



Как научиться.



**УЧИТЬСЯ**



СБЕРБАНК  
ДЛЯ ДЕТЕЙ  
И РОДИТЕЛЕЙ

  
ВКЛАД  
В БУДУЩЕЕ  
Благотворительный фонд Сбербанка

# Содержание

## Введение

1

## Самоопределение и целеполагание

2

Как выбрать свой путь

3

Зачем мы учимся, видение и постановка цели

4

Мотивация

5

## Работа с информацией

6

Работа с информацией. Как это устроено

7

Как читать эффективно

8

Как структурировать и визуализировать информацию

9

Память. Как хранить информацию

10

Внимание

11

## Управление собой и своим образовательным процессом

12

Как организовать образовательный процесс

13

Эмоциональная регуляция

14

## Коммуникация и коллаборация

15

Умение договариваться

16

Работа с помогающими практиками

17

## Заключение

18

# Введение

В начале работы над дайджестом нам представлялось, что его основными читателями будут дети и подростки: подборка материалов должна помочь им освоить ценнейший навык нашего времени — умение учиться. Вскоре стало очевидно: дайджест будет интересен не только подрастающему поколению. В утверждении «нашим детям необходимо умение учиться» есть одна весьма существенная неточность. На самом деле, умение учиться необходимо всем. И нам, родителям, оно может пригодиться не меньше, чем детям. Социологи уверены, что в обозримой перспективе мы будем менять профессию примерно раз в семь лет. Время, когда можно было закончить вуз, получить диплом, найти работу и всю жизнь на ней работать, ушло в прошлое. Обучаемость, способность быстро осваивать большие массивы информации, умение ориентироваться в незнакомой информационной среде важны сегодня как для детей, так и для их родителей. Умение учиться востребовано в школе, институте, в офисе,

на производстве. Это навык, который мы должны освоить в самое ближайшее время.

Так, например, Финляндия, один из мировых лидеров в сфере образования, включила компетенцию *Learning-to-Learn* (Учиться учиться) в школьную программу еще в 1997 году, а в 2006-м Совет Евросоюза отнес данный навык к числу восьми ключевых слагаемых социального благополучия.

В России еще в начале XX века темой занимались такие светила психологии, как Лев Выготский и Даниил Эльконин, и сегодня программа, созданная Эльconiным, является одной из официальных программ российской школы, на ее основе разработан федеральный стандарт<sup>1</sup>. ФГОС определяет умение учиться как «способность человека объективно обнаруживать, каких именно знаний и умений ему не хватает для решения актуальной для него задачи, самостоятельно (или в коллективно-распределенной деятельности) находить недостающие знания и эффективно осваивать новые умения (способы деятельности) на их основе».

## УМЕНИЕ УЧИТЬСЯ СКЛАДЫВАЕТСЯ ИЗ РАЗНОПЛАНОВЫХ НАВЫКОВ И КОМПЕТЕНЦИЙ



Самоопределение и целеполагание



Работа с информацией



Управление собой и своим образовательным процессом



Коммуникация и коллаборация

Мы выделили ключевые особенности каждого из четырех компонентов и собрали информацию о том, как развить нужные навыки самостоятельно

<sup>1</sup>Федеральные Государственные Образовательные Стандарты

# Самоопределение и целеполагание



На самом деле лени не существует. Если ребенку скучно учиться, он просто учит не то, что ему на самом деле нужно, уверены психологи. Как только он поймает свою волну, нежелание заниматься исчезнет вместе с небрежностью и апатией. И чтобы понять, что именно нужно, нужно понять себя. Увидеть свои истинные потребности, как интеллектуальные, так и эмоциональные. Узнать, где именно находятся твои силовые поля и осознать, что именно дает тебе силы и желание двигаться дальше.

