

# **Теория и практика современной науки и образования: российский и зарубежный опыт**

**Чабан Дарья Вячеславовна,**

*учитель начальных классов и информатики*

*МОУ СШ №19 Центрального района Волгограда,*

*г. Волгоград;*

**Милушкина Анна Александровна,**

*педагог-психолог,*

*МОУ СШ №19 Центрального района Волгограда,*

*г. Волгоград*

## **ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ О СЕБЕ И КАК ЭТО СДЕЛАТЬ ПОДРОСТКАМ?**

**Аннотация.** Умение презентовать себя является одним из основных качеств, на которое обращает внимание потенциальный работодатель. Поскольку всё больше подростков ищут возможность обрести финансовую независимость от родителей, им необходимо максимально соответствовать требуемым параметрам, чтобы получить желаемое место работы. Однако неумение правильно рассказать о себе может стать ощутимой преградой на пути получения рабочего места. В данной статье рассматриваются способы и упражнения для повышения навыков самопрезентации у подростков.

**Ключевые слова:** самопрезентация, работа, внеурочная деятельность, информатика, психологические упражнения, личностный потенциал подростка.

*«Нельзя вести домашнее хозяйство, не подходя к плите. Нельзя поймать рыбу на удочку, не забросив крючок. Нельзя достичь своей цели, не прилагая усилий». Кэти Селигман, журналистка.*

У каждого человека: и у взрослого, и у ребёнка – есть удивительная возможность – мечтать. Пока человек живёт, он всегда о чём-то мечтает. Иногда его мечты становятся явью, превращаясь в жизненные цели. Давайте представим себе нашу жизнь, по которой мы идём вверх, в

## **Теория и практика современной науки и образования: российский и зарубежный опыт**

будущее, во взрослую жизнь. Сейчас дети находятся в такой ситуации, когда им необходимо спланировать своё движение по жизни, найти свой жизненный путь. Однако не всем удастся достичь желаемых успехов. Одна из причин заключается в том, что план не всегда хорошо продуман, составлен без учета своих способностей и возможных препятствий.

Современное общество предъявляет множество требований к потенциальным кандидатам на получение рабочего места. Согласно данным сайта career.ru ключевыми требованиями к молодым специалистам, по мнению работодателей, являются инициативность, высокая ответственность и умение работать в команде. По итогам исследований 2015 года было выявлено, что при приёме на работу молодых специалистов наибольшее внимание обращается на такие качества, как навыки продаж (19,5%), грамотная речь (17,3%) и презентационные навыки (14,2%). [1]

Всё чаще молодёжь, не дожидаясь окончания среднего или высшего учебного заведения, а зачастую и школы, начинает искать способы заработка для обретения финансовой независимости от родителей и подчёркивания своей самостоятельности. Конечно, такие кадры, не имеющие определённой квалификации для осуществления профилирующей работы, могут быть трудоустроены только в то место, где не требуется серьёзных знаний, умений и навыков, или же они могут быть приобретены в результате обучения за минимальное время.

Однако даже обучение и различные тренинги в компаниях, куда приходят устраиваться подростки, не исключают всего вышесказанного: потенциальный работник должен обладать грамотной речью, навыками продаж и умением презентовать себя.

Поскольку всё больше школьников устраивается на работу, то данные навыки и умения необходимо развивать ещё со школьной

## **Теория и практика современной науки и образования: российский и зарубежный опыт**

скамьи, чтобы помочь подростку как можно быстрее адаптироваться на новом поприще. Данная помощь может быть оказана как во время уроков, так и во внеурочной деятельности.

Такие навыки, как грамотная речь и способность продавать или рекламировать что-либо, можно развивать на уроках филологической и социологической направленности (русский язык, литература, обществознание). Навыки же самопрезентации лучше всего формировать во внеурочной деятельности совместно с опытным психологом, который поможет скорректировать действия с профессиональной точки зрения и обеспечит максимально комфортную обстановку во время занятия.

На уроках информатики в 7-х классах во время изучения темы «Текстовый процессор» я дала ученикам задание напечатать небольшой текст о себе (не менее четырёх строк, шрифт 14, Times New Roman, 1,5 интервал). Однако лишь небольшая часть (около 5 человек из 45) смогла без моих подсказок и наводящих вопросов составить рассказ. Остальные терялись, просили уменьшить количество строк, советовались друг с другом о том, что напечатать. В итоге получался текст примерно следующего содержания: «Меня зовут Д. Я учусь в 7 классе. Мне 14 лет. Я живу в городе Волгограде на улице С. У меня есть собака. Её кличка К. Я люблю слушать музыку, смотреть фильмы и рисовать. Мой любимый предмет – математика».

В ходе анализа данного задания с учащимися было выявлено, что трудность возникала из-за незнания ребятами самих себя, новизной упражнения и отсутствием образца выполнения. Эта работа как раз и показала, что у подростков довольно плохо развиты навыки самопрезентации.

