

Научно-методический электронный журнал  
**ЯМАЛЬСКИЙ ВЕСТНИК**

№ 4 (32) 2023

В номере:

Школа педагога. Методический опыт



**Учредитель средства массовой информации:**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Ямало-Ненецкого автономного округа «Новоуренгойский многопрофильный  
колледж»

629303, ЯНАО г. Новый Уренгой, мкр. Студенческий, дом 1

Телефон: 8 (3494) 24-55-88

<https://nurmik.ru>

**Рубрики ГРНТИ:**

140000. Народное образование. Педагогика

143300. Среднее профессиональное образование. Педагогика среднего  
профессионального образования

**Периодичность издания:** 4 раза в год

Журнал размещен в Научной Электронной Библиотеке "eLIBRARY.ru" и  
проиндексирован в Российском индексе научного цитирования

[http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=53727](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=53727)

(Лицензионный договор №361-12/2021 от 23.12.2021)

**Редакционный совет журнала «Ямальский вестник»**

**Редактор**

**Зарипов Сергей Назарович**

канд. пед. наук, методист ГБПОУ ЯНАО "Новоуренгойский многопрофильный колледж"

**Члены редакционного совета:**

**Шелякин Алексей Сергеевич**

канд. тех. наук, директор ГБПОУ ЯНАО "Новоуренгойский многопрофильный колледж"

**Зябрина Антонина Васильевна**

канд. филос. наук, зам. директора, руководитель проектного офиса

**Кубекова Лола Муратовна**

канд. экон. наук, преподаватель ГБПОУ ЯНАО "Новоуренгойский многопрофильный колледж"

**Петижева Нина Михайловна**

канд. псих. наук, преподаватель ГБПОУ ЯНАО "Новоуренгойский многопрофильный колледж"

**Калашникова Розалия Амировна**

старший методист ГБПОУ ЯНАО "Новоуренгойский многопрофильный колледж"

Содержание номера	Стр.
<b>Условия публикации статей</b>	<b>5</b>
<b>Требования к статьям</b>	<b>6</b>
<b>Жизнь в -50°С на Ямале</b> <i>Гюлмамедова Майя Эльмановна</i>	<b>8</b>
<b>Модель наставничества «Расскажи-покажи-сделай»</b> <i>Еськова Алла Витальевна</i>	<b>11</b>
<b>Взаимосвязь развивающей среды и содержательного общения взрослых с детьми ОВЗ в условиях комбинированной группы</b> <i>Низамова Дильбар Галимовна</i>	<b>16</b>
<b>Классный час: «Угроза жизни - наркотики»</b> <i>Озерова Оксана Викторовна, Тотьмянина Яна Николаевна</i>	<b>20</b>
<b>Профилактика суицидального поведения детей и подростков (рекомендации для педагогов и руководителей групп)</b> <i>Осипович Инна Александровна</i>	<b>25</b>
<b>Методическая разработка по профилактике употребления психоактивных веществ в подростковой среде квест-игра «Маршрут Здоровья!»</b> <i>Рафикова Ляйсан Расиховна</i>	<b>32</b>
<b>Проблема свободы и несвободы в романе М.А.Булгакова «Мастер и Маргарита»</b> <i>Рыспаева Галина Михайловна</i>	<b>39</b>
<b>Эффективные способы изучения иностранного языка</b> <i>Таирджанова Умида, Туркменова Тайбат Муссабиевна</i>	<b>43</b>
<b>Клипное мышление современных детей, приемы визуализации в обучении младших школьников</b> <i>Трапезникова Татьяна Рифовна</i>	<b>48</b>
<b>Наставничество как форма помощи молодому педагогу</b> <i>Извайлова Анна Владимировна, Сечина Екатерина Александровна</i>	<b>52</b>
<b>Методы и приемы формирования жизнеспособности детства</b> <i>Ширяева Валентина Андреевна</i>	

### Условия публикации статей

Научно-методический электронный журнал «Ямальский вестник» выпускается с 2014 года. Публикация в журнале считается международной. Учитывая расположение издательства, при аттестации педагогических работников статус журнала можно считать региональным.

Журнал размещен на сайте государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Ямало-Ненецкого автономного округа «Новоуренгойский многопрофильный колледж»: <https://nurmk.ru/proektnaya-deyatelnost>

Журнал зарегистрирован в Научной Электронной Библиотеке "eLIBRARY.ru" и проиндексирован в Российском индексе научного цитирования: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=53727](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=53727)

После публикации автору высылается электронное «Свидетельство о публикации».

Статьи принимаются по графику:

- 1 номер – до 15 марта,
- 2 номер – до 15 июня,
- 3 номер – до 15 сентября,
- 4 номер – до 15 декабря.

Материалы необходимо отправить на электронный адрес: [vestnikyamal@gmail.com](mailto:vestnikyamal@gmail.com).

Научные направления журнала: методика преподавания школьных дисциплин, методика работы в дошкольных учреждениях и в учреждениях дополнительного образования, математика, химия, физика, информационные технологии, астрономия, технические науки, биология, юриспруденция, философия, политология, история, социология, педагогика, психология, экономика, менеджмент, филология, культурология, искусствоведение и другие.

Статьи проверяются системой ETXT Antiplagiat. Минимальный уровень уникальности 65%.

Возможна публикация статей тематическими блоками. При этом необходимо согласование с редакцией.

Чтобы ускорить публикацию работы, необходимо очень точно соблюдать размещенные на сайте «Требования к статьям». Не соответствующие требованиям материалы могут быть возвращены на доработку.

**Телефон:**

**т. 8-919-558-33-09**

**e-mail: [vestnikyamal@gmail.com](mailto:vestnikyamal@gmail.com)**

## Требования к статьям

**Содержание статей** должно соответствовать тематике рубрик журнала:

1.	Развитие проекта «Молодые профессионалы»
2.	Рабочие кадры для Арктики
3.	Качество образования
4.	Управление образованием
5.	Социальное партнерство
6.	Сетевое взаимодействие
7.	Школа – колледж – вуз
8.	Школа педагога. Методический опыт
9.	Научно-исследовательская работа студентов
10.	Инклюзивная подготовка специалистов
11.	Проблемы и перспективы образования
12.	Информационные технологии в образовании
13.	Философия и методология образования
14.	История образования
15.	Образование в мире
16.	Психологическая практика
17.	Чемпионаты, олимпиады, конкурсы, смотры

### Оформление текста статьи:

Объём от 3 до 10 страниц формата А4.

Статья предоставляется в электронном виде на электронный адрес [vestnikyamal@gmail.com](mailto:vestnikyamal@gmail.com).

Поля: слева – 2,5 см, справа – 1,5 см, снизу и сверху – по 2 см.

Шрифт: TimesNewRoman, 12 кегль, междустрочный интервал – 1,15. Отступ абзаца – 1,5 см.

Не рекомендуется использовать шрифтовые выделения (курсив, подчеркивания и прочее).

Для ссылок на литературные источники используются квадратные скобки [1].

### Статья должна содержать:

- название статьи,
- ФИО автора/ов (полностью, на русском и английском языках),
- ученую степень, ученое звание,
- должность и название организации,
- фотографию автора (хорошего качества в любом графическом формате),
- аннотацию статьи (4-10 строк на русском и английском языках),
- ключевые слова (3-7 слов на русском и английском языках).

Обязательно указать электронный адрес автора и соавтора статьи.

Список литературы оформляется по ГОСТу.

### Порядок рецензирования и публикация статьи.

Статья публикуется при наличии положительной рецензии. Редакция самостоятельно определяет рецензента и оставляет за собой право проводить редакторскую правку текста статьи без согласования с автором. Рецензии хранятся в редакции 3 года.

Прежде чем сдавать работу Редакционному совету, рекомендуем проверить статью на уникальность её текста. При проверке можно использовать бесплатные программы:

[www.etxt.ru](http://www.etxt.ru), [text.ru](http://text.ru), [www.antiplagiat.ru](http://www.antiplagiat.ru)

ОБРАЗЕЦ:

### Проблемы и противоречия современного информационного общества в России

Иванов Петр Иванович,

МАОУ СОШ №25,

учитель истории высшей категории,

г. Новый Уренгой,

ЯНАО

[ivanovpi@mail.ru](mailto:ivanovpi@mail.ru)



### Problems and contradictions of the modern information society in Russia

Ivanov Peter Ivanovich

УДК: 304.3

ББК 71.04

#### Аннотация

В статье раскрываются проблемы и противоречия информатизации общества, показаны негативные последствия развития электронных средств массовой информации. Затронуты вопросы влияния социальных сетей на духовную культуру человека.

**Ключевые слова:** духовная культура, информатизация, коммуникационный, интернет.

#### Abstract

In article problems and contradictions of informatization of society reveal, negative consequences of development of electronic mass media are shown. The questions of influence of social networks on spiritual culture of the person are raised.

**Keywords:** spiritual culture, informatization, communication, Internet.

Текст

Текст

#### Список литературы

1. Иванов П.И. Использование мультимедиа в образовательном процессе вуза // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 5; URL: [www.science-education.ru/111-10312](http://www.science-education.ru/111-10312) (дата обращения: 23.02.2015).

2. Интернет и российское общество /Под ред. И.А. Семенова. М., 2002.

## ЖИЗНЬ В -50 °С НА ЯМАЛЕ.



Гюлмамедова Майя Эльмановна,  
Государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
Ямало-Ненецкого автономного округа  
«Новоуренгойский многопрофильный колледж»,  
преподаватель иностранного языка,  
г. Новый Уренгой  
gyulmamedowa.mayu@yandex.ru

### Аннотация

Данная статья посвящена географическим особенностям расположения Ямало-Ненецкого автономного округа. Рассматривает сочетание исключительных природных особенностей тундровой территории и традиции проживающих здесь коренных народов.

Рассматриваются условия труда на Ямале, привлекательность Ямала, его потенциал.

**Ключевые слова:** Особенности расположения Ямала, условия труда, духовная культура, климат, Ямало-Ненецкий автономный округ, ЯНАО.

### Abstract

This article is devoted to the geographical features of the location of the Yamalo-Nenets Autonomous Okrug. the combination of the exceptional natural features of the tundra territory and the traditions of the indigenous peoples living here.

The working conditions in Yamal, the attractiveness of Yamal, and its potential are considered.

**Keywords:** features of the location of Yamal, working conditions, spiritual culture, climate, Yamalo-Nenets Autonomous Okrug.

... Где найдёшь такие дали вольные,  
Что вместила ты в себя сполна?  
Тундры ширь и воды рек раздольные,  
Милая Ямальская страна.  
Край безбрежный, небо синее,  
Ясные озёрные глаза.  
Дай мне силу, слово твоё сильное.  
Я клянусь, верну её назад.  
Будет моё слово полновесное,  
Я раздам его по сторонам,  
Чтоб была ты каждому известна,  
Милая сибирская страна...

Горяев А.

Ямало-Ненецкий автономный округ - это бескрайние широты размером в полторы Франции и Испании. Необычный остров, на котором каждый человек мечтает оказаться хоть раз в жизни, что бы насладиться первозданной природой. Но не каждый способен совладать с ней. Тяжелые климатические условия зачастую отпугивают туристов. Здесь зимы длинные и аномально холодные. Лето быстро проходит, очень беспокоя людей насекомыми. Так как



шквалистый ветер здесь круглый год, толщина снежного покрова едва достигает полуметра: его постоянно сдувает в океан. Поэтому мы задались целью ознакомить Вас с местными жителями и их способами справляться с суровыми погодными условиями. Показывая тем самым, что морозы не так страшны, как кажется.

Особенности расположения Ямала уже показывает нам, что климат не может быть простым. Полуостров Ямал, расположенный на самом севере Сибири, омываемый Северным Ледовитым океаном, с полным основанием носит свое название, которое можно перевести с ненецкого языка как «конец земли» или «край света». Ямал вытянулся в большей степени по долготе, что создало условия для формирования сразу трех природных зон. На севере находится арктическая тундра. В центре — мохово-лишайниковая и кустарниковая с бескрайними травяными болотами. И лишь на крайнем юге, где полуостров смыкается с материком, появляются деревья: это зона лиственничной лесотундры.

Численность населения Ямало-Ненецкого автономного округа на 1 января 2020 года составляет 544 444 человек. [1] Коренные народы 48 932 человек, из них ненцы составляют 72,1 процента, ханты – 23,5 процента, селькупы – 4,4 процента. [2] Они ведут кочевой образ жизни и занимаются оленеводством. Большую часть населения составляют приезжие рабочие или как их еще называют – «вахтовики».

Условия труда на Ямале сложные, но государство решило эту проблему наилучшим способом. Местные власти привлекают молодых специалистов предлагая заманчивые надбавки заработной платы, единовременных выплат и помощи с жильем. Специалисты разных сфер приезжают на Ямал, что бы построить светлое будущее для себя и окружающих. Когда-то и я приехала в уютный город Новый Уренгой на Ямале, покоривший меня мгновенно. Он встретил меня замечательными пейзажами и доброй душой. Но самой удивительной особенностью города являлись люди. Среди снежных холмов и морозной зимы живет сердечный и добрый народ. Который не растерял свое гостеприимство и тепло в душе.

Зимы на Ямале бывают особенно суровы в последнее время. В 2020 году морозы достигали -50 °С. Но жители Ямала не растерялись, а наоборот нашли массу развлечений. Некоторые молодые люди отнеслись к морозам как к поводу для фотосессий. В социальных сетях они делятся фотографиями себя, замотанных в шарф, красными от мороза щеками и с инеем на ресницах. Закоренелые «ямальцы» знают, что северянин — это не тот, кто не мерзнет, а тот, кто тепло одевается. И даже трескучие морозы им не помеха для хорошей рыбалки. Встречались и смельчаки, которые катались на велосипеде по замерзающим дорогам или запускали салюты из кипятка. Дети и вовсе были счастливы. Школы перешли на удаленное обучение. А во дворах получались самые скользкие и грандиозные горки, на которых некоторые ребятишки не боялись кататься даже в лютый мороз.

Предприимчивые местные жители хорошо освоили «правило трех слоев». Для того что бы одежда действительно грела, северяне надевают тонкие вещи из натуральной ткани - цель первого слоя состоит в отведении влаги. Чаще всего для этой задачи используются уплотненные майки или футболки, но лучший вариант - нательная рубашка с длинным рукавом. Последующий слой должен быть теплым. Часто используется свитер из качественной шерсти. Что касается третьего слоя, то это уже именно верхняя одежда, способная защитить от высокой влажности и сильного ветра. Тут уж выбирайте что хотите – пуховик, куртку или даже шубу (главное, чтобы верхний слой был не впритык, а на размер больше). Лучший выбор зимней одежды - та, у которой есть защитная мембрана, с функцией

водоотведения и защищающая от холодного воздуха извне. Следование такому принципу трех слоев в зимнем наряде позволяет не кутаться в очень толстые вещи, сковывающие движения тела. Человек спокойно может носить зимой тонкий шерстяной свитер - главное, чтобы под ним был еще один слой из натуральной ткани, помогающий удерживать большее количество тепла у самого тела.

Коренные жители используют свой способ согреться. Ненцы до настоящего времени, особенно в зимнее время, сохраняют свою традиционную одежду, которая хорошо приспособлена к суровым климатическим условиям Севера. Потребность в удобной и очень тёплой меховой одежде вызывалась окружающей природой и суровым климатом Крайнего Севера. Зимняя одежда изготовлялась из шкур зверей, оленей, летняя — из крапивного холста. Северная одежда – настоящее чудо, потому что одетый в неё человек не замёрзнет и ничего не обморозит во время отдыха, работы или ожидания лучшей погоды в куропаткинском чуме (ямке в снегу, в которую ложатся ненцы в одежде, если их застала непогода или ночь в пути).