# КАК ВЫБРАТЬ СВОЙ ПУТЬ

Умение выбирать в мире необозримых возможностей — одна из ценнейших компетенций будущего. Касается она и выбора профессии. «Аналоговые» поколения выбирали одну профессиональную сферу на всю жизнь. Наши «цифровые» дети, скорее всего, сменят на протяжении своей карьеры не одну профессию. А значит, им очень пригодится навык профориентации. Как его развить?

## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



### Кен Робинсон. «Найти свое призвание. Как открыть свои истинные таланты и наполнить жизнь смыслом»

«Выбери себе дело по душе, и тебе ни дня не придется работать». Один из ведущих специалистов в области развития человеческого капитала, правительственный консультант США и ряда европейских стран Кен Робинсон развивает эту мысль Конфуция и рассказывает о том, что такое призвание. Как найти свой истинный путь, благодаря которому работа будет приносить только радость и деньги. Очевидно, издание может оказаться полезным не только детям, но и многим родителям.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



### Десять шагов выбора специальности.

#### Чек-лист для осознанных подростков и их родителей



Многоуровневое тестирование — чек-лист от Smart Course — это интересно и совсем не скучно. Подростку будет предложено ответить на самые неожиданные вопросы и решить задачи, с которыми он, скорее всего, не сталкивался раньше. На выходе испытуемый получит представление об основных шагах, которые нужно совершить, чтобы выбрать профессию, специальность и вуз. И самое главное, уточнит для себя, чего же он, собственно, хочет достичь благодаря этому выбору.

### Мастерславль как кузница кадров

Выбор профессии — это не только вопрос определения сферы и направления деятельности. Для того чтобы понять, подходит ли тебе выбранное дело, надо увидеть, а что, собственно, внутри? Из чего складывается та или иная профессия, какие навыки и таланты потребуются для реализации в ней? И если, скажем, с врачом или учителем все более-менее понятно, то чем занимается инженер, журналист или почтовый служащий? Примерить на себя самые разные образы можно в «городах профессий»: Кидбурге, Кидзании, Мастерславле и других похожих проектах. Все они дают возможность подобщаться к одному из самых сложных вопросов: «Кем быть?». Игра «в работу» дает возможность начать разговор о выборе со школьниками младшего возраста и позволяет пообщаться на эту тему с подростками: «города профессий» принимают «стажеров» до 16 лет.

На самом деле профориентация — это не только полезно, но и весьма увлекательно. Потому что профориентация — это не длинные умные лекции и не тексты, изложенные сухим академичным языком. Это интерактив, тесты и увлекательные задания. Такие, как «Фоксфорда» или «Профилума». Итак, профориентация! Играют все!

[Фоксфорд](#)

[Профилум](#)

# ЗАЧЕМ МЫ УЧИМСЯ, ВИДЕНИЕ И ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ

## ФОРМИРОВАНИЕ ГИПОТЕЗЫ БЛИЖАЙШЕГО РЕЗУЛЬТАТА СПОСОБЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВИДЕНИЯ

Когда общее направление движения определено, важно сформулировать промежуточные цели и ближайшие результаты работы. Именно конкретные цели, деление глобальной задачи на отрезки дают возможность видеть прогресс и результативность работы. Учимся прогнозировать результаты своей работы и сверять планы и фактические достижения. Начинаем более осмысленно и рационально подходить к обучению в целом.

## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



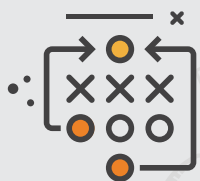
### Социальные лифты цифровой экономики. Интеллекция Дмитрия Пескова, АСИ

«Вы это все всерьез? На самом деле нужно учиться и осваивать что-то новое в режиме нон-стоп?» — эти вопросы можно услышать даже от самого сознательного подростка. В ответ на это директор направления АСИ «Молодые профессионалы» Дмитрий Песков рассказывает, в каком году человечество полностью откажется от двигателя внутреннего сгорания и когда с рынка уйдут десятки актуальных сегодня профессий. Лекция Пескова — о компетенциях, которые будут востребованы в цифровой экономике, и о личных качествах, которые позволят поколению Z перескочить общественные ограничения и цензы. Детальный ответ на вопрос «Зачем учиться?» — смотрите в лекции.

