

УЧЕБНАЯ ГАЗЕТА ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ ЖУРНАЛИСТИКИ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ СПбГУ 63-Й ГОД ИЗДАНИЯ



1-LINE.SPBU.RU

**Nº4** (443)

ОТ 7 АПРЕЛЯ 2023

ВСЕГДА НА ПЕРВОЙ >> САНКТ-ПЕТЕРБУРГ >>

# Следуй за наставником!



Виктория АЛАДЫШЕВА



Екатерина **APTEMEHKO** 

19 февраля исполнилось 200 лет со дня рождения Константина Ушинского одного из основоположников русской академикопедагогической школы. В честь его юбилея 2023 год в России объявлен Годом педагога и наставника. Миссия года – закрепить особый статус преподавателей, популяризовать работу учителя.

Почему важно поддерживать тему наставничества? Чтобы повысить престиж профессии. Результаты социологических исследований ОНФ и Фонда «Национальные ресурсы образования» показывают: с каждым годом всё меньше и меньше молодых специалистов решаются стать наставниками. Одна из причин – низкая оплата совсем не лёгкого труда. Также на дефицит кадров влияют стресс и перегрузки. Лишь в прошедшем году некоторые школы потеряли около трети педагогического состава. Но несмотря на это, многие профессионалы продолжают помогать своим ученикам.

Однако сегодня наставники – это не только педагоги и преподаватели. Психологи, звёзды Интернета, авторы книг, друзья и коллеги становятся учителями XXI века. Они не преподают грамоту или счёт, но помогают переосмыслить знания, найти себя и стать настоящим профи. Сфера наставничества расширяется. Появляются новые профессии: тьютор, игропедагог, тренер по mindбизнесу. Люди, которые раньше оставались без поддержки, находят свою опору. Ценится рефлексия. Мы чаще задумываемся о своих чувствах, оцениваем прошлое и настоящее, и порой сами становимся собственными наставниками.

Наша редакция попыталась разобраться: что такое наставничество в современном мире. Учёба? Бизнес? Дружба? А может всё и сразу? В этом выпуске расскажем, о каких учителях важно знать сегодня и как найти своего наставника.



# Не школой единой.

### Необычные истории наставничества со всего мира



Наталья МИКАЛУЦКАЯ Наставники современного поколения это в основном учителя, педагоги, тьюторы сотрудники учебных заведений. Однако эта сфера не ограничивается исключительно образованием в привычном понимании. Расскажем о самых необычных историях наставничества со всей планеты, которые убеждают: учёба это не только скучные уроки и нравоучения.

### СТИВЕН СПИЛБЕРГ

Стивен Спилберг – мэтр мирового кинематографа, навсегда изменивший фильмопроизводство. Имея огромный авторитет в индустрии, он был наставником для начинающих талантов.

> Известный американский режиссёр Джей Джей Абрамс получил первое профессиональное признание в шестнадцать лет! Спилберг

был настолько впечатлён работой юного постановщика, что пригласил его перебрать старые фильмы и перенести их на плёнку. С тех пор между двумя режиссёрами началась крепкая дружба. Опытный наставник помогал молодому Абрамсу в съёмке фильмов «Миссия: невыполнима 3», «Кловерфилд, 10» и «Звёздный путь», а в 2010 году коллеги вместе работали над научным триллером «Супер 8».

Сейчас Джей Джей Абрамс – один из самых успешных сценаристов, режиссёров и продюсеров в мире, а в киноиндустрии его нередко называют новым Стивеном Спилбергом.

#### ХАНАН АЛЬ-ХРУБ ПАЛЕСТИНА

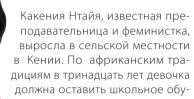
Ханан Аль-Хруб – палестинский педагог, одна из лучших учителей пла-

Свою работу Ханан основывает на развитии доверительных и честных отношений с учениками. Её уроки проходят под девизом

«Нет насилию!», так как большую часть своей карьеры девушка посвятила работе с ментально и физически травмированными детьми. Аль-Хруб учит воспитанников работать в коллективе, при этом она учитывает индивидуальные особенности каждого ребёнка. Благодаря такому подходу преподавательница добилась снижения уровня агрессии в школах и вдохновила коллег на пересмотр наказательных санкций для учеников.

В 2016 году Ханан получила премию Global Teacher Prize за достижения в области образования. Сейчас Ханан Аль-Хруб делится своими методами преподавания на конференциях и семинарах, а учителя со всего мира считают ее своим наставником.

#### КАКЕНИЯ НТАЙЯ КЕНИЯ



чение, перенести жестокую калечащую операцию и после всю жизнь посвятить семье и быту.

Но Какения выбрала другой путь.

Перед исключением из школы Нтайя предложила отцу сделку: она добровольно согласилась перенести хирургическое вмешательство взамен на продолжение учёбы.

Окончив школу, девушка выиграла стипендию для обучения в колледже США, а позже получила докторскую степень в области педагогики. После обучения в Штатах молодая учительница вернулась в родную деревню и убедила старейшин ввести образование для детей обоих полов.

Сейчас школа, организованная самой Какенией, принимает девочек в возрасте десяти лет. Там они получают форму, жилье, еду, книги и самое главное – качественное научное просвещение. Выпускницы школы Какении Нтайи поступают в престижные вузы, а их наставница развивает карьеру общественной активистки.

### стив джобс

Стива Джобса знают как директора компании Apple, успешного предпринимателя и одного из основателей студии компьютерной анимации

> Pixar. Но многие даже не догадываются о том, что знаменитый разработчик был настав-

ником не менее известного медиамагната Марка Цукерберга.

Когда Марк тяжело переживал первые дни запуска Facebook\*, Стив неожиданно пригласил его вместе посетить индийский храм. Прогуливаясь по Пало-Альто, Стив Джобс поделился с Цукербергом советами, как управлять бизнесом и развивать свою компанию.

После смерти Джобса Марк Цукерберг написал: «Стив, спасибо, что был наставником и другом. Спасибо, что научил: мы можем менять мир. Мне будет тебя не хватать».

\*принадлежит Meta, которая признана экстремистской и запрещена на территории РФ

### РОБЕРТ КИЙОСАКИ США

Роберт Кийосаки известный бизнесмен, основатель частной образовательной организации Rich Dad

Company. специалисты разрабатывают обучающие

программы в сфере финансирования и предприни-

Своё свободное время Кийосаки посвяшает писательской деятельности. Он создал более двадцати шести книг о недвижимости, маркетинге и инвестициях, одна из которых – ставшее бестселлером сочинение «Богатый папа, бедный папа».