Кроме лютых холодов, зима радует «ямальцев» удивительным явлением природы – Северным сиянием. Это безумно красивое и незабываемое зрелище. О Северном Сиянии слагаются великолепные стихи. Каждый кто видел это чудо природы, никогда не забудет и будет восхищаться даже если увидит его вновь.

Арктический вояж непременно изменит каждого, кто пожалует в этот суровый, но гостеприимный край. Данная статья показывает, что Ямал может быть не только свирепый, но и романтичным. Люди здесь многогранные, интересные. Природа манит своей необузданностью и девственной красотой, что подкупает многих. Для ценителей красоты природы не помеха любые морозы. Ямал влюбляет в себя безвозвратно.

#### **Список литературы**

1. Krivitskiy S. a.o. Oil and gas exploration on at the Arctic shore: social issues // The Proceedings of the 11th (2001) International Offshore and Polar Engineering Conference (ISOPE), Stavanger, Norway, June 17-22, 2001.
2. URL:<https://www.sites.google.com/site/ruregdatav1/> (дата обращения: 06.12.2023).
3. URL:<https://news.myseldon.com/ru/news/index/235705750> (дата обращения: 06.12.2023).

### Модель наставничества «Расскажи-покажи-сделай»



Еськова Алла Витальевна,  
МБОУС(К)Ш №18,  
учитель-дефектолог первой категории,  
г. Новый Уренгой  
[alla.esckova2013@yandex.ru](mailto:alla.esckova2013@yandex.ru)

The model of mentoring “Tell-show-do”

Eskova Alla Vitalevna

УДК: 304.3

ББК 71.04

#### Аннотация

В статье раскрывается модель наставничества «Расскажи-покажи-сделай», которая позволяет правильно спланировать работу педагогу-наставнику, а молодому специалисту достичь гораздо больших успехов, чем можно было бы ожидать, преодолеть трудности, связанные с адаптацией к новым условиям трудовой деятельности, остаться в профессии, стать настоящим учителем.

**Ключевые слова:** наставник, наставничество, модель, профессиональные компетенции

#### Abstract

The article reveals the topic of the mentoring model “Tell-show-do”, which allows a mentor teacher to plan his work in a proper way and a young specialist to achieve a greater success than one would expect, to overcome difficulties, related to adoption to some new conditions of their work, to stay in the profession, to become a true teacher.

**Keyword:** mentor, mentoring, model, professional competence.

А. С. Макаренко говорил:  
«Я убедился, что как бы человек успешно не закончил педагогический вуз, как бы он не был талантлив, а если не будет учиться на опыте, никогда не будет хорошим педагогом, я сам учился у более старых педагогов...» [3].

Проблема профессионального становления начинающих педагогов всегда была актуальна и в современном мире она весьма значима. Проблемы возникают в связи с тем, что молодой специалист в начале своей педагогической деятельности имеет достаточные теоретические знания, но не обладает нужными умениями, так как, у него еще не сформированы профессиональные компетенции. Перед молодым специалистом одновременно лежит множество задач, связанных, как со знакомством с коллективом, классом, родителями, так и со вступлением в новую должность-учителя. И если вовремя не поддержать молодого педагога, то после первых недель работы наступит апатия, возникнет чувство беспомощности, начнутся трудности в профессиональном становлении, у него могут появиться сомнения в собственной состоятельности, как профессиональной, так и личностной.

Казалось бы, к чему все эти трудности? Для чего необходимо решение проблем профессионального становления молодого педагога? А всё для того, что система образования нуждается в компетентном, ответственном педагоге, но такого учителя, на мой взгляд, трудно найти, поэтому необходимо привлекать молодых педагогов, способных в максимально короткие сроки адаптироваться в новых для них условиях практической деятельности. В этой связи молодому специалисту следует:

- систематически изучать методическую и научную литературу, следить за педагогическими находками и поисками педагогов-новаторов, посещая библиотеки, составляя картотеку работ по изучаемой педагогической проблеме. Каждый раз следует пересматривать свои записи и заметки, анализируя тенденции развития в образовании, для внесения коррективов в свою деятельность.
- совершенствовать свои знания и умения: принимать участие в конференциях, семинарах, педагогических чтениях, обмениваться опытом работы с коллегами других образовательных организаций.
- систематически знакомиться с опытом своих коллег, посещать их занятия, прислушиваться к их советам.

В этот момент молодому специалисту нужна помощь более опытного педагога-наставника. Именно поэтому, одной из наиболее эффективных форм профессиональной адаптации начинающих педагогов является наставничество, которое способствует становлению и развитию профессионализма молодого педагога. Наставничество-набор полезных поведенческих методов, фокусирующихся на долгосрочном развитии и устремлении личности [2]. С.Я. Батышев рассматривает наставничество, как комплексную педагогическую систему, каждый элемент которой выполняет как общие функции, характерные для многих других элементов системы, так и специфические, свойственные только данному элементу. Эти специфические функции составляют сущность наставничества, для понимания которого необходимо их выявление [1].

Являясь наставником молодого специалиста, передо мной стояла задача - помочь начинающему педагогу реализовать себя, развить личностные качества и профессиональные умения и увидеть положительный результат совместной деятельности в результате сотрудничества.

С целью качественного осуществления обязанностей наставника и успешной профессиональной адаптации начинающего молодого специалиста мной был составлен план работы на год, который включал:

- анкетирование молодого педагога с целью выявления имеющихся профессиональных затруднений
- знакомство молодого специалиста с нормативно- правовой базой, ведением документации
- обсуждение наиболее сложных этапов коррекционной работы, форм и методов
- подготовка и проведение уроков и внеурочной деятельности
- использование дидактического, наглядного материала
- изучение вопросов организации и проведения образовательного процесса
- самостоятельная работа по теме самообразования
- работа по совершенствованию профессиональных знаний и навыков
- участие в заседаниях методического объединения учителей-дефектологов

С целью реализации плана наставничества и получения желаемых результатов была разработана и апробирована модель наставничества: «Расскажи-Покажи- Сделай».

Целью данной модели наставничества явилось формирование эффективной системы наставничества для поддержки и самореализации молодого педагога, осуществление его профессиональной адаптации к учебно-воспитательной среде; формирование педагогически и методически грамотного учителя.

Задачи модели наставничества:

1. Обеспечить успешное закрепление в школе молодого специалиста.
2. Организовать методическую работу с наставляемым в условиях школы.
3. Мобилизовать внутренние ресурсы педагога на результат успешности в профессиональной деятельности; позиционировать собственный позитивный опыт.

Основная идея: создание гибкой и мобильной модели наставничества, способной оптимизировать процесс профессионального становления молодого учителя, сформировать у него мотивацию к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации.

Ожидаемые результаты от проделанной работы:

1. формирование профессионально-компетентной личности наставляемого педагога, владеющей когнитивными, креативными, методологическими и рефлексивными качествами;
2. формирование умений анализировать причины успехов и неудач, осознание необходимости непрерывного профессионального самосовершенствования;
3. реализация участниками модели наставничества своих возможностей, признание собственной компетентности, достижение высоких результатов деятельности.

Эффективность данной модели заключается в том, что наставник последовательно воздействует на каждый из способов восприятия.

- Сначала наставник рассказывает- воздействует на слуховое восприятие,
- Потом наставник показывает-воздействует на зрительное восприятие,
- Затем наставляемый пробует сделать сам-практическое освоение методики.

При последовательном воздействии на каждый из трех типов восприятия втроекратно усиливается эффект запоминания и овладения необходимым навыком.

Если делать всё одновременно, то молодой специалист может не воспринять информацию полноценно, а наставник-преподнести её не качественно и запутаться в своих объяснениях.

Полный цикл обучения состоит из 6 частей:

### **1. Постановка цели.**

Наставник формирует цель обучения. Он определяет, что наставляемый должен уметь выполнять по окончании процесса обучения. Проводит анкетирование молодого специалиста. На первом этапе для меня очень важно заинтересовать начинающего педагога, вселить уверенность в себя, и помочь ему реализовать себя в педагогической деятельности.

### **2. Расскажи.**

Наставник знакомит молодого специалиста с нормативными документами, методическими материалами, поэтапно обсуждают коррекционную работу, наиболее сложные элементы методики.

### **3. Вопросы.**

Наставник задает вопросы наставляемому, выявляет имеющие трудности, чтобы построить результативный процесс работы. В случае необходимости проводит корректировку плана.

### **4. Покажи.**

Наставник передает имеющийся опыт на показательных уроках, разъясняя способы организации урока, добавляя комментарии по ходу проведения занятия.

### **5. Сделай.**

Начинающий педагог сам выполняет задание. Наставник может попросить педагога сделать тот или иной шаг заново, если он не удовлетворен качеством выполнения работы. Молодой специалист демонстрирует творческое использование передового педагогического опыта в своей деятельности.

### **6. Обратная связь.**

По окончании, наставник даёт обратную связь молодому специалисту и договаривается с ним, по каким критериям будут оцениваться полученные навыки, тем самым, наставник формирует потребность у наставляемого заниматься оценкой результатов своей профессиональной деятельности.

Для успешной реализации модели наставничества: «Расскажи-покажи-сделай» применялись следующие формы и методы работы: беседы, методические консультации, тренинговые занятия, встречи с опытными учителями, открытые уроки, внеклассные мероприятия, тематические педсоветы, городское методическое объединение, семинары, форумы, участие в различных очных и заочных конкурсах.

В процессе всей работы был сделан упор на соблюдение требований к рабочей программе, разработку СИПР, проектирование урока, подбор дидактического материала и методической литературы. Несмотря на масштабную работу наставничества, а также курсовую подготовку молодого специалиста в области коррекционного образования, педагог на месте столкнулся с множеством трудностей в процессе обучения детей с ОВЗ. На наш взгляд, это связано с изменением значения самого понятия обучения.

Мы придерживаемся трактовки обучения, которая гласит, что обучение-это деятельность по решению проблем, которая требует постоянного и систематического планирования, оценки, размышления, а затем уже модифицированного действия [6]. Исходя из этой трактовки, учитель не может быть экспертом по всем вопросам, возникающим в процессе коррекционного образования, несмотря на то, что базовые знания имеют решающее значение, необходимо непрерывное обучение. Наставническая деятельность, выступает решением данной проблемы помогает педагогам повысить свою квалификацию оперативно и без отрыва от работы. Репринцева Г.А и Годовникова Л.В. [4] рассматривают проблему подготовки педагогов к работе с детьми с ОВЗ через призму системного подхода.

В научном сообществе уделяется большое внимание подготовке педагогов в рамках коррекционного образования. Яковлева И.М. в своих работах говорит о необходимости диагностики формирования профессионально-личностной готовности педагога к работе с детьми с ОВЗ. Автор предлагает использовать метод совместного коллективного проживания ценностей путём просмотра соответствующих фильмов, спектаклей встреч с опытными педагогами-дефектологами, которые в формате открытого диалога делились бы своим профессиональным опытом [5].

В таких условиях начинающий педагог быстро и безболезненно вошёл в педагогический коллектив. Разнообразные формы работы с молодым специалистом способствовали развитию познавательного интереса к профессии, активному усвоению приёмов работы с детьми с ОВЗ и их родителями, оказали положительное влияние на совершенствование профессиональной деятельности.

Наставничество, направленное на передачу педагогического опыта от одного поколения к другому, становится эффективным средством сплочения педагогического коллектива. В этом процессе наставник развивает свои деловые качества, повышает свой профессиональный уровень, молодой педагог, в свою очередь, получает знания, развивает умения, повышает свой профессиональный уровень и способности, развивает собственную профессиональную карьеру, учится выстраивать конструктивные отношения с наставником.

Таким образом, использование нами модели наставничества: «Расскажи-покажи-сделай» позволила молодому специалисту быстро адаптироваться к работе в школе, почувствовать уверенность в своих силах, убедиться в правильности выбора профессии, наладить плодотворное сотрудничество с коллегами, проявить себя грамотным педагогом. В настоящее время молодой специалист имеет высшее профессиональное педагогическое образование, показывает высокие результаты в профессиональной деятельности на школьном и муниципальном уровнях. Не меньше пользы принесла эта модель наставничества и мне, как наставнику: способствовало повышению моей профессиональной компетенции: я стараюсь следить за новинками методической литературы, участвую в педагогических конкурсах, конференциях, использую в работе инновационные технологии. Общаясь с молодым коллегой, приобретаю новые взгляды на развитие детей с ОВЗ.

На Востоке говорят: «Настоящий учитель-это тот, кто готов учиться у каждого, кто встретится на его пути, а настоящий ученик-это тот, кто видит в каждом своего учителя. И я рада, что мы растём и развиваемся вместе».

#### Список литературы

1. Батышев С.Я. Теоретическая концепция начального, среднего и среднего специального профессионального образования/ С.Я. Батышев. -М.: АПН СССР, 1988. -106 с.
2. Брод Р. Коучинг и наставничество в профессиональном развитии менеджеров: проблемы и возможности/Р. Брод//Университетское управление: практика и анализ. - 2005.-№7.-с.57-60.
3. Макаренко А.С. Собрание сочинений в 8 томах// О книге для родителей- М.: Изд-во «Педагогика». -1984. -с.51.
4. Репринцева Г.А и Годовникова Л.В. Проблема подготовки психологов к инклюзивному образованию учащихся с ограниченными возможностями здоровья в свете профессионального стандарта педагога-психолога/ Г.А. Репринцева и Л.В. Годовникова//Вестник БелИРО.-2016.-№1.-с.60-66.
5. Яковлева И.М. Профессионально-личностная готовность педагога к работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья/ И.М. Яковлева// Вестник МГОПУ. Серия «Педагогика». -2009.-№6.-с.140-144.
6. Teacher Education for Inclusion-Profile of Inclusive Teachers. [электронный ресурс] [URL:https://www.european-agency.org/resources/publications/teacher-education-inclusion-profile-inclusive-teachers](https://www.european-agency.org/resources/publications/teacher-education-inclusion-profile-inclusive-teachers)

**Взаимосвязь развивающей среды и содержательного общения взрослых с детьми ОВЗ в условиях комбинированной группы**

Низамова Дильбар Галимовна  
МБДОУ «Детский сад «Северная сказка»  
г. Новый Уренгой  
воспитатель  
E – mail: [dina.nizamova.1969@mail.ru](mailto:dina.nizamova.1969@mail.ru)

**The relationship of the developing environment and meaningful communication of adults with children with disabilities in a combined group**

Nizamova Dilbar

**Аннотация**

В статье обозначен вопрос взаимосвязи развивающей среды и содержательного общения взрослых с детьми ОВЗ, в частности детей с РАС, в условиях комбинированной группы детского сада.

**Ключевые слова:** развивающая среда, содержательное общение, дети с ОВЗ.

**Abstract**

The article outlines the issue of the relationship between the developing environment and meaningful communication between adults and children with disabilities, in particular children with ASD, in a combined kindergarten group.

**Keywords:** developing environment, meaningful communication, children with disabilities

В моей теме обозначены два понятия: развивающая среда и содержательное общение.

- Что мы называем содержательным общением?

Содержательная сторона общения – это совокупность материальной, когнитивной, мотивационной и деятельностной составляющих:

- материальное общение – обмен предметами и продуктами деятельности человека для существования и развития;
- когнитивное – передача знаний, навыков, умений;
- мотивационное – передача друг другу побуждений, установок, мотивов к действиям в определенном направлении;
- деятельностное общение – обмен навыками, операциями, умениями с целью совершенствования практики.
- Позволю себе задать дополнительный вопрос.

- А каким может быть содержательное общение с детьми с РАС?



- Что для этого необходимо?

Создание специальных образовательных условий, специальной развивающей среды. И это обусловлено тем фактом, что для аутизма характерны проблемы с установлением контакта, формированием отношений, организацией общения и мышлением.