### Александр Асмолов. Задачи и вызовы современного образования

Современный мир стал более сложной системой по сравнению с миром, в котором мы жили еще 50 лет назад. Для успешной жизни и работы в этой системе нужно понимать, какие вызовы она предлагает и как с ними работать. Доктор психологических наук, профессор, академик РАО, завкафедрой психологии личности факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова, директор Федерального института развития образования Александр Асмолов — о вызове неопределенности, разнообразия и сложности. И о дальнейшем движении вперед.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



Один из лучших способов освоения новых навыков и знаний — погружение. И работает это не только с иностранными языками. Чтобы научиться учиться, нужно подключаться к среде, которая уже сейчас может дать опыт интенсивного освоения знаний и проектной работы. STEM-центры\* и другие акселераторы для подростков дают возможность уже сейчас окунуться в насыщенную творческую среду. Возможность окунуться в мир киберпроектирования и digital-креатива, не дожидаясь некоего абстрактного будущего. Навыки, которые появятся в ходе работы над «детскими» проектами, потом не один раз пригодятся во взрослой жизни.

[Лифт в будущее](#)

[STEM-центры Intel](#)

\*STEM-центр — проектная лаборатория, в которой студенты и школьники могут проводить исследования с использованием современного оборудования. STEM — аббревиатура, образованная от названий четырех ключевых направлений современной информационной среды: Science (естественные науки), Technology (информационные технологии), Engineering (инженерия), Mathematics (математика).

# МОТИВАЦИЯ

На первый взгляд, с мотивацией есть лишь одна проблема: ее нужно найти. Между тем практика показывает, что удержать нужный градус мотивации — это тоже задача. Направление движения выбрано? Отлично! Теперь важно найти энергию для постоянного движения вперед. Что делать, когда в середине пути возникают проблемы с мотивацией? Как понять, о чем сигнализирует спад интереса: об очередном рубеже, перед которым просто надо немного поднажать, или о том, что выбранное направление нуждается в корректировке? Как создать начальную мотивацию к учебе? Кто из близких может помочь в формировании мотивации и поддержании ее стабильности? На самом деле на все эти вопросы существуют десятки ответов. Некоторые из них — ниже.

## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



### Марина Битянова. О мотивации — в эфире «Говорит Москва»

Чтобы найти, поймать, сформировать правильную мотивацию, необходимо для начала разобраться с тем, что это такое. Чем мотивация отличается, к примеру, от интересов и приоритетов. Какая мотивация бывает в принципе и какие ее разновидности движут детьми и взрослыми, когда речь заходит об образовании. Обо всем этом компетентно, подробно и крайне увлекательно — директор школы «Точка Пси», доктор психологических наук Марина Битянова.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

### Мотивация от А до Я



Наверное, каждому знакомы формулировки: «я начну бегать с понедельника», «стану учить испанский с 1 сентября», «подтяну физику в следующей четверти». Планы, большинству из которых почему-то так и не суждено сбыться... В конечном счете ключевым вопросом мотивации становится «Где получить волшебный пинок?». На этот вопрос отвечает подборка литературы издательства «Манн, Иванов и Фербер». В списке десятков бестселлеров, таких как «Будь лучшей версией себя» Дэна Вальдшмидта или «Преврати себя в бренд» Тома Питерса. И, в общем, любой из этих книг достаточно, чтобы прекратить рефлексировать и задавать вопросы, начинающиеся словами «а вдруг?» и «что, если?..» и начать действовать.