Сейчас Роберт Кийосаки занимается наставничеством и выступает в роли спикера. Обучение по его методике проходит в формате коучинга и семинаров и включает интерактивные материалы. Особенно популярными стали образовательные настольные игры «Денежный поток 101» и «Денежный поток 202» – они входят в программу некоторых экономических вузов.

### Звёздный ориентир

#### Кто учил тех, кто сейчас учит нас.

В наши дни многие популярные деятели искусства, культуры и науки были обучены, вероятно, не менее талантливыми людьми, чем Билл Гейтс и Никола Тесла. Но наставники их, увы, остались

безызвестными или были скрыты тенью учеников. Бывают и такие случаи, когда люди обязаны успешной карьерой лишь самим себе и, может быть, в нужный момент поддержавшим их близким. А случается и так, что наставником будущей звезды становится человек поистине грандиозного полёта. В нашем тесте вы сможете узнать именно о таких историях или проверить себя, если слышали о них ранее. Кто учил российского императора? Кто стоит за величайшим музыкантом Соединённых Штатов Америки, а кто — за первым в мире

специалистом в IT-области? Мир наставничества полон сюрпризов: о некоторых его представителях, всемирно известных, к сожалению, очень мало знают в России.



ЧЕРНЯВСКИЙ



Наведи камеру на QR-код и пройди

# Инста-гуру или мошенники?

Блогеры-миллионники давно научились монетизировать свою популярность в интернете. Тысячи подписчиков не только следят за жизнью кумиров, но и обращаются к ним за советом и помощью. Взяв на себя ответственную миссию наставника, блогеры создают курсы, тренинги и марафоны. Красивые фото, яркие заголовки и громкие обещания притягивают внимание. Но зачастую такое обучение – лишь способ разбогатеть за счёт доверия аудитории: содержание подобных курсов может оказаться просто фикцией.



#### Ксения ДОВЫДЕНКОВА

o статистике Forbes, около 150 000 человек поучаствовали в онлайн-**■**курсе «Марафон желаний» от 39-летней предпринимательницы, телеведущей и коуча Елены Блиновской. Это принесло блогеру выручку свыше нескольких сотен миллионов рублей. Участники марафона на протяжении всего курса выполняют домашние задания, одно из которых - убраться в квартире. Как оказалось, этот и многие другие советы от интернет-наставницы взяты из книги Мари Кондо «Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни». Если разобраться подробнее, то можно заметить: практически вся информация из программы онлайн-тренинга – это цитаты из литературы известных психологов и писателей. Блиновская «вдохновилась» работами Джона Кехо («Подсознание может всё»), Барбары Шер («Мечтать не вредно»), Вадима Зеланда («Трансёрфинг реальности»).

К числу инфо-менторов присоединилась и популярная телеведущая, блогер и актриса Анастасия Ивлеева. Девушка решила раскрыть свои фитнес-секреты и запустила трёхнедельный курс тренировок «Лютый флекс». Около 89 тыс. подписчиков приобрели марафон «во имя упругих ягодиц, красивой осанки, пресса и потери жира». Цена продукта варьируется от 2,8 до 3,2 тысяч, а общая сумма выручки составляет от 249 до 284

млн рублей соответственно. При этом содержание курса вызвало много споров. Особое внимание привлекла инновационная система тренировок Stretch&Wine. В рекламной кампании говорится, что этот метод растяжки не только увеличит упругость мышц и улучшит мобильность суставов, но и поможет сконцентрироваться на позитивных мыслях и расслабиться под бокальчик любимого вина. Профессиональный тренер из Санкт-Петербурга Виталий Гудков решил проверить эффективность такого подхода к спортивным занятиям на себе. По словам эксперта, подобные тренировки могут представлять опасность для здоровья и привести к тяжелым травмам. «Анастасия Ивлеева в своём марафоне занимается пропагандой нездорового образа жизни и алкоголя, что может нанести вред всем участникам, независимо от того, прошли ли они курс полностью. Считаю, что "Лютый флекс" используется для наживы и нечестного обогащения организаторов», – написал Гудков. Известный фитнес-консультант Станислав Милославский также назвал проект Ивлеевой безответственным. «Кровь после употребления алкоголя густеет, и сердцу нужно увеличивать усилие, чтобы прогнать её по организму. Я всё понимаю, что это хайп. Но, как и у врача, так и у тренера есть правило – не навреди. Должна быть какая-то ответственность. Я не сторонник таких марафонов, если человеку важно его здоровье», - пояснил эксперт.

Не отстаёт от современных трендов и популярная в социальных сетях российская предпринимательница, жена известного рэп-музыканта Джигана Оксана Самойлова. В курсе «Стратегия

на миллион» девушка обещает рассказать о тайных знаниях успешных людей и привычках, развивающих мышление богача. В надежде приблизиться к сказочной жизни более 11 тысяч человек стали участниками курса. При этом Самойлова предусмотрела сразу несколько ценовых категорий: 6, 12, 35 и 300 тысяч рублей. Общая прибыль составила от 70 до 390 млн. Однако сразу после выхода инфо-продукта блогера начали обвинять в плагиате. Колумнист журнала «Сноб» и копирайтер Анна Захарова (более известная под псевдонимом Акула советник) заявила, что уже давно создала курс «Акула пера», массу заимствований из которого обнаружила в материалах проекта Самойловой. Кроме того, курс не стал оригинальным авторским продуктом: все советы и задания – давно известные методики, встречающиеся в каждом втором онлайн-тренинге. «Речь пойдёт о самой обычной уборке. Когда вы избавляетесь от старого, вы показываете вселенной, что готовы принять новое в свою жизнь», – где-то мы уже это слышали. Но плагиат – не единственная причина критики «Стратегии на миллион». По окончании курса все выпускники должны были получить диплом о завершении квалифицированного обучения в области таргетинга, СММ, сторимейкинга или менеджмента маркетплейсов. Однако участники так и не дождались заветного сертификата от Оксаны Самойловой.

Известная телеведущая, модель и бизнесвумен Виктория Боня, в свою очередь, стала настоящим гуру красоты, молодости и успеха. Её курс «Женщина на миллион» приобрели три тысячи подписчиков. На сайте онлайн-мара-



фона можно ознакомиться с полным планом обучения и выбрать подходящий для себя тариф за 9, 13, 80 или 250 тысяч рублей. Блогер Катя Конасова решила проверить эффективность курса Бони на себе. Девушка приобрела продукт за 80 тысяч и выяснила: большая часть информации – плагиат, который находится в свободном доступе. Программа «Женщины на миллион» почти дословно скопирована с книги Клода Штайнера «Сценарии жизни людей».