Аутизм представляет собой комплексное нарушение развития, включающее проблемы с социальным взаимодействием, освоением языка и целым рядом эмоциональных, когнитивных, двигательных и сенсорных нарушений.

- Кто является связующим звеном в организации среды и общения?

- Педагог!

- Какими качествами, в первую очередь, должен он обладать?:

Педагог, обладающий, прежде всего умением преодолевать барьеры общения; умеющий влиять, оказывать психологическое воздействие на ребенка с учетом его личностных особенностей; владеть всеми средствами коммуникаций, в особенности невербальной.

Акцентирую ваше внимание на невербальной коммуникации.

- Кинестика – исследует внешние проявления чувств и эмоций (в основе лежит общая моторика) различных частей тела) – это мимика, жестика, пантомимика;

Лицо человека - «зеркало души» мимика почти не поддается контролю, по ней можно судить о действительном отношении к партнеру. Приветливое выражение, улыбка свидетельствуют о добрых намерениях

- Такесика – изучает прикосновения, рукопожатие, поцелуи, дотрагивание, поглаживание, отталкивание и т.д.;

- Проксемика – рассматривает нормы пространственной и временной организации общения. Это то расстояние, на которое подпускает нас ребенок. Если по его ощущениям вы сели слишком близко (даже если это расстояние в два метра), а он не готов принять вас в свое личное пространство, то ребенок каким-либо образом продемонстрирует свое неудовольствие. Мы с детьми приходим к их зоне доверия. Это может быть уровень прикосновений.

- Визуальное общение ("контакт глаз") – это важное дополнение к речевой коммуникации. «Посмотри на меня!» Мы здесь, мы рядом.

Для ребенка с РАС важна визуальная поддержка. Это крайне важная составляющая содержательного общения с детьми с РАС. Мы ввели визуализацию правил поведения, режима дня, планера занятия (рис.1)



рис.1 Планер занятия

Дети с РАС не интересуются ролевыми сюжетами, не копируют жизненные ситуации (семья, работа). Поэтому мы используем те развивающие игры, которые помогают ребёнку адаптироваться в социуме, улучшить контактность с окружающей средой.

На первое место выходят сенсорные игры: зрительные, тактильные, слуховые.

Наши дети нуждаются в Сенсорных перерывах.

В результате сенсорной перегрузки возникают атипичные реакции на сенсорные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные, обонятельные, вкусовые, двигательные). У ребенка могут проявиться негативные формы поведения, такие как крики, раскачивания из стороны в сторону, удары головой, многократное повторение фразы, разбрасывание предметов и другие. В ситуации такого разрушающего стресса предлагаем им стимулирующие игрушки, такие как мягкие мячики, мячики - Су-Джок, кинетический песок и другие предметы.

В целях создания более комфортной и благоприятной среды в нашей группе есть возможность уединения – палатка - вигвам. Она позволяет ребенку чувствовать себя спокойнее и защищеннее.

Дети с расстройствами аутистического спектра нуждаются в особой безопасной поддерживающей среде. В этом нам помогает Яйцо Совы – это мягкий шарообразный мешок, в который можно залезть целиком и почувствовать себя в тепле, комфорте и безопасности, очень мощный инструмент сенсорной интеграции, помогающий ребенку почувствовать себя в мире, ощутить границы своего тела и научиться им владеть, снять напряжение и стресс.

В группе есть несколько кресел – мешков, способствующих мышечному расслаблению.

Мы не перегружаем сенсорную зону вещами. Большинство детей с аутизмом нуждаются в дополнительной стимуляции вестибулярной системы. Это дает возможность получить необходимую сенсорную стимуляцию, что может уменьшать повторяющиеся поведение.

Прыжки на фитболе или батуте помогают детям в координации движений, а также восприятия своего тела. Многие дети с аутизмом имеют проблемы с восприятием ощущений от мышц и суставов и пониманием положения своего тела в пространстве. Для этого у нас есть утяжелители, а для сна ребенка утяжеленные одеяла.

Общение ассоциируется у ребенка с теплотой, любовью и радостью. Мы стараемся оставаться ненапряженными. С какой стати ребенок станет общаться, если это не доставляет удовольствия?

Мы находим множество причин для общения. У нас нет хода пословице: «Когда я ем, я глух и нем». Мы выражаем свое мнения простыми словами и урчанием котенка, которому нравится еда, жестами и мимикой – от поднятия большого пальца до отодвигания тарелки и качания головой. Нам сложно принимать пищу: кто - то лижет язычком, кто – то не умеет пить. Но дети нормы это принимают, и не возникает вопросов, что наш Максим первый идет кушать и спать, а мы следом тихонько заходим и укладываемся, жестами друг другу показываем – «ТИХО».

А мальчик с ЗПР взял шефство над ребенком с РАС – он берет его за руку и показывает ему что делать, ведет его по коридорам детского сада, «контролирует» его деятельность во время групповых занятий – например: музыкальном.

Часто дети с РАС предпочитают, чтобы окружающая среда, обстановка была одинаковой, чтобы вещи и игрушки стояли всегда на одном и том же месте; могут предпочитать ходить одними и теми же маршрутами, придерживаться внешне бессмысленных распорядка и ритуалов. Болезненно и остро реагируют на какие-либо изменения. Наши – такие! И дети нормы поддерживают этот порядок.

Возможно, кто – то заметит, что это не содержательное общение в его полноценном виде. У ребенка есть Имя собственное и мы получаем отклик – это приятно, вызывает положительные чувства, заставляет его быть более открытым, предрасположенным к продуктивному разговору.

«Ты – Максим. Я – Дина. Посмотри на меня. Здравствуй! Доброе утро!»

Это наш ежедневный ритуал. Наше приветствие.

Мы протягиваем друг другу ладошки, касаемся друг друга. Мы говорим.

Если бы мы получили возможность увидеть и прочувствовать мир их ощущениями, то возможно, мы смогли бы открыть для себя еще одно измерение человеческого общения.

### Список литературы

1. Бороздина В.В. Психология делового общения <https://psy-top.ru/>
2. Н.Ф. Ригина. С.Ю. Тацюра. Организация работы с ребенком с аутизмом/Сфера, 2018.

**Классный час: «Угроза жизни - наркотики»**



Озерова Оксана Викторовна,  
МБОУС(К)Ш №18,  
учитель основного обучения высшей категории,  
г.Новый Уренгой  
oksana-ozeroва@bk.ru

Тотьянина Яна Николаевна,  
МБОУС(К)Ш №18,  
врач-педиатр,  
г. Новый Уренгой  
[jana-totmjanina@rambler.ru](mailto:jana-totmjanina@rambler.ru)



**Class hour: "Drugs are a threat to life"**

Oksana Viktorovna Ozerova,  
Totmyanina Yana Nikolaevna

**Аннотация**

В настоящее время, когда очень высоки риски вовлечения молодёжи, (причем возраст выявленных наркоманов молодеет), употреблению наркотиков, школа и пример одноклассников остаются основным и чуть ли не единственным барьером, (родители о проблемах детей чаще всего узнают в последнюю очередь), препятствующим употреблению наркотиков. Особенно высоки риски вовлечения в наркоманию для учащихся коррекционной школы, так как они в силу индивидуальных особенностей развития очень ведомы.

Поэтому, современные требования, заключаются не к формальному подходу донесения информации: «Наркотики – это плохо», а именно к интерактиву: решение ситуационных задач; максимально открытое обсуждение проблем наркомании - что станет со мной если я буду наркоманом; как сказать нет наркотикам.

**Ключевые слова:** нет наркотикам, здоровый образ жизни, инстинкт самосохранения.

**Abstract**

Currently, when the risks of youth involvement are very high (and the age of identified drug addicts is getting younger), drug use, school and the example of classmates remain the main and almost the only barrier (parents are most often the last to learn about children's problems), preventing drug use. The risks of becoming involved in drug addiction are especially high for correctional school students, since they are very driven by their individual development characteristics. Therefore, modern requirements are not for a formal approach to communicating information: "Drugs are bad", but specifically for interactive: solving situational problems; discussing drug addiction problems as openly as possible - what will happen to me if I become an addict; how to say no to drugs.

**Keywords:** no drugs, healthy lifestyle, self-preservation instinct.

Цель классного часа: способствовать развитию у учащихся инстинкта самосохранения, способного активизироваться в критических ситуациях, связанных с наркоманией и не допустить употребления наркотиков.

Задачи:

- сформировать представление о наркомании как о заболевании, которое может закончиться летально;
- способствовать формированию здорового образа жизни, как фактора успешности;
- способствовать формированию готовности самостоятельно принимать решение и быть ответственным за свой выбор.

Тип классного часа: тематический.

Методы: диспут; игровая ситуация; беседа с заведующей медицинским блоком МБОУС(К)Ш №18.

Форма работы: фронтальная, групповая.

Ожидаемые результаты: способствовать закреплению у учащихся установки: «Угроза жизни-наркотики».

Состав: ученики 8б класса (возраст 14-15 лет)

Оборудование: ноутбук, интерактивная доска, динамики.

Методические и дидактические материалы: презентация «Наркотики»; карточки «Популярные высказывания о наркомании», видео притча «Всё в твоих руках», рефлексия «Красота от вредных привычек умирает».

Ход классного часа

## 1. Вступительная часть:

### 1.1 Самоопределение к деятельности, организационный этап

Здравствуйте, ребята. Сегодня мы проводим классный час: «Угроза жизни-наркотики».

### 1.2 Постановка проблемы

Ребята, в настоящее время по всему миру остро стоит проблема вовлечения подростков, не достигших 18 лет в употребление наркотических веществ. В нашем округе ситуация складывается следующим образом. О статистике вовлечения подростков к употреблению наркотиков, говорит исследование «Уровень наркотизации ЯНАО и его отношение к наркопотреблению», которое приведено в докладе о наркоситуации в Ямало-Ненецком автономном округе за 2022 год (<https://selkup.yanao.ru/documents/other/253612/>).

Если говорить о статистике наркомании в ЯНАО, то на Заседании окружной антинаркотической комиссии 12.01.2023 (<https://salekhard.online/press/dmitrij-artjuhov-provel-zasedanie-okruzhnoj-antinarkoticheskoy-komissii/>), были рассмотрены вопросы первичной профилактики наркомании, реализации государственной антинаркотической программы. «Мы в начале 2022 года договорились уделить особое внимание профилактике наркомании в регионе и могу сказать, что вижу усиление этой работы. Об этом говорит и статистика преступлений: каждое новое выявленное преступление говорит об эффективности работы правоохранительных органов. Активно подключились наши гражданские сферы — спорт, молодежная политика, образование, в муниципалитетах растет число хороших программ по профилактике наркомании — результат есть, поэтому продолжим развивать это направление», — рассказал губернатор ЯНАО Дмитрий Артюхов.

Результаты дает работа с детьми из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Больше половины детей, которых смогли увлечь спортом, сняты с профилактического учета — это 67 человек, многие становятся призерами турниров разного уровня. На 01 января 2023 года зарегистрирован 1 несовершеннолетний.

Скажите ребята, как вы считаете, можно не принимая наркотики, заниматься спортом, хорошо учиться и тд. И всем ли ребятам так повезло, что они излечились от зависимости.

Ответы детей. Обсуждение.

1.3 Постановка целей и задач. Так как учащиеся с ОВЗ коррекционной школы, могут испытывать затруднения в определении целей и задач классного часа, они озвучиваются классным руководителем в доступной форме.

Цель классного часа: рассказать вам о вреде употребления наркотических веществ, для того чтобы вы смогли в ситуации, когда вдруг вам предложат попробовать наркотики, подумали о своем здоровье, и о последствиях к чему их употребление может привести.

Задачи:

- мы должны с вами понять, что наркотики – это вред, и употребляя их можно лишиться не только друзей и семьи, но и жизни.

- Ваша задача – научиться говорить НЕТ, на сомнительные предложения от окружающих попробовать запрещенные вещества.

2. Основная часть:

2.1 Актуализация знаний. Встреча с гостем.

О том, как влияет употребление наркотиков на организм подростка нам сейчас расскажет наш гость, врач-педиатр Тотьмянина Яна Николаевна. (Выступление Яны Николаевны о вреде употребления наркотиков).

Просмотр презентации, обсуждение.

Итак, мы можем с вами сказать, что люди употребляющие наркотики: меняют характер, поведение и внешний вид и все это со знаком «минус».

2.2. Применение знаний и умений в выполнении заданий, в процессе практической деятельности:

2.2.1. Игровая ситуация «Я против, я не буду».

Ребята, давайте представим ситуацию: Игорь и Коля встретились после школы. Игорь сказал, что у него есть таблетки, после приёма которых им будет очень весело. Коля не хочет их употреблять. Как ему лучше отказаться. (Выбираем мальчиков – разыгрываем ситуацию)

Делаем вывод: всегда есть возможность отказаться, не нужно соглашаться на всё, что предлагают знакомые.

2.2.2. Диспут «Всё ли я знаю о наркотиках»

Учащиеся рассуждают о том, что узнали о наркотиках, отвечая на вопросы, и вывешивая предложенные высказывания (таблица 1) на доску в столбики: «ДА» и «НЕТ».

Таблица 1. Популярные высказывания о наркомании

При приёме наркотических средств человек ведёт себя неадекватно и очень возбудим	да
Одна из главных причин, почему подростки употребляют наркотики: «чтобы быть как все»	да
Передозировка наркотиков, ведёт к потере сознания и даже смерти	да
Большинство подростков получают от наркотиков удовольствие и не собираются бросать	да
Подростки в состоянии бросить употреблять наркотики в любое время	нет

У людей принимающих наркотики дети рождаются здоровыми без каких либо отклонений	нет
Наркомана достаточно изолировать от наркотиков на несколько дней, и он станет здоровым	нет
Часто подростки, которые не могут сказать «НЕТ», становятся наркоманами, боясь остаться в одиночестве	да
Наркоманы не в состоянии работать, чтобы найти деньги на наркотики, они совершают преступления, порой очень жестокие	да
Наркотические лекарства, которые выписывают врачи, могут быть опасны и вызывать серьезные заболевания, если их принимать долго и в неправильных дозах	да
У наркомана изменяются взаимоотношения с обществом, теряется смысл жизни, появляются серьезные осложнения в социальной сфере	да
Считается, что наркотики помогают решать личные проблемы	нет

Итак, мы распределили высказывания в 2 колонки: «ДА» и «НЕТ», мы можем сказать, что популярные высказывания о наркотиках имеют положительную сторону?

Обсуждение. Вывод: Нет!

Таким образом, всё что касается наркотиков – это трагедия, которая приводит к смерти не только человека, их употребляющих, но и людей его окружающих. Поэтому, нужно чётко осознавать, что если вы хотите прожить более менее спокойную жизнь здорового человека – нет места наркотикам в вашей жизни.

3. Заключительная часть:

3.1 Подведение итогов. Фильм «Притча о бабочке и мудреце».

В заключение мне бы хотелось показать вам фильм-притчу «Притча о бабочке и мудреце». (<https://yandex.ru/video/preview/6039451234855203690>).

Был в древности один мудрец. У него было много последователей, многие у него учились.

И вот как-то два его ученика поспорили между собой. Один утверждал, что сможет задать мудрецу такой вопрос, который поставит его в тупик. Второй сказал, что это невозможно.

Ранним утром первый ученик пошел в поле и поймал там прекрасную маленькую бабочку. Зажал ее в ладонях так, чтобы не было ее видно. Придумал он хитростью одолеть учителя: "Я спрошу у него - жива ли бабочка, что в моих ладонях. Если он скажет что нет, то я разожму ладони и она взлетит. Если же скажет да, то я раздавлю ее. И открыв ладони, он увидит лишь ее безжизненное тельце. Так он попадет в неловкую ситуацию, а я выиграю спор".

