астана, 2014. 330 с.
5. Гандапас Р. 101 совет оратору. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2009. — 56 с.
6. Киреева И. 101 совет руководителю. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2009. — 60 с.
7. Карепина С. 101 совет по деловому письму. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2009. — 56 с.
8. М. Станкин. Психология общения. — М.: 1996. —276 с.
9. <http://vashpsixolog.ru/working-with-parents/51-interviews-advice-for-parents/48-memo-to-parents>.
10. <http://vashpsixolog.ru/educating-students/66-recommendations-students-from-the-psychology/150-notes-psychologist-for-school>.
11. <http://vashpsixolog.ru/educating-students/66-recommendations-students-from-the-psychology/158-precepts-students>.
12. [http://www.shkola13.gorny.edusite.ru/p51\\_aa1.html](http://www.shkola13.gorny.edusite.ru/p51_aa1.html).
13. <http://www.din.sov.rz>.
14. <http://ptk-kost.kz/page-106.html>
15. <http://comode.kz/post/vospitanie-i-razvitie/10-vazhnyh-fraz-kazahskih-klassikov-o-vospitanii-detej/>
16. <http://www.poznavsebia.com/2012/10/11/7-poleznyih-sovetov-studentam/>
17. <http://profinance.kz/news/study/8-sovetov-studentam-dlya-uspeshn>
18. <http://www.ggau.by/umagro/2010/178-8-9-nomer-2010/1201-poleznve-sovety-pervokursnikam>
19. <http://www.mayak-kulundi.ru/articles/8/571/>
20. <http://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/10-zapovedej-yanusha-korchaka-dlya-roditelej-680255/>.
21. <http://semyafamily.ru/zagsi/soveti-molodoy-seme.html>
22. <https://gertmany.ru/wp-content/cache/all/rol-otsta-v-vospitanii-detej.html/index.html>
23. [http://www.idealfamily.ru/publ/luchshij\\_papa/sovety\\_nachinajushhim\\_papam/30\\_sovetov\\_po\\_vospitaniju\\_synovej/6-1-0-106](http://www.idealfamily.ru/publ/luchshij_papa/sovety_nachinajushhim_papam/30_sovetov_po_vospitaniju_synovej/6-1-0-106)
24. [http://www.mapapama.ru/children/psychology\\_baby/20-pravil-dlya-otcov-vospityvayushhix-docherej](http://www.mapapama.ru/children/psychology_baby/20-pravil-dlya-otcov-vospityvayushhix-docherej)

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Глава 1. СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ	7
§ 1. Наставления родителям	7
§ 2. Создание благоприятной семейной атмосферы	8
§ 3. Воспитание трудолюбия	8
§ 4. Воспитание доброты	8
§ 5. Советы родителям будущего школьника	9
§ 6. Советы родителям школьника	11
§ 7. Советы родителям подростка	12
§ 8. Советы молодой семье	15
§ 9. Роль отца в воспитании детей	18
Глава 2. СОВЕТЫ ПО САМОРАЗВИТИЮ	27
§ 1. Памятка школьникам и студентам	27
§ 2. Советы школьникам	28
§ 3. Советы по выбору профессии	34
§ 4. Советы студентам	36
§ 5. Советы по сдаче и подготовке к экзаменам	37
§ 6. Советы для адаптации первокурсников	39
§ 7. Советы по развитию памяти	41
§ 8. Советы по изучению иностранных языков	43
§ 9. Советы педагогу	45
Глава 3. СОВЕТЫ ЛИДЕРУ	53
§ 1. Советы руководителю	53
§ 2. Советы по написанию делового письма	59
§ 3. Советы по публичному выступлению	63
Глава 4. ПЕДАГОГ И ПРОБЛЕМЫ ОБЩЕСТВА	71
§ 1. Тревожные дети	71
§ 2. Самооценка у детей	74
§ 3. Как не попасть в секту?	76
§ 4. Как не допустить суицид?	78
Список использованных материалов	91