Так неужели любое обучение от медийных персон — мошенничество? Конечно, нет! Чтобы найти хороший инфо-курс и получить действительно качественные знания, стоит следовать нескольким простым правилам.

- **1.** Изучите биографию своего наставника. Выясните, каких практических результатов он добился в области продаваемого продукта.
- 2. Запросите программу курса. Содержание не ограничивается лишь яркими заголовками. В нём должна быть точная информация о структуре обучения. Узнайте длительность программы, тематику модулей и практических заданий. Отсутствие конкретики, скорее всего, свидетельствует о низком качестве инфо-продукта.
- 3. Найдите реальные отзывы людей, которые прошли курс. Можете поинтересоваться лично, какие навыки они действительно получили после обучения. Возможно, ваши ожидания не будут оправданы.
- 4. Посмотрите и послушайте выступления автора курса. Проследите за его манерой речи и умением преподносить информацию. От точности формулировок напрямую зависит и качество знаний, которыми наставник готов поделиться с аудиторией.
- 5. Заключите договор. При покупке онлайн-курса возможно оформить договор оферты. Иногда создаётся пользовательское соглашение, которое направляют клиенту по его запросу. Содержание оферты зависит от специфики курса. Однако в любом случае автор должен указать перечень и объём оказываемых услуг (например, график занятий). Также в договоре должен быть указан механизм возврата оплаты и особенности расторжения соглашения в одностороннем порядке.



# Как построить карьеру в сфере искусства?

### Советы от топовых наставников



Анастасия **XVKORA** 

15 марта в Высшей школе менеджмента Санкт-Петербургского государственного университета в рамках традиционного весеннего Дня карьеры состоялась панельная дискуссия «С искусством по пути: как построить карьеру в творческой среде». Хедлайнером встречи выступил Владимир Урин – педагог, профессор и генеральный директор Большого театра. В беседе участвовали заведующая кафедрой дизайна и лаборатории DESIS СПбГУ Ксения Позднякова, а также новый главный редактор стримингового сервиса «VK Музыка» Сергей Мудрик. Основой обсуждения стал вопрос: «Как развить карьеру в сфере творчества?». Именно в этой области довольно распространена практика наставничества. Спикеры поделились наиболее важными советами с аудиторией.

нтересуйтесь всем, что вас окружает. Необходимо максимально использовать различные источники и возможности. Кроме того, нужно понимать, с каким конкретно материалом вы работаете. Только тогда можно достичь желаемого результата.

Культивируйте свои лучшие качества. Именно на этом акцентирует внимание Сергей Мудрик. Такой подход поможет вам немного сократить путь к успеху и стать лучшей версией себя быстрее. Это ключевые советы для молодой аудитории от одного из опытнейших экспертов в российской музыкальной индустрии.

Учитесь и профессионально развивайтесь всю жизнь. Это действительно простая истина, о которой не стоит забывать. Как говорят эксперты, постоянный квалификационный рост и самосовершенствование способны сделать из среднего специалиста поистине ценного кадра.

Развивайте так называемые «насмотренность», «начитанность» и «наслу-





шанность». Владимир Урин, руководитель Большого театра, признался: его богатый опыт просмотренных спектаклей сильно помогает в работе. По словам профессора, за всё время он посетил более трёх тысяч представлений. О пользе наглядной практики говорил и музыкальный редактор сервиса VK: на своём карьерном пути он посетил полторы-две тысячи концертов.

Не бойтесь высокой конкуренции. Спикеры отмечают, что это неотъемлемая часть любой работы. Главное – осознавать и чувствовать, что и как вы делаете. Нужно уметь анализировать рынок и понимать, чего не хватает потребителям. Не менее важно чётко обозначать цель и задачу разрабатываемого проекта. Значима и команда, способная грамотно обеспечить создание продукта.

Изучайте экономику, психологию и юриспруденцию. Эти знания назвали главными нетворческими навыками, обязательными для построения успешной карьеры в любой сфере деятельности. Именно этой информацией, по мнению спикеров, должен обладать каждый желающий достичь высокого результата.

Однако самым ценным кажется совет Ксении Поздняковой. «Чем глубже вы ныряете, тем больше будет препятствий. Но, несмотря на это, стоит идти дальше и помнить о том, ради чего ты это делаешь», так завершила дискуссию эксперт.

### Вижу их и понимаю, что хотел бы так же!

3 марта в Институте «Высшая школа журналистики и массовых коммуникаций» прошла встреча студентов с российским интервьюером и видеоблогером Николаем Солодниковым. Наш корреспондент Регина Виноградова задала гостю пару вопросов о наставничестве.



Виктория АЛАДЫШЕВА

#### Что для Вас означает наставник?

Наставник? Да сложный вопрос... Не знаю, «быть наставником» довольно так высокопарно звучит. Просто если человек верен себе – обязательно найдутся люди, которые захотят с него взять пример. Вот так и становятся наставниками.

#### А кого Вы считаете своим наставником?

Если наставник, то, наверное, Сокуров, Норштейн, Клейман. Три человека, которые мои [наставники]. Они мне по-человечески очень много показывают своим примером. Не учат ничему, а просто их вижу и понимаю, что я бы хотел так же.

Александр Сокуров – кинорежиссёр и сценарист («Русский ковчег», «Фауст»).

Юрий Норштейн – художник-мультипликатор («Ёжик в тумане», «38 попугаев»).

Наум Клейман – киновед и историк кино.

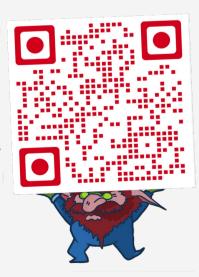
### Тест Тренер, мотиватор или критик?



ЧЕРНЯВСКИЙ

У каждого наставника свои методы. Одни сохраняют сухую строгость, другие невзначай дают советы, а третьи просто делятся своим опытом. В нашем тесте ты сможешь узнать, к какому из пяти типов наставников принадлежишь.

> Наведи камеру на QR-код и пройди тест!





### Перерождение сознания,

### или Как психолог помогает найти себя

Россияне всё чаще прибегают к помощи психологов. По данным ВЦИОМ (Всероссийского центра изучения общественного мнения), за последние 13 лет количество обращавшихся за психологической поддержкой выросло в 2 раза (с 6% до 12%). И хотя число всё ещё небольшое, заметна тенденция увеличения значимости ментального здоровья. Квалифицированный специалист не только поможет разобраться в эмоциональном состоянии человека, но и направит его в нужном векторе личностного развития. Мы расскажем, как и для кого психологи становятся наставниками.