Пришел к своему мудрецу-учителю ученик и в присутствии всех спросил его: - Учитель, мертва или жива бабочка в моих ладонях? Мудрец посмотрел ему в глаза, подумал и сказал: - Все в твоих руках.

Вывод: Ребята, каждый из вас является хозяином своей жизни и своего здоровья. За вас вашу жизнь никто не проживет: ни родители, ни педагоги, окружающие и заботящиеся о вас, и никто - либо другой. Как каждый из вас решит, так все и будет.

Нам кажется, что окружающие нас люди, с которыми мы общаемся, не могут нам навредить. Но это не так. Подростки в силу своей психологической незрелости и желании

утвердиться, могут совершать фатальные ошибки, при этом не осознавая весь масштаб трагедии своих поступков. И я надеюсь на то, что вы все-таки сможете выбрать верный путь и следовать ему в жизни, несмотря ни на что, потому, что ваше здоровье – только в ваших руках.

Ребята, всегда помните о том, что наркотики и вредные привычки, лишают надежды, радости, свободы, а главное – они лишают человека жизни! Будьте здоровы, занимайтесь спортом и саморазвитием.

#### Список литературы

1. Доклад о наркоситуации в Ямало-Ненецком автономном округе за 2022 год  
URL: <https://selkup.yanao.ru/documents/other/253612/> (дата обращения 8.11.2023).

2. Заседание окружной антинаркотической комиссии. 12.01.2023. URL:  
<https://nur24.ru/news/bezopasnost/v-yanao-v-2022-godu-na-20-snizilas-smertnost-ot-narkotikov>  
(дата обращения 9.11.2023).

3. Мы за здоровый образ жизни URL:  
<https://nsportal.ru/shkola/klassnoerukovodstvo/library/2021/01/18/metodicheskaya-razrabotka-klassnogo-chasa-my-za> (дата обращения 8.11.2023)



**Профилактика суицидального поведения детей и подростков  
(рекомендации для педагогов и руководителей групп)**

Осипович Инна Александровна,  
Государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
Ямало-Ненецкого автономного округа  
«Новоуренгойский многопрофильный колледж»  
социальный педагог,  
г. Новый Уренгой

**Аннотация**

Самоубийство – осознанное добровольное самостоятельное лишение себя жизни (с целью ухода от проблемы, при этом сама смерть не является целью). Суицидальное поведение – непрерывный динамический этапный процесс, развивающийся в результате наличия предрасположенности к суицидальному поведению и воздействия стрессоров (триггеров), запускающих его формирование. В статье даны рекомендации по профилактике.

**Ключевые слова:** самоубийство, суицид, профилактика.

**Abstract**

Suicide is a conscious voluntary self-deprivation of life (in order to escape from the problem, while death itself is not the goal). Suicidal behavior is a continuous dynamic step-by-step process that develops as a result of the presence of a predisposition to suicidal behavior and the effects of stressors (triggers) that trigger its formation.

**Keywords:** suicide, suicide, prevention.

Мир, вероятно, спасти уже не удастся, но отдельного человека всегда можно.

И. Бродский

**Введение**

- В год совершается более 700 000 самоубийств, а это свыше 58 330 в месяце или от 1 940 в день;
- Суицидальные попытки совершают от 10 до 20 млн человек в год;
- За последние 60 лет частота суицидов в мире увеличилась на 60%;
- Прогноз ВОЗ: в ближайшие годы частота самоубийств не только не снизится, но и существенно возрастет (особенно среди молодежи).
- Самоубийств совершается в 2 раза больше, чем убийств, от них гибнет больше людей, чем во всех вместе взятых вооруженных конфликтах.
- На самоубийства приходится 8,5% смертей подростков и молодых 15-29 лет; они же - основная причина их смертей в мире.

**Основная часть**

Предвзвешивание или факт?

1. Большинство самоубийств совершается без предупреждения, поэтому невозможно ничего предпринять для его предотвращения.
2. Говоря о самоубийстве с подростком, можно подать ему идею о совершении этого действия. Поэтому безопаснее полностью избегать этой темы.
3. Если человек говорит о самоубийстве, то он его не совершит.
4. Суицидальные попытки, не приводящие к смерти, являются лишь формой поведения, направленной на привлечение внимания. Подобное поведение достойно игнорирования или наказания.

5. Самоубийца определенно желает умереть и будет неоднократно предпринимать попытки, пока не совершит самоубийство. Оказывать помощь таким людям бесполезно.
6. Те, кто кончают с собой, психически больны и им ничем нельзя помочь.
7. Если человек однажды предпримет суицидальную попытку, то он больше ее уже не повторит. Сама совершенная попытка предотвращает возможность дальнейших суицидальных действий.
8. Злоупотребление алкоголем и наркотиками не имеет отношения к самоубийствам, и даже наоборот: алкоголь и наркотики помогают забыть о проблемах.
9. Самоубийство представляет собой чрезвычайно сложное явление, помочь самоубийцам могут только профессионалы.
10. Если у человека имеется склонность к самоубийству, то она останется у него навсегда.
11. Самоубийство — явление наследуемое, значит, оно фатально, и ничем нельзя помочь.

Предрассудок 1: Большинство самоубийств совершается без предупреждения, поэтому невозможно ничего предпринять для его предотвращения.

- Факт: Большинство людей подают предупреждающие сигналы о своих реакциях или чувствах из-за событий, подталкивающих к самоубийству. Эти сигналы (или призывы о помощи) могут подаваться человеком в форме прямых высказываний, физических (телесных) признаков, эмоциональных реакций или поведенческих проявлений. Они сообщают о возможности выбора самоубийства как средства избавления от боли, снижения напряжения, сохранения контроля или преодоления утраты. Дети могут оставлять открыто таблетки на столе, тексты стихов о смерти, записки с высказыванием обид и угроз. Взрослые, игнорирующие слова и чувства своих детей, рискуют поплатиться их жизнями.

Предрассудок 2: Говоря о самоубийстве с подростком, можно подать ему идею о совершении этого действия. Поэтому безопаснее полностью избегать этой темы.

- Факт: Беседа о самоубийстве не порождает и не увеличивает риска его совершения. Напротив, она снижает его. Лучший способ выявления суицидальных намерений - прямой вопрос о них. Открытый разговор с выражением искренней заботы и беспокойства, вызванного наличием у человека мыслей о самоубийстве, является для него источником облегчения и нередко одним из ключевых элементов в предотвращении непосредственной опасности самоубийства. Избегание в беседе этой темы может стать дополнительной причиной для сведения счетов с жизнью. Риск увеличивается, поскольку, попытавшись обсудить эту тему с одним собеседником и получив отказ, человек почувствует себя еще более одиноким, и проявит в последующем еще меньше энергии в поисках другого человека, способного ему помочь.

Предрассудок 3: Если человек говорит о самоубийстве, то он его не совершит.

- Факт: Люди, сводящие счеты с жизнью, обычно перед этим прямо или косвенно дают знать кому-нибудь о своих намерениях. Четверо из пяти людей, намеревающихся покончить с собой, перед смертью в той или иной форме говорят об этом желании с другим человеком. Отказ от серьезного отношения и участия в этих разговорах способствует наступлению смерти от самоубийства. Особую значимость это имеет для детей и подростков. К любой угрозе ребенка уйти из жизни нужно относиться серьезно, даже если эта угроза носит манипулятивный характер. Грань между демонстративно-шантажным и истинным суицидом в подростковом возрасте несущественна.

Предрассудок 4: Суицидальные попытки, не приводящие к смерти, являются лишь формой поведения, направленной на привлечение внимания. Подобное поведение достойно игнорирования или наказания.

- Факт: Суицидальные формы поведения или «демонстративные» действия некоторых людей представляют собой призыв или просьбу о помощи, посылаемую другим людям. Если никто не откликнется, то очень легко происходит переход от отчаянного крика о помощи к выводу, что никто уже никогда не поможет и, соответственно, от отсутствия серьезных намерений умереть к отчетливому стремлению покончить собой. Наказание за суицидальное поведение и его оценка как «недостойного» способа призыва о помощи может привести к чрезвычайно опасным последствиям. Наказание нередко производит действие, противоположное желаемому. Оказание помощи в разрешении проблем, установление контакта являются эффективным методом предотвращения суицидальных форм поведения.

Предрассудок 5: Самоубийца определенно желает умереть и будет неоднократно предпринимать попытки, пока не совершит самоубийство. Оказывать помощь таким людям бесполезно.

- Факт: Намерения большинства суицидальных людей остаются двойственными вплоть до момента наступления смерти. Очень немногие сохраняют уверенность в своих желаниях или однозначном решении покончить с жизнью. Большинство людей являются открытыми для помощи других, даже если она навязывается им помимо воли. Преобладающее большинство лиц, обнаруживавших суицидальные тенденции в то или иное время своей жизни, находят способ продолжения жизни. Дети, к тому же, не в полной мере осознают конечность смерти, относятся к ней как к чему-то временному. Они думают, что, умирая (уснув ненадолго), накажут родителей или своих обидчиков, а затем воскреснут (проснутся).

Предрассудок 6: Те, кто кончают с собой, психически больны и им ничем нельзя помочь.

- Факт: Действительно, наличие психического заболевания является фактором высокого риска самоубийства. Однако многие, очень многие совершающие самоубийство люди не страдают никаким психическим заболеванием. Для них это всего лишь временная ситуация, из которой они не видят другого выхода.

Предрассудок 7: Если человек однажды предпримет суицидальную попытку, то он больше ее уже не повторит. Сама совершенная попытка предотвращает возможность дальнейших суицидальных действий.

- Факт: Хотя большинство лиц, совершивших суицидальную попытку, обычно не переходят к самоубийству, однако многие из них повторяют эти попытки. Частота самоубийств у лиц, ранее совершавших суицидальные попытки, в 10 раз выше, чем среди населения.

Предрассудок 8: Злоупотребление алкоголем и наркотиками не имеет отношения к самоубийствам, и даже наоборот: алкоголь и наркотики помогают забыть о проблемах.

- Факт: Зависимость от алкоголя и наркотиков является фактором риска суицидального поведения. Алкоголь и наркотики, особенно в состоянии отмены, могут существенно способствовать сведению счетов с жизнью.

Предрассудок 9: Самоубийство представляет собой чрезвычайно сложное явление, помочь самоубийцам могут только профессионалы.

- Факт: Причин суицидального поведения так же много, как и людей, проявляющих его. Действительно, поиск общих закономерностей, применимых ко всем людям, показывает, что суицид - чрезвычайно сложное явление. Вместе с тем понимание и реагирование на

суицидальное поведение у конкретного человека не требует глубоких познаний в области психологии или медицины. Требуются лишь проявление внимания к тому, что человек говорит, принятие этого всерьез, оказание поддержки и обращение за соответствующей помощью. Многие люди погибают в результате самоубийства лишь потому, что им не были предложены или оказались недоступными неотложная первая помощь и поддержка.

Предрассудок 10: Если у человека имеется склонность к самоубийству, то она останется у него навсегда.

- Факт. Большинство суицидальных кризисов являются преходящими и устраняются при соответствующей помощи. Однако если эмоциональный стресс продолжается, облегчение не наступает, а помощь не оказывается, то сохраняется риск суицидального поведения. После получения профессиональной помощи человек чаще всего способен возобновить свою обычную жизнь и деятельность.

Предрассудок 11: Самоубийство — явление наследуемое, значит, оно фатально, и ничем нельзя помочь.

- Факт: Это сложный вопрос. Действительно, в последнее время ученые интенсивно ищут гены, которые могут иметь отношение к формированию суицидального поведения. Однако наличие некоторой генетической основы не означает, что человеку нельзя оказать реальную помощь, ведь речь идет о поведении человека, которое важно заметить, а после этого обратить на него внимание врачей или психологов.

Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами?

- переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство влюбленности, ревность;
- переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом);
- боязнь позора, насмешек или унижения;

Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами для подростка?

- страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения), страх последствий неуспешного выполнения какой-либо деятельности (например, неуспешной сдачи экзаменов);
- любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность;
- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека;
- сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование моде;
- нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе.

Рекомендации

1. Подбирайте ключи к пониманию мотивов суицида

Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению. Уловите проявления беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным.

2. Установите заботливые взаимоотношения

Встаньте на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка. Постарайтесь проникнуть в изолированную душу отчаявшегося человека.

3. Будьте внимательным слушателем (вникните в то, что высказывается, в т.ч., невербально), не спорьте, задавайте вопросы

4. Не предлагайте неоправданных утешений, предложите конструктивные подходы, вселяйте надежду

5. Оцените степень риска самоубийства, не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска

6. Важно продолжать заботу и поддержку, даже если критическая ситуация и миновала. Обратитесь за помощью к другим специалистам.

Примеры замещающих убеждений, которыми подростку можно помочь, заменить негативные идеи, чтобы преодолеть депрессию, сопровождающуюся суицидальными настроениями:

- Мысли о самоубийстве не означают, что ты должен умереть. Они лишь показывают, насколько плохо ты себя чувствуешь.
- Вряд ли ты действительно хочешь прекращения своего физического существования. Скорее всего, ты хочешь перестать чувствовать то, что ты чувствуешь.
- Люди испытывают желание совершить самоубийство только тогда, когда находятся в состоянии глубокой депрессии. Никогда не следует принимать важных решений в состоянии глубокой депрессии.
- Разрыв отношений не стоит того, чтобы из-за этого умирать. Боль, которую ты чувствуешь - естественное состояние. Со временем это пройдет.
- В разные периоды разные люди сталкиваются с невыносимыми переживаниями или ситуациями. Нет такого человека, который не сталкивался бы с проблемами в школе или со сверстниками. Такие проблемы тоже относятся к категории «болезненных, но нормальных» и не стоят того, чтобы из-за них умирать.

Роль педагога, классного руководителя в профилактике суицидального поведения подростка.

Если вы увидели хоть один из признаков, свидетельствующих о надвигающейся угрозе риску подростка – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию.

- Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.
- Если Вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.

Правила ведения беседы при риске суицида

- Не отталкивайте его, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.

- Не предлагайте того, чего не в состоянии гарантировать. Например, «Конечно, твоя семья тебе поможет».
  - Оцените степень риска самоубийства.
  - Установите контакт и заботливые взаимоотношения. Дайте знать, что хотите помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на безопасность ребенка.
  - Сохраняйте спокойствие и не осуждайте, вне зависимости от того, что говорит подросток.
  - Говорите искренне.
  - Вопросы о суицидальных мыслях не всегда приводят к попыткам покончить счеты с жизнью, подросток может почувствовать облегчение от осознания проблемы.
  - Покажите подростку, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства.
  - Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.
  - Заключите соглашение, так называемый суицидальный контракт – попросить об обещании связаться с вами перед тем, как он решится на суицидальные действия в будущем для того, чтобы вы еще раз смогли обсудить возможные альтернативы поведения.
  - Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают еще большую подавленность.
  - Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали.
  - Задавайте вопросы. Лучший способ вмешаться в кризис – это задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет к подобной мысли, если у человека ее не было; наоборот, когда он думает о самоубийстве и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить эту запретную тему, то он часто чувствует облегчение, и ему дается возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.
  - Не предлагайте неоправданных утешений. Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. После того, что вы услышали от кого-то о суицидальной угрозе, может возникнуть желание сказать: «Нет, вы так на самом деле не думаете». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований за исключением вашей личной тревоги.
  - Предложите конструктивные подходы. Не предлагайте упрощенных решений: «Все, что тебе сейчас необходимо, так это хорошо выспаться, на утро ты почувствуешь себя лучше». Вместо того, чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», – попросите поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову.
  - Обратитесь за помощью к специалистам. Суициденты имеют суженное поле зрения, туннельное сознание. Их разум не в состоянии восстановить полную картину того, как следует разрешать непереносимые проблемы. Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или клинических психологов.
- Основные понятия.
- Самоубийство – осознанное добровольное самостоятельное лишение себя жизни (с целью ухода от проблемы, при этом сама смерть не является целью).