# Работа с информацией



Навык быстрой и качественной обработки информации — одно из важнейших умений успешного человека. Для современного человека, постоянно существующего в режиме информационной перегрузки, умение искать, оценивать, сортировать и использовать информацию становится одним из ключевых. Как не потеряться в гигантских массивах знаний и сведений, окружающих вас? Как определить, какие из них по-настоящему нужны и полезны, а без каких можно обойтись? Как научиться быстро находить нужные сведения и структурировать их? Как сделать так, чтобы плотность информационного потока работала на вас, а не мешала вам жить?



# РАБОТА С ИНФОРМАЦИЕЙ. КАК ЭТО УСТРОЕНО

## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



**Татьяна Черниговская.**

### **Как работает мозг, обрабатывая информацию**

Прежде чем загружать терабайты полезной информации, неплохо разобраться с тем, как все эти данные будут обрабатываться самым совершенным и самым загадочным компьютером в мире — нашим мозгом. Зачем? Чтобы использовать этот «компьютер» правильно, грамотно распределяя нагрузку и не допуская перегрева или простоя. «Мозг создан, чтобы перерабатывать информацию. Ему нужны трудные задачи, иначе он атрофируется», — рассказывает доктор биологических наук, эксперт в области нейробиологии и психолингвистики профессор Татьяна Черниговская.



**Андрей Курпатов.**

### **Как сберечь мозг от информационных перегрузок**

С проблемой информационной перегрузки современный человек сталкивается едва ли не с рождения. При этом можно предположить, что ребенку, у которого пока еще не выставлены внутренние фильтры и входные барьеры, в этой информационной лавине сложнее, чем взрослому. Потоки ненужной, лишней или вредной информации приводят к тому, что мы перестаем воспринимать то, что нам на самом деле и нужно, и полезно. И нужно как-то научиться с этим жить. Президент Высшей школы методологии, основатель интеллектуального кластера «Игры разума», врач-психотерапевт Андрей Курпатов — о том, как работает наше мышление и что происходит с ним в условиях информационной интоксикации. Изучаем, вникаем, делаем выводы.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



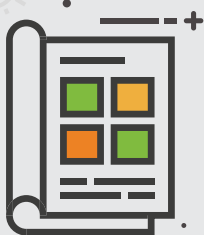
### **Ассоциация репетиторов. Как научить ребенка работать с информацией?**

Информация может быть стихией, а может — структурой. Понятной, четкой и прозрачной. Все, по большому счету, зависит от того, умеете ли вы ее «готовить». Задача существенно упрощается, если вы четко понимаете, как структурировать данные, как их систематизировать, разложить на составные, упорядочить и соединить снова. И здесь нет никакого смысла изобретать велосипед — достаточно воспользоваться уже наработанной методологией. Итак, этапы работы с информацией: последовательно, четко и очень наглядно.

# КАК ЧИТАТЬ ЭФФЕКТИВНО

Как бы ни развивались цифровые технологии, одним из главных каналов получения достоверных сведений о мире остается чтение. Проблема лишь в том, что сведения, которые мы получаем, проходят ежегодный апдейт. Чтобы успевать следить за «обновлениями системы», есть смысл использовать профессиональные методики чтения, такие как скорочтение и медленное чтение. У каждой из них — свои достоинства, каждая будет по-своему полезна в интенсивной подготовке. Максимального эффекта получится достичь благодаря компиляции различных методов и подходов и параллельному использованию нескольких техник.

## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



[Шамиль Ахмадуллин.](#)

[Как научить ребенка быстро читать и понимать прочитанное](#)

Скорочтение — один из самых полезных и самых... загадочных навыков XXI века: все о нем слышали, но владеют им единицы. Между тем профи говорят, что освоить эту технику под силу даже маленькому ребенку. Как? Об этом — в материале психолога, автора 15 изданий по эффективному обучению детей («Скорочтение для детей. Как научить ребенка быстро читать и понимать прочитанное», «Развитие памяти у детей»), основателя сети центров скорочтения, развития памяти и интеллекта у детей TurboRead.ru Шамиля Ахмадуллина. Не исключено, что материал поможет в освоении этой суперспособности не только детям, но и самим родителям.