Полина **ЗВЯГИНЦЕВА** 

основном о душевном состоянии заботятся представители молодого поколения, замечает Кирилл Хломов - кандидат психологических наук, начальник психологической службы РАНХиГС, старший научный сотрудник лаборатории когнитивных исследований Института общественных наук. «Студенты и молодые сотрудники [РАНХиГС] за последние 5 лет свободнее воспринимают психологическую поддержку со стороны специалистов-психологов, готовы обращаться за консультациями, ценят такую возможность. У преподавателей и сотрудников старше 45-50-ти, особенно мужчин, обращение за помощью с личными психологическими сложностями всё ещё вызывает некоторые трудности», - пишет он. Иными словами, молодое население относится к вопросам психологической помощи более позитивно, чем старшее поколение. По мнению эксперта, это обусловлено тем, что у взрослых людей есть поддержка среди друзей и близких, в то время как молодёжь предпочитает

жизни, оставляя его для общения со специалистом. Часто поводом для обращения за психологической помощью становятся тревожный, тревожно-депрессивный. астенический спектр сложностей, а также вопросы, связанные с учёбой, карьерой, семьёй, дружбой. В этом случае специалист становится наставником для клиента, направляя его на путь правильных решений и развития.

Основной целью любого психологического воздействия является изменение состояния человека, проявление и становление новой личности. Профессионал в своей деятельности концентрируется на том, чтобы освободить подопечного от ограничений: травм, стереотипов, предрассудков, - и помочь «второму рождению» его сознания. Американский психолог Арнольд Минделл сформулировал это так: «Как повивальная бабка помогает появлению младенца, так практический психолог помогает рождению духа». Именно поэтому он выполняет функцию наставника в жизни своего клиента. Обращаясь за психологической помощью, человек делает шаг в сторону выхода из коллективного бессознательного, учится чувстовать себя и окружающих. В свою очередь, наставник помогает ему «проснуться», даёт знание о себе. «Психолог как зеркало, взглянув на которое человек может увидеть свою сущность и своё преднавыносить негатив за периметр личной значение», - говорит российский психолог Владимир Козлов в книге «Интегративная психология».

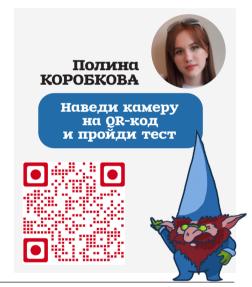
Это «зеркало» предоставляет клиенту возможности решения своих проблем. выхода из кризиса и, как следствие, личностного развития – того, для чего и нужен наставник.

Важную роль психологи-наставники играют в крупных компаниях и организациях. В такой ситуации специалист становится одной из движущих сил большого механизма. Его деятельность заключается в налаживании коммуникации между начальством и подчинёнными, адаптации новых сотрудников, мотивировании работников. Часто наставник разрабатывает механизмы поощрения и поддержки членов коллектива. Корпоративные психологи борются с выгоранием, тревожностью и депрессией клиентов, причём не ограничиваются только поддержкой тех, кто к ним обратился. Специалисты собирают данные о стрессовых факторах компании и доносят эту информацию до руководства, чтобы сделать процесс работы комфортнее и эффективнее. Например, в период ограниченительных мер, связанных с COVID-19, руководительница отдела глобальной устойчивости Google Лорен Уитт провела анализ мер, которые могут снизить стресс сотрудников корпорации из-за пандемии. В результате появились долгосрочные планы удалённой работы и «дни перезагрузки». Помимо этого, сама Уитт отсняла серию видео

для людей, подверженных апатии. Российские компании тоже часто ориентируются на психологическое здоровье своих работников: у онлайн-ритейлера Wildberries есть позиция менеджера по счастью, а сотрудникам Сбербанка доступен сервис психологической поддержки и курс Mindfullness для повышения стрессоустойчивости и профилактики эмоционального выгорания. Это позитивная тенденция, так как работа с ментальными проблемами позволяет на 36% увеличить продуктивность

команды и снизить количество больничных (Springer Link "The Effect of Messaging Therapy for Depression and Anxiety on Employee Productivity").

Психолог может стать наставником в любой период жизни и при любых обстоятельствах. Поэтому важно понимать, что обращаться к специалисту за помощью можно не только при ментальных расстройствах, но и при трудностях в работе, учёбе, коммуникации с внешним миром и собой. Если вы переживаете такие проблемы и чувствуете, что нуждаетесь в опоре и поддержке кого-то авторитетного, не бойтесь и не откладывайте посещение психолога.



# «Книга - учитель, книга - наставник»

Эта цитата из стихотворения Виктора Бокова отражает одну из главных задач литературы, ведь иногда именно книги могут стать вашим лучшим наставником. Они аккумулируют в себе опыт не только самого автора, но и других людей.

В этой подборке я поделюсь произведениями, которые дали мне стимул к саморазвитию и помогли понять, как двигаться вперёд.



Ульяна Веденская

#### Пробовать новое или сконцентрировать все свои силы лишь на одном деле?

Эмили Вапник: «Мультипотенциалы. Руководство для тех, кто уже вырос, но так и не решил, кем хочет стать»

Эмили Вапник рассказывает о том, что в жизни необязательно выбирать лишь один вектор личностного развития. В наше время не приветствуется быть «мультипотенциалом» – человеком, совмещающим в своей деятельности множество интересов и творческих устремлений.

Чаще всего эксперименты воспринимаются как рассеянность и непостоянство. Однако писательница утверждает: не только можно, но и нужно иногда переключаться, исследовать и пробовать новое.

#### ЦИТАТА

Выбирая проект для реализации, старайтесь не думать о нём как о громадном обязательстве. Представляйте его себе как исследование, как нечто такое, что вы «только попробуете». Подходите к своим интересам с чувством любопытства и удивления – и не забывайте получать удовольствие!

#### Как совладать со своими эмоциями?

Стив Питерс: «Парадокс Шимпанзе. Менеджмент мозга»

Эта книга станет вашим наставником, если вы склонны к излишней эмоциональности, резким и внезапным проявлениям агрессии. Стив Питерс просто и доступно объясняет причины внутренней борьбы человека.

Автор также рассказывает, как справиться со своим внутренним «шимпанзе», когда всё идёт не по плану.

### **С**СЦИТАТА

Управление своим импульсивным, эмоциональным Шимпанзе один из главнейших факторов, определяющих, насколько успешным вы будете в жизни».