- Суицидальное поведение – непрерывный динамический этапный процесс, развивающийся в результате наличия предрасположенности к суицидальному поведению и воздействия стрессоров (триггеров), запускающих его формирование. Включает суицидальные мысли, планирование самоубийства, суицидальные попытки и сам суицид.

**Список литературы:**

1. Диагностика суицидального поведения в зависимости от стадий развития предсуицида (Тихоненко В.А. 1978)
2. Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнейдер)
3. Сыроквашина К.В., Дозорцева Е.Г. Психологические факторы риска суицидального поведения подростков//Консультативная психология и психотерапия, 2016.

**Методическая разработка по профилактике употребления психоактивных веществ в подростковой среде квест – игра «Маршрут Здоровья!»**

Рафикова Ляйсан Расиховна,  
Государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
Ямало-Ненецкого автономного округа  
«Новоуренгойский многопрофильный колледж»  
педагог-психолог первой категории  
г. Новый Уренгой  
[laisan\\_555@mail.ru](mailto:laisan_555@mail.ru)

**Methodological development on the prevention of psychoactive substance use among adolescents quest - game «Health Route!»**

Rafikova Liaisan Rasihovna

**Аннотация**

В статье описывается профилактика аддиктивных форм поведения подростков через интерактивную форму квест-игры. Интерактивная форма проведения квест-игры очень успешна в работе с подростками, участники имеют возможность применить накопленный опыт в ситуациях выбора, а также научиться другим формам эффективного взаимодействия.

**Ключевые слова:** квест-игра, подросток, профилактика, психоактивные вещества.

**Abstract**

The article describes the prevention of addictive behaviors of adolescents through the interactive form of a quest game. The interactive form of conducting a quest game is very successful in working with adolescents in this game participants have the opportunity to apply the accumulated experience in situations of choice, as well as learn other forms of effective interaction.

**Keywords:** quest game, adolescent, prevention, psychoactive substances.

Одной из актуальных задач современного образования является формирование устойчивой мотивации сохранения и укрепления здоровья учащихся. Одним из путей решения данной проблемы является внедрение в обучение и воспитание различных мероприятий о здоровье, способах его формирования и сохранения.

В данной методической разработке мы рассмотрим технологии квест-игры в формировании позитивных мотивов и осознанного, критического восприятия в вопросах ПАВ. Целесообразность использования квест-игры как интерактивного метода обоснована тем, что в работе с подростками и молодежью следует акцентировать внимание в первую очередь, на активную форму работы, когда дети выступают не только в качестве зрителей и слушателей, но и включаются в организацию и проведение мероприятия. Такая форма работы не только психологически эффективна, комфортна, но самое главное привлекательная для подростков и молодежи. Что позволяет привлекать большую аудиторию детей. Сохранение здоровья обучающихся в нашем колледже, является приоритетной задачей коллектива и в то же время, одним из условий успешной социализации учащихся. Профилактика употребления ПАВ – это не только обсуждение вредности и печальных последствий курения, алкоголизма, наркомании, не запугивание их страшными бедами, а прежде всего помощь в освоении навыков эффективной социальной адаптации – умения общаться, работать в команде, строить свои отношения со сверстниками, в развитии способности оценивать свое эмоциональное состояние и управлять им. Поэтому



профилактическая работа является важным условием укрепления здоровья студентов нашего колледжа.

Данный квест направлен на предупреждение вовлечения студентов 1-2-х курсов в употребление ПАВ, формирование навыков уверенного отказа от ПАВ, коррекцию дезадаптивных форм поведения у имевших опыт употребления ПАВ.

**Цель:** профилактика аддиктивных форм поведения подростков через интерактивную форму квест-игру.

**Задачи:**

1. Формирование мотивации к здоровому образу жизни, сознательному отказу от вредных привычек и зависимостей, способствующих развитию различных соматических и психических заболеваний.

2. Содействие формированию осознанного и критического восприятия манипуляций и провокаций, вовлекающего в употребление ПАВ.

3. Создание условий для формирования позитивного отношения к себе и окружающему миру.

4. Развитие коммуникативных навыков игроков в ходе командной работы.

5. Развитие рефлексивных качеств представителей подростковой среды.

**Форма проведения:** квест в помещении и на улице.

**Целевая аудитория:** подростки — обучающиеся в образовательных учреждениях.

**Продолжительность:** 1 час 30 минут.

**Условия проведения мероприятия:** при подготовке квеста предполагается привлечение спикеров из работников медицинских и правоохранительных органов, а также психолога. Если такой возможности нет, квест проводится силами педагогов и волонтеров. Для проведения игры требуется просторное помещение с достаточным наличием кабинетов или помещений, в которых будут организованы этапы (блок посты). В квесте одновременно могут принимать участие до 4 групп (по 15-20 человек) обучающихся 1-3 курсов совместно с кураторами групп. Перед началом игры, каждая команда получает лист—бегунок с названием станций, на нем необходимо написать номер группы. Затем каждая команда выбирает капитана, ему выдают бейдж, где он пишет свое имя, во время игры команда прислушивается к его мнению.

Для того чтобы завершить игру и дойти до финала, участникам надо собрать как можно больше жетонов (частей ответа на главный вопрос игры).

Жетоны выдаются только при условии качественного выполнения условий игры. Жетоны представляют собой части пазла.

**Оборудование:** мультимедийная установка с аудиовыходом. Тесты с вопросами по теме квеста, бумага, канцелярские принадлежности, ватман, материалы для стенгазет (вырезки, лозунги, печатная продукция и т.д.), ножницы, газеты, монетки, листы с хештегами, (предполагается наличие у участников смартфона для выполнения фото задания, но спикеру блок — поста, на всякий случай иметь фотоаппарат).

**Сценарный план проведения квеста:**

1.Приветствие.

2.Формирование команд. Количественный состав команд – от 15 до 20 чел.

3.Завязка квеста. Вступительное слово ведущего, теоретическая подводка участников квеста к выполнению заданий. Актуализация цели проводимого мероприятия.

4.Выполнение этапов квеста. (Все пройденные этапы дают ресурс для финальной части).

5.На заключительном этапе организация совместной работы участников команд. Участники визуализируют полученные знания, презентуют совместный продукт. Подведение итогов, рефлексия.

### **Сценарий проведения квест-игры «Маршрут Здоровья»**

Ведущий. Добрый день, уважаемые участники квеста! Мы рады приветствовать всех вас! (Звучит песня «Мы за здоровый образ жизни!»). Каждый человек должен хорошо разбираться в вопросах, связанных с зависимостью от ПАВ, знать пути ее преодоления – для того, чтобы оставаться здоровым и независимым от наркотиков, токсических и лекарственных веществ. Ответственность за то, употреблять или не употреблять ПАВ, — это выбор каждого человека. Человек рожден свободным от патологических зависимостей. Его выбор, право и ответственность - сохранять эту свободу всегда.

И несмотря на то, что тема эта весьма серьезная, мы не будем скучать и очень постараемся, чтобы всем вам было интересно». Сегодня мы с вами пройдем по «Маршруту Здоровья». И я предлагаю для начала, небольшую разминку.

#### **Разминка «Слепой треугольник, квадрат»**

Время проведения: 10 минут

Цель: развитие навыков совместной работы. Инвентарь: длинная веревка.

Инструкция: на земле лежит веревка. Соберите вашу команду метрах в 3-х от нее. Не обращайтесь на веревку и постарайтесь, чтобы и команда не обращала на нее внимание. Раздайте участникам платки (завязать глаза). Каждый завязывает глаза и не развязывает их до конца выполнения упражнения. Когда глаза у участников уже завязаны, ведущий говорит следующее: где-то около вас есть веревка. Ваша задача найти веревку и образовать равносторонний треугольник, а потом квадрат. Каждый участник должен держаться за веревку. «Когда группа соглашается, что упражнение выполнено, то они сообщают об этом ведущим. Когда группа сообщает, что она готова, спросите ее: «Каждый доволен результатом?» Когда все ответят «да», попросите их аккуратно положить веревку и отступить на шаг. Пусть участники снимут повязки после этого.

Обсуждение: если участники думают, что их треугольник равносторонний, а он таковым не является, то это тоже нормально. Если в команде есть несогласие по поводу того, какой треугольник они образовали, то пусть участники придут к согласию сами, это тоже часть процесса выполнения упражнения. Во время выполнения упражнения обращайте внимание на: доверие, выработку решения группой, работы группы и выработки стратегии.

Ведущий: как же вы быстро и уверенно разобрались с разминкой, что говорит о сплоченности вашей команды, умении слушать и понимать друг друга. Ну, что, а теперь приступим к настоящим испытаниям, которые потребуют от вас знаний и спортивной подготовленности. Ну, что, вперед по «Маршруту Здоровья»!

#### **Станция 1. «Остановись. Подумай. Выбери!»**

Время проведения: 10 минут

Цель: определить уровень знаний участников группы. Создать основу для более глубокого содержания работы и дискуссий.

Комментарий для ведущего: необходимо заранее прикрепить подготовленные листы с утверждениями по четырем сторонам комнаты или разложить на полу. Ведущий зачитывает по одному несколько спорных утверждений, связанных с проблемой употребления ПАВ.

После того как утверждение произносится, участники сразу же должны разойтись и встать у тех листов ватмана, на которых отражена соответствующая точка зрения. Участников просят объяснить, почему они выбрали именно эти утверждения. Выслушав разные точки зрения, участники могут выбрать другие листы с утверждениями, если вдруг их позиция в ходе упражнения изменилась.

Примеры спорных утверждений:

1. Наркомания — это преступление.
2. Легкие ПАВ безвредны.
3. ПАВ повышают творческий потенциал.
4. Наркомания — это болезнь.
5. У многих молодых людей возникают проблемы из-за употребления ПАВ.
6. Прекратить употреблять ПАВ можно в любой момент и т.д.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства возникли у вас, когда вы размышляли над этими вопросами?
- Легко ли было высказывать свою точку зрения перед всеми участниками, особенно, когда вы оказались в меньшинстве?
- Легко ли было изменить свою точку зрения?

### **Станция 2. «Осторожно! Никотин!»**

Время проведения: 10 минут

Цель: информирование студентов о вреде никотина.

Команда получает листок с заданием. Составляют слова и продолжают фразы о вреде употребления табака.

Задание:

1. Капля никотина убивает... (одальш, уухм, кусбоа).
2. Курильщик – сам себе ... (роожделаьтбел, мольищгик, кробидщльи).
3. На сколько минут укорачивается жизнь курильщика после каждой выкуренной сигареты? (седять, ьптя, сча).
4. Основной симптом заядлого курильщика (льшаке, сромкан, инахеич).
5. Что поражается у курильщика, прежде всего? (кеглеи, десрец, зомг).
6. В каком фильме Леонида Гайдая герой учит молодежь танцевать твист, туша окурки то одной, то другой ногой? (вотаяьнрилья кару, вказкаяска нпленция, цорапеия).
7. Кто такой пассивный курильщик? (который турки; хывдает тесирагный мды; хывдает вотралящюие щессеват).
8. При курении повышается? (стронаеени, цекангероны, ледавние).
9. Что содержит табачный дым (лымос, трисп, суску).
10. Образование раковых опухолей у курильщика вызывают содержащийся в сигарете... (конинит, дирацаия, ломыс).

### **Станция 3. «Раз, два, три..рифму о здоровье сочини!»**

Время проведения: 10 минут

Цель: раскрытие творческого потенциала студентов к вопросам профилактики.

.....с зарядки,  
..... в порядке.  
.....всегда,  
.....холода.  
.....с физкультурой,

.....хмурым.  
.....здоров,  
.....докторов.  
.....любить,  
..... быть.  
..... закаляться:  
..... обливаться.  
..... – табак.  
..... так.  
..... береги  
..... беги.

#### **Станция 4. «Здорово здоровым быть!»**

Время проведения: 10 минут

Цель: развитие координации движений, стремление к физическому саморазвитию.

На данной станции участники под руководством учителя по физической культуре выполняют элементы нормативов: прыжки в длину, прыжки на скакалке, метание в мишень. Команда, посоветовавшись выбирает 3 студентов, которые, по их мнению, ловко и быстро справятся с заданием.

#### **Станция 5. «Осведомлён – защищён!»**

Время проведения: 5 минут

Командам необходимо выделить правильные, на их взгляд, варианты ответов, Спикер, комментирует ответы в течение 2х минут. Спикером этой станции может быть представитель полиции или медицинский работник, так как необходимо давать пояснения к некоторым вопросам теста (вопросы медицинского и правового аспектов употребления ПАВ).

#### **Станция 6. «Все знаю о вреде ПАВ»**

Время проведения: 5 минут

Цель: осознание степени влияния вредных привычек на поведение и деятельность

Каждой команде дается лист с незаконченной фразой, за каждый правильный ответ 1балл. Учитывается оригинальность ответа если он не верен.

Береги платье снову, а здоровье ... (смолоду)

Двигайся больше – проживёшь... (дольше)

Пьянство – верный спутник... (хулиганства)

Сигарета– враг... (легкого)

Где опьянение, там и... (преступление)

Курение – это скрытая... (наркомания)

Кто курит табак, тот хуже... (собаки)

Здоровье сгубишь – новое... (не купишь)

Курить – здоровью... (вредить)

Кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким... (растет)

Любить курение – вредить... (сердцебиению)

Поскорей бросай курить, чтобы рост... (не прекратить)

Сначала человек вейп парит, а потом вейп парит ... (человека)

Вейп полюбил, семью... (разорил)

#### **Станция 7. «Здоровая альтернатива»**

Время проведения: 5 минут

Ведущий предлагает команде назвать альтернативу вредным привычкам и качествам человека.

Ведущий: Я называю вам вредные привычки или качества, а вы должны будете назвать положительные альтернативы им. (алкоголизм, курение, наркотики, лень, равнодушие...)

#### **Станция 8. «Символ жизни»**

Время проведения: 10 минут

Цель: положительное завершение игры, создание положительного ресурсного состояния.

Участникам предлагается создать общий символ жизни нашей группы. Для этого на полу раскладывается большой лист, на котором уже есть центральная часть символа. Все участники оставляют на этом листе бумаги свои части символа, которые все вместе составляют общий символ жизни.

#### **Завершение: упражнение - игра «Да здравствуй жизнь!»**

На доске желтый круг со словами «Мой выбор».

- У вас у каждого есть желтый лучик. Подумайте и продолжите эту фразу. (крепим лучики к солнышку)

- Что у нас получилось? Солнце – это свет, тепло и жизнь для всего живого на Земле! Пусть в вашей жизни всегда светит солнце и никогда не наступают пасмурные дни. Я благодарю вас за плодотворную работу!

**Подведение итогов, награждение.** После прохождения всех этапов игроки сдают маршрутные листы, собирают пазл.

Ведущий: «Притча о бабочке»

В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: «Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая, и скажу, что наш великий мудрец ошибся». Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил «Всё в твоих руках».

**Вывод:** каждый в жизни делает для себя свой выбор, причём постоянно и в любой ситуации.

Я предлагаю и вам задуматься о том, что ваше здоровье во многом зависит от вас. Каждый из вас является хозяином своей жизни и своего здоровья. За вас вашу жизнь никто не проживет: ни родители, ни педагоги, окружающие и заботящиеся о вас, никто – нибудь другой. Как каждый из вас решил, так все и будет. И я надеюсь на то, что вы все-таки сможете выбрать верный путь и следовать ему в жизни, несмотря ни на что, потому что ваше здоровье – только в ваших руках. Всегда помните о том, что наркотики, алкоголь, никотин лишают надежды, радости, свободы, а главное – они лишают человека жизни!