Совместно с психологом нашей школы было разработано и

## **Теория и практика современной науки и образования: российский и зарубежный опыт**

проведено в 7-х классах занятие по самопрезентации личных качеств подростка.

Занятие начинается с ритуала приветствия. Упражнение на ритуал приветствия – рисуночная методика «Мое настроение сейчас» (необходимые материалы: цветные карандаши, фломастеры, белая бумага). Целью данного упражнения является настрой участников на работу, снятие эмоционального напряжения и коммуникативного барьера, снижение тревоги и, в целом, оказание благоприятного воздействия.

Инструкция: на выполнение задания отводится 3-4 минуты. Психолог просит нарисовать своё настроение — такое, какое оно сейчас. Причём учащиеся не ограничиваются в форме воплощения своей задумки: оно может быть похоже на погоду, пейзаж, портрет, абстракцию. После того, как все участники нарисовали свое настроение, работы показываются всей аудитории.

Далее следует упражнение «Лепестки». Его цель — расслабление и повышение уверенности в себе. Кроме того, у каждого участника появляется возможность получить впечатление от других членов группы (необходимые материалы: приготовленные заранее бланки с цветком, у которого 7 лепестков).

Инструкция: время выполнения задания — 7 минут. Заготовленные бланки раздаются участникам (цветы с лепестками). Психолог просит молча заполнить пустые лепестки, следуя следующей закономерности:

- 1-й лепесток — три вещи, которые мне не нравятся.
- 2-й лепесток — три вещи, которые мне нравятся.
- 3-й лепесток — три места, где я жил.
- 4-й лепесток — чем я горжусь.
- 5-й лепесток — что бы я хотел сделать.

## **Теория и практика современной науки и образования: российский и зарубежный опыт**

- 6-й лепесток — человек, которым я восхищаюсь.
- 7-й лепесток — к чему я стремлюсь.
- Сердцевина — имя участника.

Затем психолог говорит, что участники могут пройти по комнате и показать свои цветки другим участникам и поговорить о том, что написано в каждой лепестке. Необходимо следить, чтобы ученики не задерживались и через 1 минуту переходили к следующему партнеру. После того, как каждый поговорит со всеми участниками, все садятся в круг. Происходит короткий обмен мнениями:

- О чем удалось поговорить?
- Какие мнения участников заинтересовали?
- Какие мнения были неприятны? (3 мин.)

С помощью своих записей на лепестках учащиеся должны составить рассказ о себе и выступить с ним. Психолог фиксирует ошибки при выступлении (как оратора, так и слушателей) и исправляет их вместе с учеником и его одноклассниками. [2]

К положительным и отрицательным факторам выступления можно отнести следующие показатели:

- давать выговориться партнеру — мешать этому;
- вербализация эмоционального состояния (своего и партнера) — игнорирование его;
- подчеркивание общности — подчеркивание различий;
- интерес к проблемам партнера — игнорирование их;
- подчеркивание значимости партнера — принижение партнера;
- немедленное признание своей неправоты — оттягивание признания;
- предложение конкретного выхода — поиск виноватого;

## **Теория и практика современной науки и образования: российский и зарубежный опыт**

- обращение к фактам — переход на личности, на «вообще»;
- спокойный, уверенный темп речи — избегание, убыстрение темпа речи.

В конце занятия каждому ученику даётся форма (образец) написания резюме. Учащиеся заполняют бланк резюме на компьютере и отправляют по электронной почте учителю информатики. Затем с 2-3 желающими проводится «собеседование» с последующей рефлексией при участии всего класса.

В конце занятия даётся домашнее задание: создать на компьютере коллаж (в любой программе) «Моё внутреннее Я». Целью данного задания является помощь в выражении представлений о себе и восприятие собственной идентичности, а также рост самоуважения. Кроме того, нам важно было узнать, насколько пригодились ребятам полученные знания на предыдущем уроке, стоит ли проводить занятие-дубль.

Итак, в ходе занятия были получены следующие результаты: раскрепощение учащихся, раскрытие их как уникальной, неповторимой личности, создание благоприятной атмосферы для дальнейшего самопознания, получение образцов удачной и неудачной самопрезентации и получение нового опыта общения с «потенциальным работодателем».

Конечно, нельзя утверждать, что одно занятие будет носить стойкий положительный эффект, но при определённой регулярности проведения и разнонаправленности заданий можно будет добиться хороших результатов в раскрытии личностного потенциала подростков.

## **Теория и практика современной науки и образования: российский и зарубежный опыт**

### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

1. Какие требования предъявляют работодатели к молодым специалистам: [Электронный ресурс]. URL: <https://career.ru/article/18255/>. (Дата обращения: 02.07.2018).

2. Орлова Е.В. Коррекционно-развивающая программа «Успешная самопрезентация личных и профессиональных качеств подростка и психокоррекция их поведения»: [Электронный ресурс] // Социальная сеть работников образования. URL: <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2014/06/19/korreksionno->

г

а

з

в

и

в

а

у

и

с

h

с

h

а

у

а

-

р

г

о

g

г

а

т

т

а

-