#### Как понять. что на самом деле важно? Гэри Келлер, Джей Папазан: «Начни с главного!»

В книге авторы размышляют о том, как экономить ресурсы и проще относиться к жизни, при этом концентрируясь на чём-то действительно значимом. Главная мысль Келлера и Папазана: в работе нужно фокусироваться на одной задаче – только тогда можно добиться хорошего результата.

### 🤇 ЦИТАТА

Ежедневно заботьтесь о том, чтобы то, чем вы занимаетесь, было действительно самым важным. Всё наполняется смыслом, если понимаете, что именно самое главное.

#### Провели генеральную уборку, а через двадцать минут всё снова лежит не на своих местах?

Мари Кондо: «Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни»

Мари Кондо делится ценными советами по уборке дома, а также объясняет, почему наводить порядок нужно и в жилище, и в жизни. О том, как избавиться не только от ненужных вещей, но и от излишних связей, окружить себя любимыми вещами и определиться со стилем в одежде, вы сможете узнать, прочитав книгу.

### **СС**ЦИТАТА

Можно сказать, что наведение порядка упорядочивает разум, а наведение чистоты его очищает.

#### А жить-то когда?

Мэг Джей: «Важные годы. Почему не стоит откладывать жизнь на потом»

Эта книга объясняет, почему возраст от двадцати до тридцати лет – один из самых значимых в нашей жизни. Мэг Джей пишет о десятилетии, определяющем судьбу человека. Автор уверена: не стоит откладывать начало взрослой жизни на потом.

#### **С**ДИТАТА

Единственный способ понять, что делать – это делать хотя бы что-нибудь.

### Голос учителя: топ-5 подкастов от экспертов

Не знаете, как поступить, и хочется услышать мудрый совет, но нужно бежать в университет или на работу? Времени на визиты к психологу или встречу с друзьями совсем не остаётся? Мы собрали 5 подкастов о наставниках и от наставников, которые помогут принять решение, справиться с трудностями и даже вдохновят начать собственное дело.



Антонина КАЙГОРОДОВА



### **«Учительская»** Платформы: Яндекс

Платформы: Яндекс Музыка, группа «ВКонтакте»

Подкаст «Учительская» развеивает стереотипное представ-

ление о профессии учителя. Гости проекта – преподаватели из разных сфер: от филологии до социальной и организаторской деятельности. Педагоги в неформальной обстановке рассказывают о своих рабочих буднях: тяжёлом графике, тонкостях обучения, причинах выбора профессии и даже особенностях декретного отпуска для учителей.

В одном из выпусков третьего сезона приглашённый эксперт — преподаватель английского языка в Высшей школе экономики, автор лингвистических курсов и организатор языкового киноклуба — рассказала, как педагогу запустить собственную образовательную программу. Она посоветовала молодым учителям анализировать свои желания, ресурсы и целевую аудиторию, не бояться пробовать новое и менять сферы.



#### **«Это непросто»** Платформы: Яндекс Музыка, группа

«Это непросто» – подкаст об историях успеха и преодоления,

«ВКонтакте»

которые вдохновляют. Гости рассказывают о личностных и профессиональных целях и нелёгком пути их достижения.

Экспертом одного из выпусков стала Нелли Недре, основательница бренда одежды NNedre. Она поделилась своей историей профессионального становления. Дизайнер родилась в семье экологов, и всё детство жила в лесном домике, но позже выбрала другой карьерный путь и реализовалась в мире моды.



#### «**Наставник»** Платформы: Яндекс Музыка, Mave

Подкаст создан на базе просветительской платформы «Наставник». Его гости,

школьники, рассказывают, как досрочно поступить в университет мечты, в чём секрет подготовки к олимпиадам, где найти единомышленников и чем интересно волонтёрство. Также ученики делятся советами – как найти своё призвание и получить новый опыт.

Участница одного из выпусков Алина Амирова рассказала об экспедиции на Северный полюс, в которой она побывала с группой из 70 школьников со всей России. В команду приглашали учащихся с особыми достижениями: она попала в состав благодаря победе во Всероссийском конкурсе «Большая перемена». Сейчас Алина – координатор отдела школьников «Большой перемены» в Пермском крае.



#### «Дожить до 18+»

Платформы: Яндекс Музыка, Маve, группа «ВКонтакте»

Подкаст «Дожить до 18+» создан тремя

второкурсниками. В проекте они рассуждают о том, что волнует всех студентов: куда пропали школьные друзья, чем заняться помимо универа, как делать то, что нравится, и при этом получать высокие результаты.

В одной из серий второго сезона ведущие обсуждают тему таймменеджмента. Они пытаются ответить на вопросы: нужно ли совмещать несколько занятий, почему важно грамотно выбирать окружение и что такое «прожигание жизни». Основная мысль выпуска: чтобы сэкономить ресурсы – важно постоянно оценивать свою активность.



«Спасибо, я в порядке» Платформы: Яндекс Музыка, Apple Podcasts, Mave

Кто может подойти

на роль мудрого наставника лучше, чем профессионально подготовленный человек – психотерапевт? И хотя многие до сих пор не признают серьёзность психических расстройств и лечатся исключительно парой капель корвалола, эксперты подкаста «Спасибо, я в порядке» готовы развенчать мифы о своей специальности.

Проект основан командой онлайн-сервиса поддержки YouTalk, которая продвигает доступную психологическую помощь. Гости подкаста делятся проверенными правилами выбора психолога, способами борьбы с эмоциональным выгоранием и зависимостями. Приглашённые психотерапевты также рассказывают, как справляться с трудными ситуациями, которые знакомы каждому из нас.

В одном из выпусков клинический психолог и автор телеграм-канала «Море волнуется, а ты нет» Галина Петракова рассказывает, зачем нам стресс и как предотвратить эмоциональное выгорание. Эксперт советует избавиться от утомляющих занятий и чаще обращаться к своим ощущениям.

Наведи камеру на QR-код и получи ссылки на все подкасты



### Интерес к слову, Заполярье и братья Стругацкие -Игорь Попов о работе с юными журналистами



Майя БАЛЫБИНА

не считаю себя звездой журналистики, трудно оценить собственные успехи. Занимался этим больше 30 лет, прошёл путь от корреспондента до главного редактора нескольких крупных

В какой-то момент возраст взял своё, и пришло время менять роль. Я всегда знал, что мне интересно возиться с ребятами. Так почему бы не научить их тому, что умею сам? Не по книжкам, а на собственном примере. Приглашали вести лекции на журфаке МГУ (Московского государственного университета имени М. В. Ломоносова), но мне не хотелось работать по чужим программам. По учебникам заниматься неинтересно: некоторые вещи мало соответствуют реальности. Именно поэтому я решил, что буду сам преподавать журналистику.