#### **Список литературы**

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2007. — 271 с: ил. — (Серия «Эффективный тренинг»).

2. Никитина О.С., «О здоровом образе жизни» [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=21293>

3. Рудякова О.Н. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы – Волгоград: Учитель, 2008 г. - 143 с.

**Проблема свободы и несвободы в романе М.А.Булгакова  
«Мастер и Маргарита»**

Рыспаева Галина Михайловна,  
Государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
Ямало-Ненецкого автономного округа  
«Новоуренгойский многопрофильный колледж»,  
преподаватель русского языка и литературы  
г. Новый Уренгой

**Аннотация**

Для писателя М.А. Булгакова, преследуемого рапповской критикой, проблема свободы и несвободы была животрепещущей, близкой к сердцу, и поэтому не случайно он ставит её в центре своего удивительного по глубине мысли романа.

Помогает автору решить положительно главный проблемный вопрос - в чём истинная свобода? - один из центральных персонажей произведения - Иешуа Га-Ноцри.

**Ключевые слова:** проблема романа, анализ главы, прокуратор Иудеи, римский кесарь, олицетворение власти, идеализация Христа, бродячий философ, проповедник, свобода, приговор.

Главная проблема романа М. А. Булгакова «Мастер и Маргарита» - проблема свободы и несвободы. Автор ставит перед собой и читателем такой вопрос: может ли быть человек свободен, абсолютно свободен? И отвечает на него с помощью героев своего романа и более всего это касается Мастера, написавшего гениальный роман об Иисусе Христе, но так и не понятого своими современниками и не обретшего свободы ни творческой, ни моральной, никакой...

Интересен тот факт, что сам Булгаков испытал, как и Мастер, всё это на себе. Для него, преследуемого рапповской критикой, проблема свободы и несвободы была животрепещущей, близкой к сердцу, и поэтому не случайно он ставит её в центре своего удивительного по глубине мысли романа.

Помогает автору решить положительно главный проблемный вопрос - в чём истинная свобода? - один из центральных персонажей произведения - Иешуа Га-Ноцри.

Обратимся к тексту главы 2 «Понтий Пилат».

Хотя данная глава названа именем прокуратора Иудеи, но всё читательское внимание и предпочтение отдаётся не ему, а неизвестному философу Иешуа Га-Ноцри, которого Пилат должен по всей строгости допросить.

Начинается же 2-я глава романа так: с.338...

Автор, представляя нам всемогущего наместника римского кесаря, словно был бесстрастен, но обращает на себя внимание один эпитет «кровавый» (стр. 338 «В белом плаще с кровавым подбоем»). Не красным, не пурпурным, не багровым, а именно кровавым, т.е. с отрицательной стороны, как человека беспощадной жестокости. Таким и предстаёт Понтий Пилат в начале повествования. Сам себя он в самодовольном раздражении, досадуя, что Иешуа назвал его добрым человеком, представляет так: «Это меня ты называешь добрым человеком?.. В Ершалаиме все шепчут про меня, что я свирепое чудовище, и это совершенно верно...» (с.339).

И, чтобы на деле подтвердить слова, он приказывает кентуриону Крысобою поучить бичом этого странного бродягу.

Понтий Пилат – олицетворение власти, и он действует соответственно этому. Но счастлив ли он? Свободен ли этот всемогущий человек? Нет. Вспомним уже прочитанный эпитет «кровавый». Он вносит тревожную нотку в описание внешности героя. Да, с первых строк рассказа о прокураторе мы узнаём, что это не только всемогущий, но и ещё очень несчастный человек. У него нет свободы выбора.

Автор не говорит нам прямо, в какой степени наместник ненавидит Иудею и её народ, но читатель догадывается об этом (гл.2, абзац 2). «Более всего прокурор ненавидел запах розового масла...».

Понтий Пилат ненавидит Иудею, но, облечённый властью, вынужден жить в этой стране. Но и то ещё не всё. Несвободен он и физически: страшная боль преследует его. («Да, нет сомнений это она, ужасная болезнь гемикрания, при которой болит пол головы.. от неё нет никакого спасения»). (гл.2, абзац 3). и далее читаем «Не удержавшись от болезненной гримасы, прокуратор искоса, бегло поглядел написанное, вернул пергамент секретарю и с трудом проговорил: Подследственный из Галилеи?». И ещё одним подтверждением могут служить слова: «Прокуратор был как каменный, потому что он боялся качнуть пылающей адской болью головой». Акцент делается на сравнение « был как каменный», чтобы подчеркнуть степень страдания героя. А каким предстаёт в начале главы Иешуа Га-Ноцри, который должен помочь автору решить главную проблему романа?

Чтобы обучающиеся образно представляли героев этой сцены, я использовала на занятии картину Н.Н. Ге «Что есть истина? Христос и Пилат». Мне кажется это уместным, потому что ни один художник не изобразил Христа так предельно реалистично.

Перед нами измученный, слабый и совсем некрасивый человек. Нет и в помине внешнего благообразия, физического совершенства и спокойствия. Это обычный человек, единственная притягательная сила которого в его духовной убеждённости.

Сравним булгаковское описание Иешуа Га-Ноцри: «поставили перед креслом прокуратора человека лет двадцати семи. Этот человек был одет в старенький и разорванный голубой хитон. Голова его была прикрыта белой повязкой с ремешком вокруг лба, а руки связаны за спиной. Под левым глазом был синяк, в углу рта ссадина с запёкшей кровью (с.339).

Как видим, Булгаков ещё более реалистичен, чем Н.Н. Ге, используя в портретной характеристике героя такие детали, как «синяк под глазом, ссадина с запёкшей кровью», свидетельствующие о том, что бродячего философа накануне уже допрашивали с пристрастием. Но, несмотря на это, далёкий от идеализации образа Христа, портрет Иешуа сразу же вызывает симпатию читателей. Он добр, его душа как душа ребёнка, распахнута настежь. Накануне, приняв побои, казалось бы, он должен был ненавидеть своих мучителей и Понтия Пилата в том числе, но это не так: «Приведённый с тревожным любопытством глядел на прокуратора». Не с ненавистью, не с подозрительностью, не угрюмо, а именно с тревожным любопытством, т.е. так, как вели бы себя дети, попавшие в неизвестную обстановку. Читатель забывает о присущей любимому герою человеческой слабости (он боится наказания бичом), когда видит его одухотворённое лицо, стоит лишь Иешуа заговорить о том, что ему дорого и близко - о своих воззрениях на окружающий мир. Читаем в романе: Тут арестант опять оживился, глаза его перестали выражать испуг, и он заговорил по-гречески. (с. 341 (1), 342 (2).

Он искренне досадует на глупость людей, истолковавших его метафорическое высказывание буквально, и ему трудно понять, что за это можно лишиться жизни. Единственное утешение для бродячего проповедника в том, что у него появился ученик - Левий Матвей. Иешуа так рассказывает об этом: «послушав меня, он стал смягчаться, наконец бросил деньги на дорогу (Левий Матвей был сборщиком податей) и сказал, что пойдёт со мной путешествовать».

Так велика сила слова безродного философа, что даже самоуверенный Понтий Пилат сначала удивляется ей, выслушав историю о Левии Матвее, а в конце допроса принимает неожиданное для себя решение : объявить явно невиновного, хотя произносившего крамольный речи молодого проповедника , сумасшедшим и отправить на остров в Средиземное море, где находится резиденция прокуратора. К сожалению, обстоятельства заставят изменить первоначальное решение.

Чудодейственная сила слова Иешуа, душевных, сочувственных, помогла снять мучившую прокуратора головную боль (с.343(3).



Бродячий философ, в отличие от своего мучителя, обладает духовной свободой: у него есть твердые убеждения, и он ни за какие блага в мире не отступит от них. Га-Ноцри живёт для людей, искренне желает им счастья, и поэтому говорит Пилату: «...ты слишком замкнут и потерял веру в людей».

Для Иешуа «злых людей нет на свете». Это одно из положений его учения. Кроме того, бродячий философ верит: «рухнет храм старой веры и создастся новый храм истины». А истина эта, по его мнению, очень проста: люди должны жить по законам добра и справедливости, и тогда все будут счастливы.

Все, что говорит подследственный, неслыханно, ошеломляюще. Обратим внимание на реакцию секретаря: «Секретарь перестал записывать и исподтишка бросил удивлённый взгляд... Не зная, как ответить на это, секретарь счёл нужным повторить улыбку Пилата... Секретарь смертельно побледнел и уронил свиток на пол... Секретарь думал теперь только об этом одном, верить ли ему своим ушам или не верить...».

Понтий Пилат покорён красноречием своего подследственного («Не знаю, кто подвесил твой язык, но подвешен он хорошо» с.346). Он настолько покорён, что получив дополнительные сведения о допрашиваемом, которые могут стоить молодому философу жизни, он (дело неслыханное) стремится помочь Иешуа (с.348-349). Обратим внимание на такую фразу: «Мне не нужно знать, - придушенным и злым голосом отозвался Пилат, - приятно или неприятно тебе говорить правду».

Почему прокуратора Иудеи раздражают простые, безобидные, не содержащие ничего крамольного слова: «Правду говорить легко и приятно». Да просто потому, что он, всемогущий властелин, не может позволить себе такой роскоши - говорить правду. Он не обладает духовной свободой, которая присуще Иешуа, в глубине души завидует ему. Он же скован рамками своего высокого положения, и это мучает и раздражает могущественного властителя.

Именно эта внутренняя несвобода заставляет прокуратора принять решение, которое будет терзать его угрызениями совести.

Подследственный чистосердечно рассказал, как Иуда из Кариафа пригласил его в дом и стал расспрашивать, что он думает о государственной власти. И, не подозревая крамолы, бродячий философ ответил: «Всякая власть является насилием над людьми... настанет время, когда не будет власти, ни кесарей, никакой – либо иной власти. Человек перейдёт в царство истины и справедливости, где не будет надобна никакая власть...»

Отрицая власть, Иешуа подписывает себе смертный приговор, тем более, что не реагирует на слова и знаки Пилата. Как наместник кесаря, прокуратор обязан наказать непростительное инакомыслие, чему в душе противится. Именно поэтому после неосторожного заявления бродячего проповедника писатель косвенно выражает внутреннюю реакцию Пилата: он ненавидит свидетелей, т.к. теперь уже точно не сможет помочь этому человеку не от мира сего. «Прокуратор с ненавистью почему-то глядел на секретаря и конвой» (с.350).

Для Понтия Пилата разговор с красноречивым, но наивным философом перевернул всю его жизнь. Для самоуверенного прокуратора это критический момент: в авторской ремарке читаем: Вдруг закричал Пилат таким страшным голосом, что Иешуа отшатнулся. Так много лет тому назад в долине Дев кричал Пилат своим всадникам слова: «Руби их! Руби их! Великан Крысобой попался!» (с.350(5)). Перед нами человек, испытывающий сильное эмоциональное напряжение, но проявить свои чувства так, как хотел бы, он не может, и поэтому, боясь потерять своё высокое положение, лицемерно кричит громко, чтобы их услышали в саду: «Преступник! Преступник! Преступник!» Участь подследственного Иешуа Га-Ноцри решена: ему вынесен смертельный приговор.

Зачем же великий прокуратор еще задаёт вопрос? «А затем, понизив голос, он спросил:

- Иешуа Га-Ноцри, веришь ли ты в каких-нибудь богов?
- Бог один, - ответил Иешуа, - в него я верю».

Это вопрос не для протокола, т.к. Пилат задаёт его, «понижив голос». Он, донныне ни в чём не сомневающийся прокуратор, хочет с помощью чудаковатого философа выяснить для себя что-то очень важное, нужное для душевного спокойствия. Должность обязывает Понтия Пилата вынести смертный приговор подследственному, но в душе он на его стороне. Поэтому такая бурная реакция на простую, хотя и неожиданную, просьбу подсудимого отпустить его: «Лицо Пилата исказилось судорогой», «Бешеным взором проводил ласточку» ... и т.д. (с. 351(6))

Этот эмоциональный взрыв, убеждает нас автор в подтексте, свидетельствует о том, что прокуратор Иудеи открыл для себя истину: безродный проповедник Иешуа Га-Ноцри живет для людей, проповедует добро и справедливость, ни от кого не зависит, т.е. он абсолютно свободен, а потому счастлив. Понтий Пилат, к стыду своему, чувствует, что, несмотря на вынесение смертного приговора, моральная победа на стороне этого чудака-философа. А он, всемогущий прокуратор, несчастлив именно потому, что обладая властью, не обладает свободой.

Подводя итог, следует сказать: М.А. Булгаков, ставя в своём романе проблемный вопрос – в чём состоит истинная свобода? – всем содержанием своего произведения (и рассматриваемой сценой допроса, в частности) отвечает так: только принципиально честный человек, добрый, деятельно добрый, т.е. живущий для других, может быть абсолютно свободен, и, следовательно, счастлив.

Все художественные и языковые средства романа служат, как мы видим, для утверждения этой вечной и мудрой истины.

#### Список литературы

1. М.А. Булгаков «Мастер и Маргарита» Москва «Олимп» 1997 г.
2. «Русская литература 20 века часть 2» Под редакцией В.П. Журавлёва Москва «Просвещение» 2006.
3. «Русская литература 20 века. Хрестоматия» Составители А.В. Баранников, Т.А. Калганова Москва «Просвещение» 1993 с.332.
4. М.П. Жигалова «Русская литература 20 века в старших классах» М Булгаков и его роман «Мастер и Маргарита» в научно-методических исследованиях Минск 2003 с. 10.
5. «Литература в школе» №7 2002 г. с. 11-20.

## Эффективные способы изучения иностранного языка



Таирджанова Умида,  
студентка СД-21,  
Туркменова Тайбат Муссабиевна,  
Государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
Ямало-Ненецкого автономного округа  
«Новоуренгойский многопрофильный колледж»,  
преподаватель иностранного языка  
г. Новый Уренгой

### Effective ways to learn a foreign language

Tairjanova Umida,  
Taibat Mussabievna Turkmenova,

**УДК: 811.111-26**

**ББК: 81.053.2**

#### Аннотация

Английский - самый распространенный язык в мире. На нем говорят около миллиарда человек, но его понимают полтора миллиарда.

Благодаря знанию английского вы можете чувствовать себя комфортнее в других странах. Есть возможность легко общаться с местными жителями, бронировать номер в отеле, делать заказ в ресторане и т. д.

Основной универсальный язык Интернета - английский.

В этой статье рассмотрены лучшие способы изучения английского языка.

Поиск эффективных методов и приемов формирования социокультурной компетентности привлекает пристальное внимание многих ученых, методистов и педагогов. Одним из таких эффективных приемов является использование различных методов и приемов на уроках иностранного языка.

**Ключевые слова:** интернет, иноязычная лексика, стихи, стикеры, карта памяти, тематические карточки.

#### Annotation

English is the most widely spoken language in the world. It is spoken by about a billion people, but understood by one and a half billion.

Knowing English can make you feel more comfortable in other countries. It is possible to easily communicate with local residents, book a hotel room, place an order at a restaurant, etc.

The main universal language of the Internet is English.

This article looks at the best ways to learn English.

The search for effective methods and techniques for developing sociocultural competence attracts the close attention of many scientists, methodologists and teachers. One of these effective techniques is the use of various methods and techniques in foreign language lessons.

**Keywords:** Internet, foreign language vocabulary, poems, stickers, memory card, thematic cards.

При изучении иностранного языка, студенты сталкиваются с трудностями эффективного запоминания слов. Как же научиться эффективно и быстро запоминать новые слова на английском языке? Какие существуют профессиональные методы запоминания слов? Об этом и пойдет речь в данном исследовании.

**Актуальность** выбранной темы заключается в повышенном интересе к иностранному языку, но запоминание иноязычной лексики является большим препятствием для учащихся.

**Цель работы:** выявить и использовать эффективные способы и приемы запоминания английских слов, необходимых для успешного владения английским языком.

**Предмет исследования** - эффективные способы запоминания английских слов.

**Объект исследования** – английская лексика.

**Гипотеза:** существует большое количество способов запоминания английских слов и выражений, и среди них есть эффективные подходящие для разного возраста.

### **Эффективные способы изучения английского языка**

Для чего надо развивать память? С возрастом люди начинают забывать многие вещи, поэтому необходимо уметь применять определённые способы запоминания. Существует большое количество интересных методов, которые облегчают процесс запоминания иноязычной лексики.

**1. Метод ассоциаций.** Этот метод основан на том, что для изучаемого иностранного слова выбирается согласное слово на родном языке и создается смысловая связь. Например, запоминаем слово “commodity”, означающее «товар, предмет потребления». Слово созвучно русскому слову «комод». Представляем себе комод с открытой дверцей, из которой вываливаются коробки, свёртки, пакеты и т. д. . Когда нам нужно вспомнить, что означает слово «товар» по-английски, в нашей памяти появится комод, полный товаров.

**2. Использование рифмовок, стихов и пословиц.** Для запоминания правильной артикуляции английских звуков и запоминания слов используются: рифмовки; короткие стихи; пословицы.

Сказал волчице серый волк:

"I want to go for a walk".

“Нельзя гулять”, – кричит волчица, –

Ты должен день и ночь трудиться!”

С тех пор и воет серый волк:

"I want to go for a walk."

Короткие стихи также облегчают запоминание правил чтения, которые очень трудны из-за несоответствия написания букв и слов чтению. Выразительная и эмоциональная речь, повторение звуков в рифму способствует развитию правильного произношения отдельных звуков, слов.

**3. Стикеры.** На стикерах вы пишете английские названия различных предметов, которые находятся в вашей комнате, и наклеиваете их на соответствующие предметы интерьера. Встречаясь взглядом на развешанные повсюду «маяки», вы автоматически запоминаете английские слова и, практически не прилагая особых усилий и не уделяя особого времени запоминанию слов.

**4. Карта памяти.** Более прогрессивный метод - карты памяти или блок-схемы. Берем большой лист бумаги, пишем по центру тему, по которой будем собирать слова. Например, тема «Путешествия». Теперь от этого слова рисуем лучи - подтемы - транспорт, гостиница,

экскурсии. Следующий слой еще конкретнее: самолет, завтрак, памятник. В результате получается центрированная логическая схема, содержащая десятки, если не сотни слов, связанных по смыслу и графически друг с другом. Кстати, такая центрированная схема - не единственный возможный вариант, вполне подойдет схема в виде пирамиды или многоугольника, разбитого на сектора. Главное, чтобы карта была логичной и наглядной. Некоторые слова вы запомните уже в самом процессе рисования диаграммы, остальное будет освоено, если диаграмму часто тщательно исследуют и отражают на связях и зависимостях, а также воспроизводят по памяти.

**5. Тематические карточки.** Данное запоминание английских слов очень эффективно, потому что при написании тематических карточек от руки и постоянном их использовании используется память воспроизведения, и слова запоминаются автоматически. Например, тематические открытки на тему: «Домашние животные».

**6. Аудио-лингвистический метод.** Подходит тем людям, у которых хорошо развита слуховая память. Суть метода состоит в изучении языка путем устного усвоения английского текста. Это возможно как при прослушивании аудиозаписей, так и при просмотре фильмов на английском языке. Лучший вариант - смотреть фильмы, так как человек лучше воспринимает материал. На начальном этапе лучше всего смотреть фильмы с субтитрами сначала на русском, а потом на английском.

### **7. Почему лучше изучать английский язык через Интернет?**

Эффективное изучение английского языка онлайн! Вы можете подумать, что, изучая английский онлайн, вам придется пожертвовать качеством своей речи и чтения. Это неправда! Если вы выберете хорошие онлайн-курсы английского языка, у вас будет возможность попрактиковаться в письменном и устном английском. Вам просто нужен микрофон, чтобы говорить, и наушники, чтобы слушать. Остальное будет зависеть только от вас!

### **Определение способов и приёмов запоминания слов, которые используют при изучении английского языка студентами колледжа.**

Автор, с удовольствием изучает английский язык. Но многим студентам, трудно запомнить огромное количество лексики. Поэтому приходится использовать дополнительные способы запоминания. Так как они занимают много времени, хотелось найти эффективные способы запоминания лексики. Изучив необходимую информацию, автор создал анкету, где указал эффективные методы изучения английского языка и провел анкетирование среди студентов 1-2 курсов.

В анкетировании приняли участие 36 студентов. Автор, проводил анкетирование среди студентов 1 и 2 курса, чтобы посмотреть как с возрастом меняются проблемы и методы изучения английского языка. Рассмотрим 1 курс. Всего из 1 курса приняли участие в моем анкетировании 18 человек. Проанализировав ответы студентов, автор выяснил, что большая часть участников анкеты с удовольствием учат английский язык: 69% обучающимся он дается легко, а 31% опрошенных - сложно дается изучение.

40% учащихся не любят учить английский язык, так как им трудно запоминать слова и писать словарные диктанты. Особую трудность у них вызывает грамматика, перевод и необходимость запоминания новых слов и конечно же произношение.

Рассмотрим 2 курс. Всего из 2 курса приняли участие в анкетировании 18 человек. Проанализировав ответы, автор выяснил, что большая часть участников анкеты с удовольствием учат английский язык: 80% обучающимся он дается легко, а 20%

опрошенных - сложно дается изучение. 30% учащихся не любят учить английский язык, так как им трудно запоминать слова и писать словарные диктанты.

Основные причины, почему обучающимся нравится английский язык:

- он будет нужен при поступлении в высшие учебные заведения;
- необходим при работе с компьютером;
- в будущем иметь хорошую работу и хорошую карьеру.

У всех есть свои способы запоминания слов. В основном они делятся на три группы: первая – просто «зубрю», как стихотворение повторяю и повторяю, пока не запомню. Второй – пишу слова на листке несколько раз и повторяю про себя. Третий – запоминаю прямо на уроке – после многократного повторения за учителем, и при последующем выполнении упражнений.

В ходе проведенного тестирования было выявлено, что большинство студентов испытывают трудности при изучении иностранного языка, потому что им трудно заучивать слова.

### Заключение

В ходе проведенного тестирования было выявлено, что большинство студентов испытывают трудности при изучении иностранного языка, потому что им трудно заучивать слова. В ходе анализа и изучения различной литературы автор пришел к выводу, что существует большое количество интересных и эффективных методов, при помощи которых студенты смогут быстро пополнить свой словарный запас. После прочтения данной работы в группе большая часть студентов заинтересовалась несколькими методами.

В результате проделанной работы стало понятно, что методов и способов заучивания лексики много, но каждый студент должен сам выбрать именно тот, который подойдет именно ему. В любом случае, какой бы метод вы не выбрали, успех будет зависеть только от вашего желания, упорства и настойчивости. Только ежедневная и упорная работа приведет к желаемому результату. И знайте, что самый лучший способ правильно учить английские слова - это учить их с удовольствием!

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что рассмотренные здесь способы и приёмы запоминания английских слов помогут всем, кто хочет хорошо владеть английским языком, подобрать для себя самый эффективный способ заучивания английской лексики.

### Список литературы

1. 6 шагов к эффективному самообучению [Электронный ресурс]. URL: <http://englishsimple.ru/articles/6-steps-to-effective-self-learning/>
2. С чего начать изучение английского языка. [Электронный ресурс]. URL: <https://englex.ru/how-to-start-learning-english/>
3. Глумова Е.П. Языковой лагерь как форма организации дополнительного образования по иностранному языку в современных условиях // Проблемы романо-германской филологии, педагогики и методики преподавания иностранных языков – № 16, 2020, с 37-41.
4. Здесь влюбляются в английский: [Электронный ресурс]. URL: [http://iloveenglish.ru/stories/view/chto\\_pomogaet\\_izychat\\_anglijskij](http://iloveenglish.ru/stories/view/chto_pomogaet_izychat_anglijskij)
5. Изучение иностранных языков в интернете. [Электронный ресурс]. URL: [http://radugaslov.ru/vozmozhnosti\\_intjernjeta\\_dlja\\_izuchjenija\\_inostrannykh\\_jazykov.htm/](http://radugaslov.ru/vozmozhnosti_intjernjeta_dlja_izuchjenija_inostrannykh_jazykov.htm/)

6. Интернет лучшее место для изучения английского языка. [Электронный ресурс].

URL: [http://wiki.mista.ru/doku.php?id=life:foreign:kaufmann:internet\\_luchshee\\_mesto\\_dlja\\_izucheniya\\_anglijskogo](http://wiki.mista.ru/doku.php?id=life:foreign:kaufmann:internet_luchshee_mesto_dlja_izucheniya_anglijskogo)

7. Особенности изучения английского языка [Электронный ресурс].

URL: <http://nsportal.ru/ap/drugoe/library/osobennosti-izucheniya-angliiskogo-yazyka/>

8. Петрова Л.П. Использование компьютеров на уроках иностранного языка - потребность времени. ИЯШ, № 5, 2020

9. Полилова Т.А. Пономарева В.В. Внедрение компьютерных технологий в преподавание иностранных языков // ИЯШ – 2021, с 2-7.

10. Результаты опросов в России. [Электронный ресурс]. URL: <https://iom.anketolog.ru/2018/06/18/inostrannye-yazyki>

11. Электронные книги и словари. [Электронный ресурс]. URL: <https://appadvice.com/app/wordbook-english-dictionary/289694924>

**Клиповое мышление современных детей, приемы визуализации в обучении  
младших школьников**



Трапезникова Татьяна Рифовна,  
МБОУ «СШ № 1»,  
учитель начальных классов высшей категории,  
г. Новый Уренгой  
[tatana.glukhova.1974@mail.ru](mailto:tatana.glukhova.1974@mail.ru)

**Clip thinking of modern children, visualization techniques in  
teaching primary schoolchildren  
Trapeznikova Tatyana Rifovna**

**Аннотация**

В статье речь пойдет о клиповом мышлении — как виде мышления современных школьников, возникающим в результате существования человека в режиме постоянного потребления информации, его положительных и отрицательных сторонах. Данный вид мышления принципиально отличается от линейного, на котором строился традиционный образовательный процесс. Учитывая характеристики и особенности клипового мышления, возникает необходимость в поиске новых приемов обучения детей. Для усиления ментальных процессов следует прибегать к такому приему как визуализация.

**Ключевые слова:** клиповое мышление, образование, визуализация, кластер, ментальные карты, когнитивная усталость.

**Abstract**

The article will talk about clip thinking - as a type of thinking of modern schoolchildren that arises as a result of a person's existence in a mode of constant consumption of information, its positive and negative sides. This type of thinking is fundamentally different from the linear one on which the traditional educational process was built. Taking into account the characteristics and features of clip thinking, there is a need to find new methods of teaching children. To enhance mental processes, you should resort to a technique such as visualization.

**Keywords:** clip thinking, education, visualization, cluster, mental maps, cognitive fatigue.

Чем заняты современные дети в свободное время? Думаю, ответ очевиден: «сидят» в гаджетах. Растет поколение детей, зависимых от девайсов, детей с «клиповым» мышлением. Нужно ли с этим бороться и как повлиять на этот процесс?

Клиповое мышление — в переводе с английского clip, «фрагмент текста», «вырезка» При таком типе мышления, человек усваивает информацию фрагментами, яркими образами, короткими кусками, быстро сменяющимися друг друга.

Американские педиатры провели исследование, по результатам которого, современный ребенок проводит перед экраном в среднем 7 часов в день, начиная с 2 лет. В нашей стране ситуация обстоит не лучше.

Общение в соц. сетях, гаджеты вызывают выработку дофамина — гормона, который отвечает в нашем мозгу за вознаграждение, без особых усилий. Дети перестают воспринимать материал, который не заинтересовывает их с первых секунд.

При клиповом мышлении мозг действует по схеме: внимание - кратковременная память. Получая информацию в виде образов, фрагментов и кратких текстов, ребенок не



задействует такие формы мышления как понятие, суждение, рассуждение, умозаключение, связанные с аналитической деятельностью мозга. Поскольку нет глубокого проникновения в суть понимания, перехода кратковременной памяти в долговременную не происходит. Запоминание и усвоение учебного материала дается с большим трудом, что ведет к полной потере интереса к учебе.

Опираясь на основные свойства клиповости мышления педагогу нужно подавать визуализировать материал детям в виде ярких образов и коротких сообщений, обращая внимание на важные моменты. В качестве приемов и методов визуализации, в обучении детей с клиповым мышлением, хорошо зарекомендовали себя следующие:

### 1. Ментальные карты.

Прием представляет собой процесс систематизации знаний с помощью схем. Методика помогает уйти от линейного мышления, на которое современный ученик практически не способен, к многомерному. Успешность и эффективность ментальных карт состоит в особом способе подачи информации: с помощью образов и цвета. На схемах возможно изобразить различные идеи, концепты, образы и отношения между ними. Для построения такой карты ученику приходится осмысливать и анализировать имеющуюся информацию, тем самым прорабатывая материал, подключая критическое мышление. Выделяют 4 этапа составления ментальной карты:

- Определяется проблема, а затем на листе бумаги записывают все ассоциации, которые с ней связаны.

- Идеи не подвергаются критике.

- Составление самой карты. Основное понятие располагают в центре, на ветвях изображают второстепенные, которые сформировались на первом этапе и далее по мере изучения. Слова необходимо писать горизонтально, так проще воспринимается карта. Это важно и при повторении материала.

- Для лучшего запоминания материала, карте следует придать эмоциональную выразительность, используя различные цвета и графические образы.

Ментальные карты дают возможность задействовать систему запоминания информации и креативность, это их главное достоинство. Карта должна быть читаемой, не следует перегружать ее изображениями. Рядом с главными понятиями должны располагаться рисунки. Карту можно упрощать и совершенствовать. Просматривая их, ученик повторяет материал.

### 2. Метод парадоксов

Как правило, учащиеся верят тому, что говорит им педагог. Чтобы заставить не просто пропускать через себя информацию, а размышлять, можно предоставить ему два взаимоисключающих утверждения. Отсутствие четко сформулированной конечной мысли, готового вывода от преподавателя подталкивает обучающегося задуматься и задействовать логику. Такой приём называется «Метод парадоксов».

### 3. Дискуссия

Еще один из способов научить «клиповых детей» мыслить – устраивать дискуссии. К сожалению, в современном обществе легче отстаивать свою точку зрения, чем выслушать и понять другого человека. Организация дискуссий позволяет формировать в детях не только умение отстаивать свою позицию, но и умение слушать и слышать оппонента.

Еще одним приемом визуализации учебного материала является создание кластера - систематизатора знаний. Составление кластера на уроках помогает не только раскрытию

содержания материала, но и его интерпретации. Кластеры можно использовать с целью структурирования нового материала, при повторении и закреплении, в качестве опоры при выполнении творческих работ.

Учителю важно понимать, что дети не виноваты, что они не любят читать книги. Клиповое мышление школьников – это не их вина, это их реальность.