Когда создавалась школа, я понимал, что не бизнесмен. Обучал не ради денег – лишь для собственного удовольствия. Первые наши выпуски [журналов] не монетизировались.

После кризиса 2008 года я потерял работу и тогда решил сделать преподавание основным делом. Я и Лада (Лада

Игорь Попов – журналист и педагог. Он основал собственную медиашколу, стал наставником для учеников Норильска, Дудинки, Заполярного, Никеля и других северных городов. Игорь Олегович рассказал нам, как перешёл от журналистики к преподаванию и как это изменило его жизнь.

Мягкова – педагог Медиашколы Игоря получить как можно больше знаний. часовом поясе и того, что редко б

Попова) поняли, что на этой деятельности можно зарабатывать. Было много желающих перейти в медиа из совершенно других сфер. Учителя начальных классов, инженеры вдруг почувствовали интерес к слову. Потихоньку развивался блогинг. Многие хотели узнать, как создаются тексты не только для любимой бабушки или кота, но и для широкой аудитории. Первый платный набор состоял из более чем 30 человек.

После успеха в Москве мы с Ладой решили выйти на новый уровень и начали работать с крупными фирмами, развивающимися в регионах. Предлагали сотрудничество «Газпрому» и Сбербанку, но «Норникель» проявил наибольший интерес. Эта компания спонсирует Дудинку, Заполярный, Норильск, Мончегорск и Никель. Так с 2015 года началась «эпоха Заполярья».

Разницы между столичными и провинциальными студентами почти нет. Ко мне приходят дети, которым не всё равно на то, что происходит в мире, – как раз такие и должны идти в журналистику. В этом смысле отличие москвича и норильчанина совсем небольшое. Единственное – ребята из Арктики настойчивее, пытаются

получить как можно больше знаний. Как правило, именно они становятся лидерами в учёбе. В этом отношении москвичи более расслаблены.

У меня никогда не было цели делать из своих учеников журналистов. Многие выпускники в итоге поступали на другие факультеты (например, экономики, медицины). Но все утверждают, что занятия им пригодились. Однако если говорить о процентной составляющей, я думаю, около 25% всё же пошли на журфак.

Часто бывает, что ученикам лень выполнять задания. И иногда хочется их прибить! (смеётся) Я же не могу их запугать ЕГЭ, как это делают в школе. Поэтому с кем как – есть совершенно разные способы мотивирования. Мне кажется, было бы сложнее, будь я штатным преподавателем вуза: тогда бы приходилось применять санкции. В нашей же школе мы можем полюбовно договориться.

Насчёт собственной мотивации никогда не задумывался, мне просто ин-те-рес-но! За последние 8 лет понял, что это – мечта. За деньги я делаю то, что мне приносит колоссальное удовольствие, поэтому дополнительно стимулировать себя не нужно. Единственное, что меня немного напрягает в работе, – физическая усталость от перелётов и переездов, жизни в другом

часовом поясе и того, что редко бываю с семьёй. Хотелось бы больше времени проводить с сыном. Я стараюсь возить его с собой, но необходимо внимание

Я регулярно общаюсь с выпускниками всех своих групп – даже с теми, кто закончил обучение 20 лет назад. Всегда при прощании говорю одиннадцатиклассникам: «Я остаюсь с вами; если буду необходим – пишите, звоните, приезжайте в гости». Так и получается: кто не хочет расставаться со мной, кому нужны советы, книжки (у меня довольно богатая библиотека дома), связи – пожалуйста. Уже стёрлись границы ученик-преподаватель, все стали взрослыми людьми.

Я избрал практический подход в обучении, потому что сам был студентом. Помню: на каждой лекции сидишь, засыпаешь — тоска. А когда уже для себя определял систему преподавания, опирался на Стругацких (повесть «Полдень, XXII век»). Один преподаватель должен быть на пять человек максимум. Необходим непосредственный контакт с учениками: их немного, зато каждому ты поможешь сполна. Поэтому у меня небольшие группы. Кажется, что, по Стругацким, это — правильно! Не знаю, в каком столетии мы придём к этому.

### Помочь супермамам и суперпапам Наставники для родителей особых детей

Поддержка нужна не только молодым и неопытным, но и тем, кто сам становится главной опорой для большинства людей – родителям. Особенно тяжело приходится мамам и папам детей с ОВЗ: они часто остаются неуслышанными и непонятыми. Не знают, как избавиться от чувства вины, что ответить испуганным родственникам, как принять диагноз ребёнка. Ежегодно во всем мире собирают статистику по состоянию особых детей, но проблемы их родителей обсуждаются редко. Кто становится наставником для них?



#### Екатерина АРТЕМЕНКО

егодня этим занимаются семейные, клинические и перинатальные психологи. В вузах создаются отдельные направления для таких экспертов: специальная психология в университете им. Герцена (Российском государственном педагогическом университете им. А. И. Герцена) и МГППУ (Московском государственном психолого-педагогическом университете). В своей работе психологи используют методы арт-терапии (сеансов, связанных с искусством и творчеством), логотерапии (рефлексии, основанной на поиске смысла), гештальт-терапии (занятий для проработки непрожитых эмоций, незавершённых ситуаций).

Ксения Полонская – психолог, создатель проекта «Сердце мамы». Его цель – помочь родственникам детей со специальными потребностями: особенностями развития, аутизмом и органическими

поражениями. Команда проекта проводит консультации с семейными и перинатальными психологами, публикует обучающие материалы в паблике «ВКонтакте». Мы задали Ксении несколько вопросов о её опыте наставничества.

#### Как Вы начали работать с родителями особых детей?

Я училась в Институте специальной педагогики и психологии имени Рауля Валленберга, где было направление по работе с детьми с ОВЗ. В 2018 году случайно наткнулась на проект «Отдохни, мама¹», который развивался в Санкт-Петербурге. Я договорилась о сотрудничестве и провела лекцию для родителей ребят со специальными потребностями. После этого поняла, насколько актуальна помощь родственникам особых детей. Они находятся в изолированном состоянии, и порой не знают, к кому обратиться. Тогда я решила создать свой проект, потому что у меня есть нужные им знания.

#### Сколько лет Вы работаете с родителями особых детей и что изменилось за это время?

Я работаю в этой сфере пять лет. Меня стали чаще приглашать на мероприятия,

например, в прошлом году я выступила на семинаре для Театра Кукол «Конфитюр» в Санкт-Петербурге<sup>2</sup>. Также я написала сборник сказок для таких родителей<sup>3</sup>, это был ценный опыт. За пять лет научилась узнавать потребности моих клиентов и помогать им.