Невысокий уровень обучаемости некоторых учащихся связан с тем, что материал в школе построен по линейному принципу, что служит основой для противоречия между требованиями и возможностями. Точные предметы, изучаемые в школе, построены по линейному принципу, поэтому зачастую ученики даже не понимают, чего от них хотят.

Клиповое мышление не что иное, как ответная реакция организма человека к информационным перегрузкам. Оно помогает обрабатывать большие пласты информации в предельно короткие сроки. Однако, делает человека поверхностным, невнимательным, не умеющим анализировать и эффективно усваивать информацию в «линейном» виде. Визуализация в обучении позволяет снизить когнитивную усталость учеников и упростить построение ментальных образов. Это успешный педагогический прием, так как визуализация, используя такие положительные черты клипового сознания как образность, устраняет некоторые его недостатки: неумение анализировать, понимать информацию, устанавливать причинно-следственные связи и критически мыслить.

И, хотя, клиповое мышление в основном ассоциируется с чем то отрицательным, есть и другая теория: "клиповость" — это феномен современности, который школьникам и преподавателям нужно научиться верно применять. Наш мозг очень пластичен, быстро реагирует на меняющиеся условия и вырабатывает новые свойства. Нужно просто научиться ими пользоваться. Вполне возможно, что у следующего поколения произойдет новый когнитивный скачок, и их мышление будет совсем другим.

#### Список литературы

1. Фрумкин К.Г. Глобальные изменения в мышлении и судьба текстовой культуры//Ineternum. 2010. № 1. С. 26-36.
2. Ратанова Т.А., Ломбина Т.Н., Лукша В.Г. Неграмотность школьников как проблема России в XXI веке//Психология обучения. 2014. № 3. С. 4-17.
3. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. М., 2005. 319 с.
4. Компернолле Т. Мозг освобожденный. Как предотвратить перегрузки и использовать свой потенциал на полную мощь. М., 2015. 610 с.
5. Семенова Т.С. Изучение воли и произвольности у старших дошкольников//Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. 2012. № 28. С. 1042-1046.
6. Горобец Т.Н., Ковалев В.В. «Клиповое мышление» как отражение перцептивных процессов и сенсорной памяти//Мир психологии. 2015. № 2. С. 94-100.
7. Ратанова Т.А., Ломбина Т.Н. Нейропедагогика для дошкольников на примере авторской программы «Читайка»//Психология обучения. 2016. № 11. С. 4-12.
8. Ясюкова Л.А. Методика определения готовности к школе. Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе. СПб., 1999. 184 с.
9. Ломбина Т. Н., Юрченко О. В. Особенности обучения детей с клиповым мышлением // Общество: социология, психология, педагогика. 2018. № 1. С. 45–50.
10. Тушнова-Смирнова, В. Ю. Роль визуализации и визуальных приемов в обучении детей с клиповым сознанием / В. Ю. Тушнова-Смирнова. — Текст : непосредственный //

Молодой ученый. — 2020. — № 42 (332). — С. 62-65. — URL:  
<https://moluch.ru/archive/332/74284/> (дата обращения: 03.12.2023).

### Наставничество как форма помощи молодому педагогу

Извайлова Анна Владимировна,  
заместитель директора по ВМР  
МАДОУ «Детский сад «Журавушка»;  
Сечина Екатерина Александровна  
старший воспитатель  
МАДОУ «Детский сад «Журавушка»,  
г. Новый Уренгой  
[zhuravushka08@mail.ru](mailto:zhuravushka08@mail.ru)

### Mentoring as a form of assistance to a young teacher.

Izvaylova Anna Vladimirovna,  
Sechina Ekaterina Aleksandrovna

#### Аннотация

В статье говорится о наставничестве, как модели построения отношений внутри любой образовательной организации; о помощи педагогов-стажистов молодым специалистам, получившим педагогическое образование; о роли наставника, помогающего раскрыть потенциал молодого специалиста.

**Ключевые слова:** наставничество, педагог-стажист, молодой специалист.

#### Abstract

The article talks about mentoring as a model for building relationships within any educational organization; about the help of trainee teachers to young professionals who have received pedagogical education; about the role of a mentor who helps to unlock the potential of a young specialist.

**Keywords:** mentoring, trainee teacher, young specialist.

«Когда мы делимся своими знаниями и опытом с другими, мы создаем будущее, которое превосходит нас самих» – Линда Хилл.

Неотъемлемой частью жизни любого человека является профессиональная деятельность. А успешность этой деятельности складывается не только от удовлетворенности личности, но и от гармоничного развития. Психологи считают, что первый год работы является самым сложным, своего рода «испытательным сроком», который в дальнейшем определяет позицию педагога в социальной и профессиональной среде. Поэтому молодые специалисты – это особая категория педагогов, они ценный кадровый ресурс, который вносит «свежий воздух», имеет новый взгляд, оригинальные идеи и пути их решения, у них отсутствуют привычные стереотипы в работе. Недавние студенты, пришедшие на работу с первого рабочего дня имеют те же обязанности и ту же ответственность за образование, воспитание, безопасность детей, что и воспитатели с многолетним стажем, а родители и коллеги ожидают от них безупречности и профессионализма. Перед руководством детского сада стоит задача развить этот профессионализм в молодых специалистах, в этом помогает не только методическая поддержка, но и прикрепление к ним педагогов-стажистов.

Педагог-стажист – это человек с большим опытом работы, имеющий квалификационную категорию, умеющий правильно, корректно, грамотно преподнести информацию начинающему педагогу.

Так же наставниками могут быть молодые специалисты, а наставляемыми – педагоги старшего поколения. Преимущество данного наставничества, заключается в том, что молодые специалисты имеют больше знаний в работе с ИКТ-технологиями, они могут помочь в создании презентаций, развивающих игр на компьютере, поиске какой-либо информации в интернете. А стажисты в свою очередь помогут с особенностями развития детей. Следовательно преимущество этого формата взаимообмен знаниями и опытом между наставниками и наставляемыми.

Получается, что наставничество – своего рода универсальная модель построения отношений внутри любой образовательной организации. Это технология интенсивного развития личности, передачи опыта и знаний, формирования навыков и компетенций.

Наставник становится для наставляемого специалистом, способным оказать поддержку в поиске каких-либо целей и путей их достижения, помогающим в раскрытии своего потенциала и возможностей собственного развития. В основе этого лежат принципы доверительных и партнёрских отношений, диалога, передача своего практического опыта. Взаимодействие осуществляется через формальное и неформальное общение, организацию наставнической деятельности путем внедрения Целевой модели и Программы наставничества. Целевая модель включает в себя следующие этапы:

Первый этап – подготовка условий для внедрения Целевой модели (подготовка условий для запуска наставничества, включающая в себя информирование потенциальных участников, сбор и обработку предварительных запросов наставляемых);

Второй этап – формирование базы наставников и наставляемых (составление базы лиц наставников и наставляемых, проведение анализа в потребности обучения, сбор согласий на обработку персональных данных и согласий на участие в Программе наставничества);

Третий этап – организация и осуществление работы наставнических групп (формирование наставнических групп и разработка индивидуальных планов);

Четвертый этап – завершение внедрения Целевой модели (подведение итогов, проведение итоговых мероприятий, награждение эффективных участников в наставнической деятельности).

Все эти формы наставничества реализуются в МАДОУ «Детский сад «Журавушка», являются актуальными и действенными.

«When we share our knowledge and experience with others,  
we create a future that transcends ourselves» – Linda Hill.

Professional activity is an integral part of any person's life. And the success of this activity depends not only on personal satisfaction, but also on harmonious development. Psychologists believe that the first year of work is the most difficult, a kind of «probation period», which further determines the position of the teacher in the social and professional environment. Therefore, young specialists are a special category of teachers, they are a valuable human resource that brings «fresh air», has a new look, original ideas and solutions, they do not have the usual stereotypes in their work. Recent students who have come to work from the first day of work have the same responsibilities and the same responsibility for education, upbringing, and child safety as educators with many years of experience, and parents and colleagues expect them to be impeccable and

professional. The kindergarten management is faced with the task of developing this professionalism in young specialists, this is helped not only by methodological support, but also by the attachment of a trainee teacher. Mentor – mentored, or trainee teacher - young specialist is the most traditional model of mentoring.

A trainee teacher is a person with extensive work experience, who has a qualification category, who is able to correctly, correctly, competently present information to a novice teacher.

Mentors can also be young professionals, and mentors can be teachers of the older generation. The advantage of this mentoring is that young professionals have more knowledge in working with ICT technologies, they can help in creating presentations, educational games on a computer, and searching for any information on the Internet. And interns, in turn, will help with the peculiarities of children's development. Therefore, the advantage of this format is the exchange of knowledge and experience between mentors and mentees.

It turns out that mentoring is a kind of universal model for building relationships within any educational organization. It is a technology of intensive personal development, transfer of experience and knowledge, formation of skills and competencies.

The mentor becomes a specialist for the mentored, who is able to provide support in finding any goals and ways to achieve them, helping to unlock their potential and opportunities for their own development. This is based on the principles of trust and partnership, dialogue, and the transfer of one's practical experience. Interaction is carried out through formal and informal communication, the organization of mentoring activities through the introduction of a Target model and a mentoring Program. The target model includes the following steps:

The first stage is the preparation of conditions for the implementation of the Target Model (preparation of conditions for the launch of mentoring, including informing potential participants, collecting and processing preliminary requests from mentees);

The second stage is the formation of a database of mentors and mentees (compiling a database of mentors and mentees, conducting an analysis of training needs, collecting consents to the processing of personal data and consents to participate in the Mentoring Program);

The third stage is the organization and implementation of the work of mentoring groups (formation of mentoring groups and development of individual plans);

The fourth stage is the completion of the implementation of the Target Model (summing up, holding final events, awarding effective participants in mentoring activities).

All these forms of mentoring are implemented in MADOU «Kindergarten «Zhuravushka», are relevant and effective.

### **Список литературы**

1. Наставничество в образовании: современная практика : сборник материалов международной (заочной) научно-практической конференции. 20 ноября 2019 года // государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Институт развития образования и социальных технологий». – Курган, 2019. – 188 с.

2. Настольная книга «Наставничество: эффективная форма обучения»: информационно-метод. материалы / авт.-сост. Нугуманова Л. Н., Яковенко Т. В. — 2-е издание, доп., перераб. — Казань: ИРО РТ, 2020. — 51 с.

### **List of literature**

1. Mentoring in education: modern practice : a collection of materials of the international (correspondence) scientific and practical conference. November 20, 2019 // State autonomous

educational institution of additional professional education "Institute for the Development of Education and Social Technologies". – Kurgan, 2019. – 188 p.

2. The handbook "Mentoring: an effective form of learning": the information method. materials / author-comp. Nugumanova L. N., Yakovenko T. V. — 2nd edition, supplement, revision. — Kazan: IRO RT, 2020. — 51 p.

### Методы и приемы формирования жизнеспособности детства



Ширяева Валентина Андреевна  
МБОУ «СШ № 1»  
г. Новый Уренгой  
педагог-психолог без категории  
valentinashiryaevambou@yandex.ru

**Methods and means of forming the viability of children**  
Valentina Andreevna Shiryaeva

#### Аннотация

В статье рассмотрены проблемы формирования жизнеспособности детей. Предложены методы и приемы, повышающие уровень жизнестойкости ребенка.

**Ключевые слова:** жизнеспособность, методы и приемы формирования жизнеспособности.

#### Abstract

The article discusses the problems of the formation of the viability of children. Methods and techniques that increase the level of resilience of the child are proposed.

**Keywords:** viability, methods and techniques of viability formation.

Актуальность исследования заключается в том, что жизнеспособность раскрывается как способность личности или социума противостоять неблагоприятным условиям жизни. По закону естественного психологического отбора, не каждая личность способна выстроить защитный барьер против травмирующей ситуации, что приводит как различной степени последствиям, как для индивидуального, так для общественного бытия. Самый уязвимый контингент для психотравмирующего воздействия – дети. Взрослому важно научить ребенка противостоять неблагоприятным факторам, чтобы повысить уровень его жизнеспособности и сохранить психологическое здоровье.

Проблема заключается в поиске и анализе источников, изучающих психологические методы и средства, повышающие жизнеспособность ребенка в неблагоприятных условиях социума.

Цель исследования – проанализировать методы и средства, способствующие повышению уровня жизнеспособности детей.

Как только ребенок приходит в социум, происходит несколько постепенных стадий его адаптации. Существуют макро и микро-факторы формирования жизнеспособности личности ребенка. На макроуровне ребенок сталкивается с амбивалентными общепринятыми или отрицаемыми нормами и правилами сосуществования в обществе, которые приводят к его адаптации или дезадаптации.

Индикатором формирования жизнеспособности ребенка является гармоничный или дисгармоничный барьер, сформированный на микроуровне (семья, друзья, личность ребенка). Для формирования гармоничной личности важно не только материальное, но и психологическое благополучие семьи. Методы и средства самовоспитания родителей и воспитания ребенка определяют жизнестойкость как общесемейную, так и индивидуальную



для каждого члена семьи. Психологически здоровая семья способна сформировать гармоничную личность с высоким уровнем жизнестойкости.

Существуют различные методы и приемы формирования жизнеспособности как взрослого, так и ребенка, которые можно применять внутрисемейном влиянии. Опишем их подробнее.

1) Выбор стиля воспитания и эмоциональной близости с ребенком. Чем выше взрослый ставит себя по сравнению с ребенком, тем слабее он его делает. Авторитарный стиль воспитания нарушает их эмоциональное взаимопонимание. Вырабатывается стратегия жизнеспособности – подавление, пассивность. Данная стратегия не дает вырабатывать ресурс личности ребенка – самостоятельность, у родителя – повышается уровень чувства одиночества. Взрослый и ребенок не чувствуют себя полноценными членами общества из-за неумения выстроить диалог на равных. Уровень психологической травмы – высокий. Уровень жизнеспособности – низкий.

Необходимо проявлять диалоговый стиль воспитания. Диалог позволяет признать ошибки и недостатки поведения, воспитания как взрослого, так и ребенка. Важно сотрудничать при решении общих или индивидуальных проблем. Данная стратегия позволяет повысить уровень личной и социальной активности ребенка и взрослого, закрепляет семью как положительно развивающуюся ячейку общества, следовательно, сближает семью и социум в решении проблем формирования жизнеспособности детства.

2) Стратегии выбора преодоления семейных кризисов (развод родителей, болезнь членов семьи и т.д.). В ситуации семейного кризиса взрослым важно открыто обсудить проблему и способы выхода из трудности. Ребенок в данной ситуации тоже может быть участником обсуждения, поиска решения проблемы, поскольку деликатное погружение детства в трудности взрослого мира, в разумных рамках, формирует чувство ответственности, причастности, инициативности.

Таким образом, семья – важный источник формирования жизнеспособности как взрослого, так и ребенка. Правильно подобранный стиль воспитания и стратегия поведения в различных ситуациях формируют психологически здоровую личность ребенка и повышают уровень жизнеспособности.

### Список литературы

1. Столин В.В. Психология развития ребенка и взаимоотношений родителей и детей как теоретическая основа консультационной практики. / В.В. Столин, Е.Т. Соколова, А.Я. Варга // под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. — М.: Академия, 2009. — 145 с.
2. Рыльская Е.А. Психология жизнеспособности человека: теория, методология, методы исследования / Е.А. Рыльская. — СПб. — Челябинск, 2007 — 189 с.
3. Варга А.Я., Структура и типы родительских отношений / А.Я. Варга. — М.: ВЛАДОС, 2014. — 358 с.
4. Махнач А.В., Лактионова А.И. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. М.: Изд-во “Институт психологии РАН”, 2007. С. 290– 312.
5. Андреева Т.В. Психология современной семьи: монография / Т.В. Андреева. — СПб.: Речь, 2005 (ГУП Тип. Наука). — 434 с.