### Какие качества важны для человека, который работает в Вашей сфере?

Я думаю, что самые значимые – это эмпатия, сочувствие и умение поддержать. Человек без этих качеств просто не сможет быть психологом. Наверное, главное – это уметь слушать и слышать.

- 1. Проект оказывает психологическую поддержку мамам особых детей, а также помогает им в карьерном продвижении (проект закрыт).
- 2. Семинар «Особенный ребёнок. Понять и полюбить» сессия для семей с детьми с ОВЗ. Ксения провела сеанс для матери двоих детей со специальными потребностями.
- 3 . Книга «Ресурсные сказки для мамы» сборник из 12 мотивирующих историй для родителей особых детей. «Три секрета счастья», «В поисках надежды», «Как полюбить маму внутри себя» и другие.



Наведи камеру на QR-код и узнай больше об этой проблеме



## Особенный педагог для особенных детей



### Наталья МИКАЛУЦКАЯ

Тамара Петровна Кротова — педагог специального образования, внештатный сотрудник Национального института образования Беларуси. За свою преподавательскую карьеру она воспитала несколько десятков выдающихся олимпиадников со зрительными дефектами. Тамара Петровна рассказала нам о тонкостях работы «особенного» педагога.

#### Как Вы решили стать преподавателем?

В моей семье не было учителей, и я никогда не думала об этой профессии. Но, когда я училась в десятом классе, в нашей школе появилась молодая учительница по истории Лилия Алексеевна. Именно она влюбила меня в этот предмет и определила мою дальнейшую судьбу.

#### Почему Вы начали работать со студентами с особыми потребностями?

Почти 30 лет работаю с учащимися с особенностями психофизического развития (ОПФР), а именно с нарушением зрения. У ребёнка с ОПФР наряду с общими для всех детей образовательными потребностями есть и специфичные нужды. Таким детям намного сложнее не только в обучении, но и в самой жизни. Работая в обычной школе, я внезапно осознала, что могу и должна помогать особенным детям.

### Изменилось ли отношение к инклюзивному образованию за время Вашей работы?

Перемены произошли очень существенные. Коренным образом изменилось отношение государства к особой категории учащихся. Появляется всё больше необходимых учебников, пособий, раздаточных материалов и специальных технических средств.

Что Вы думаете о современных тенденциях инклюзивности? Я приветствую и поддерживаю основную тенденцию современного инклюзивного образования — постепенного отступления приоритета от прямого обучения к индивидуальному контакту с учащимися.

Инклюзивное образование предполагает обучение детей с ОПФР не только в специальных учреждениях, но и в среднестатистических школах. Идёт процесс интегрирования особенных учащихся в обычные классы, что невероятно важно для их социализации и развития коммуникационных навыков.

#### Расскажите о своей методике: как проходят занятия?

Существует специальный учебник, который оснащён рельефными картами, чётко прорисованными крупными иллюстрациями, а для обозначения городов и областей используются штрих-пунктиры, волнистые линии, точки и тире. Это помогает ученикам с ОПФР получать большой поток информации, отвечать на вопросы, участвовать в дискуссиях и принимать участие в олимпиадах и конференциях.

Что, по Вашему мнению, важнее всего помнить при работе с учащимися с особыми потребностями, и каким из наиболее важных навыков нужно

обладать специальному педагогу? Думаю, что прежде всего важно знать медицинский диагноз ученика и видеть в детях в первую очередь личность.

Нужно создавать в классе благоприятный психологический контакт, обязательно утверждать позицию ребёнка с ОПФР в собственный план.

#### Что стало самой большой трудностью и, наоборот, радостью в работе со студентами, которым требуется специальное образование?

Зачастую очень умные дети не осознают собственного таланта и закрываются в себе. Поэтому самая большая трудность — неуверенность учеников. Это титанический труд — убедить ребёнка, что он может добиться самых высоких вершин. В этом деле учитель должен стать хорошим другом и психологом.

Самое замечательное в моей работе — видеть, как та самая уверенность созревает и у моих дорогих учеников будто вырастают крылья. В их лицах я вижу желание не только учиться, но и жить, любить, творить!

#### Можете ли Вы рассказать о самом тяжёлом случае в Вашей педагогической практике?

Запомнился незрячий учащийся (тотально слепой). У него была мечта поступить в ВГУ имени П. М. Машерова (г. Витебск). Мы долго и усердно с ним готовились к поступлению, было потрачено огромное количество сил у меня,

но самое главное – у ребёнка. Однако, к сожалению, в нулевых университет с опаской относился к таким абитуриентам. Не было общего понимания, как можно обучать незрячего. Понимая всю трудность обучения в этом заведении, мальчик всё равно не сдался. И, хотя это было нелегко, спустя несколько лет он успешно закончил вуз своей мечты.

### Как Вы мотивируете своих учеников справляться с трудными задачами?

Для детей с особенными потребностями мотивация сильно важна. Мы с учениками постоянно говорим о том, что их волнует. Ребята участвуют в проектах и конференциях, а я показываю им, что они способны на многое, несмотря на свои некоторые особенности. Видя, что учитель оказывает поддержку и верит в них, дети хотят работать дальше и добиваться чего-то большего.

### Самое важное, что учителя специального образования могут сделать для своих учеников, — это...

... дать качественное образование и обеспечить социализацию. Необходимо выбирать более эффективные методы и средства реализации педагогического процесса, модифицировать его с учётом индивидуальных особенностей учащихся и, что очень важно, владеть способами адаптивно-развивающей среды.

#### Кто или что мотивирует Вас работать?

Мотивируют меня мои ребята. Я чётко понимаю и осознаю своё предназначение в этом мире. Полагаю, что кем-то свыше мне начертана эта миссия!

### Театр воспитывает!

Руководитель театра-студии СПбГУ о шефстве в профессии

Художественный руководитель театральной студии СПбГУ (Санкт-Петербургского государственного университета) Маргарита Дульченко в 2020 году получила Почётный знак святой Татианы «Наставник молодёжи» за многолетнюю духовно-просветительскую и социальную деятельность. Мы поговорили с Маргаритой Дульченко об особенностях работы со студентами и роли театра в жизни студийцев.





Сколько лет Вы занимаетесь художественным руководством театра-студии СП6ГУ?

С 2005 года. Это получается сколько, 17-18 лет? Много!

### Сколько Ваших студийцев стали профессиональными актёрами?

Я так не подсчитывала, но очень приличный процент. Кто-то уходит в режиссуру, кто-то – в актёры, а кто-то получает профессию театрального художника и сценариста.

### С кем Вам больше нравится работать: с молодыми или с уже взрослыми актёрами?

Конечно, удобнее работать с более опытными. У них уже установился [профессиональный] язык, на котором мы говорим. А вот молодые... С ними сложнее! Но и проще одновременно, потому что у юных артистов горят глаза – им играть хочется.

### Какие сложности в работе с молодыми артистами?

Их просто не собрать на репетицию. Притом они все говорят: «Да, давайте играть! Репетировать!». Но как только всё начинается, сразу у кого-то день рож-





дения или нужно ехать куда-то в Псков. Часто ли ребята обращаются к Вам по личным вопросам? Выходит ли Ваше наставничество за рамки профессии?

Если что-то спрашивают, я отвечаю. Но такой задачи нет. Тем более, когда работаешь над каким-то хорошим проектом, и так поднимаются разные нравственные проблемы. Студенты учатся именно на этом. Театр имеет очень хорошую воспитательную функцию. Так что, скорее, не я наставник, а та литература, которую мы ставим.

#### К каждому человеку можно найти подход?

Конечно, да! Правда, иногда бывает очень сложно. Бывают очень странные люди, и как-то сам... теряешься. Но во время репетиций всегда находишь контакт.

### Есть ли у Вас любимчики среди выпускников?

Да всех любишь. Тем более, многие ребята не обрывают с нами связь: нечасто, но заезжают. Можем даже пригласить их сыграть в спектакле, и они помогут с большим удовольствием. Это довольно частая практика у нас – была, есть и будет! Например, Иван Краско. Он народный артист, но никогда не отказывался от участия в представлениях.

### Каких воспитанников Вы бы хотели выделить отдельно?

Вадик Гусев, смотрю, снялся в фильме, который скоро выходит в прокат. Катя Ковалёва работает у нас как режиссёр и педагог. Гриша Чабан недавно сыграл в БДТ «Материнское сердце». Приличный процент актёров продолжает профессионально [развиваться]. Но многие молодые ещё не совсем освоились. Главное — это упорство. Кто хочет — всегда добивается!

### «Порядок освобождает мысли»:

педагог дополнительного образования рассказала, как проходят будни музыкалього наставника

Таисия Фролова – преподаватель Дворца творчества «У Вознесенского моста». Уже 10 лет она обучает детей игре на аккордеоне. Мы узнали у Таисии, как развивается профессия музыкального педагога сегодня.



Евгения БАРЫШНИКОВА

### Почему некоторые музыканты становятся преподавателями?

Далеко не все выпускники музыкальных школ, училищ и консерваторий могут стать выдающимися исполнителями: помимо упорства и труда требуется доля таланта. Не всегда хороший исполнитель может стать таким же хорошим педагогом. Музыканты идут по своему пути развития, и им бывает сложно с детьми, чьи способности средние или ниже средних. Поэтому нередко хорошими педагогами становятся не самые талантливые люди, которые много трудились, чтобы достичь высокого уровня мастерства.

### Сколько нужно учиться, чтобы стать музыкальным педагогом?

Образование для этой сферы многоступенчато. Оно начинается обычно со школы искусств, после 9-го или 11-го класса выпускник поступает в училище, позже – в высшее звено – институт культуры и консерватории.

### По статистике сайта gorodrabot.ru, средняя зарплата музыкального педагога составляет 26 тыс. рублей. Почему так?

Это очень зависит от места работы, руководителей и правил учреждения. Мы получаем зарплату по количеству педагогических часов. В одних учреждениях разрешают работать на полставки или, наоборот, больше; в других – нет. На стоимость педагогического часа влияют разные факторы: уровень образования, профессиональные категории, поощрительные выплаты. При желании и упорстве вполне возможно хорошо устроиться. С какими трудностями педагоги дополнительного образования сталкиваются

Основная сложность состоит в том, что сейчас дети больше загружены в основной школе. Когда десять лет назад я начинала

свою практику, ребята в час-два дня уже могли находиться на занятии. Сейчас же задерживаются даже до четырёх, что создаёт трудности в составлении расписания. Они утомляются. Многие ведь ходят и в другие кружки параллельно с нашим.

### А какие сложности возникают в работе с учениками?

Простых детей сейчас нет. Они очень изменились психологически – особенно в плане межличностного общения, в том числе и с педагогом. Вспоминая юность, могу сказать, что теперь дети говорят вслух то, о чём мы в своё время и подумать не могли. Поэтому и рычаги воздействия в современном мире другие. Кроме образовательного, мы проводим и воспитательный процесс: делаем это вместе с родителями.

### Как выстраивается общение с родителями детей? Возникают ли проблемы?

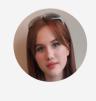
Родители тоже все индивидуальные: со своими характерами и ожиданиями от образовательного процесса. Не все понимают, что занятие музыкой в любом учебном заведении требует работы дома. И, конечно, дополнительного энтузиазма со стороны родителей - помощи замотивировать ребёнка заниматься. Кроме того, необходимо иметь домашний инструмент. Тоже непростой вопрос. Сейчас детские инструменты стоят достаточно дорого и их количество ограничено. Но родители нашли решение - покупают инструменты у ребят постарше, которым они уже не подходят. Такая преемственность выходит дешевле.

#### Что Вас мотивирует?

Чёткий план. Как говорит наша руководительница: «Порядок освобождает мысли».

### Что можно посоветовать тем, кто уже учится и в будущем хочет работать в Вашей сфере?

Не бояться, воплощать свои задумки, пробовать новое, идти в ногу со временем, но и не забывать классических основ педагогики. Быть смелым, позитивным и, конечно, любить детей. И всё получится.



Полина КОРОБКОВА

Отсканируй QR-код и получи стикеры с персонажами из нашего выпуска!





Nº4 (443)

от 7 апреля 2023 года Позиция редакции может не совпадать с мнением авторов опубликованных материалов. **Главные редакторы** — Виктория Аладышева и Екатерина Артеменко. **Дизайн** — Анастасия Ананченко, Анастасия Бахтадзе, Регина Виноградова, Зарина Давлетгареева. **Фото** — Ева Бородина.

**Иллюстратор** — Полина Коробкова. **Корректоры** — Евгения Барышникова, Лилия Воронова, Полина Звягинцева. **Куратор** — преподаватель СПбГУ Светлана Щелокова. **Шеф-редактор** — Наталья Подшивалова. **Верстка** — Е. Ерохина, Е. Еремцова, А. Александрова, А. Иванова, М. Правдина, С. Миняйлова под руководством Алёны Малиновской и Елены Попко.