[Натан Эйдельман. Учитесь читать!](#)

[Развиваем навык медленного \(внимательного\) чтения](#)

Если скорость является количественным показателем чтения, то качественный критерий — насколько хорошо был понят и усвоен материал. И это настоящая проблема: детям все сложнее дается погружение в объемные «линейные» тексты. Большая часть полученной информации остается на неких внешних орбитах, не создавая глубоких смысловых связей. Скорректировать это искажение восприятия поможет навык медленного чтения, которым владеют «профессиональные читатели» — филологи и литературоведы. Сегодня опыт, накопленный ими чуть ли не полвека назад, поистине бесценен для нас. Пример того, как можно воспринимать текст во всей его глубине, не упуская важных деталей и проникая в самую суть, — в статье историка, литературоведа, знаменитого пушкиниста Натана Эйдельмана.

# КАК СТРУКТУРИРОВАТЬ И ВИЗУАЛИЗИРОВАТЬ ИНФОРМАЦИЮ

Проблема больших объемов информации — систематизация. Чтобы все прочитанное и услышанное не превратилось в интеллектуальный винегрет, не столько обогащающий знаниями, сколько банально засоряющий голову, необходимо рассортировать полученные знания еще на входе. В современном мире визуальные образы, картинки и схемы лучше помогают воспринять информацию. В качестве инструментария для этого подойдут такие техники работы с информацией, как скрайбинг (визуализация сложного смысла через отрисовку) и интеллект-карты.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



### Павел Петровский, Николай Любецкий, Мария Кутузова «Скрайбинг. Объяснить просто»

Многим из нас, чтобы объяснить или запомнить, нужно нарисовать. Мы часто делаем это неосознанно — и даже такие «почеркушки» помогают усвоению информации. Что если перевести этот навык на новый уровень? Для этого есть скрайбинг — визуализация смысла посредством знаков и образов. При этом сама отрисовка темы происходит в ходе рассказа. Книга-тренинг поможет понять суть техники, подскажет, как развить визуальное мышление, научит раскрывать основной смысл идей с помощью скетчей.

### Как составить интеллект-карту? Что такое интеллект-карты?



Научиться структурировать и запоминать большие массивы информации можно при помощи интеллект-карт — особого вида передачи текста (Mind Mapping). Интеллект-карта — это схематическое отображение сложного материала, в котором информация подчиняется радиальной структуре, расходясь лучами от смыслового центра. Этот способ записи позволяет четко отобразить структуру материала, его иерархические связи, показать, какие существуют отношения между составными частями. Составлять интеллект-карты не только полезно, но и увлекательно. И для этого есть множество современных инструментов, например таких, как мобильные приложения Mindjet Maps, SimpleMind и другие. Покажите своим детям.

# ПАМЯТЬ. КАК ХРАНИТЬ ИНФОРМАЦИЮ

Знания, перекочевавшие из книг и с интернет-просторов в голову ребенка, нуждаются не только в грамотной систематизации, но и в хранении. Желательно — долгосрочном и надежном. Как известно, Шерлок Холмс использовал для этих целей «чертоги разума». И хорошая новость состоит в том, что сегодня подобные техники доступны не только гениям сыска: самые обыкновенные подростки также в состоянии освоить мнемотехники и ассоциативные способы запоминания информации.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



### Технологии эффективного запоминания

Информация запоминается во сне. Это не миф и не выдумки киношников, не раз обыгравших данную особенность работы мозга в комедиях положений. Это чистая правда: чтобы обработать гигабайты информации, полученные за день, мозгу нужен покой. Вот только для самого обучения, к сожалению, нужно бодрствовать. Однако есть и хорошая новость: если грамотно распределить не только образовательную нагрузку, но и время занятий, запомнить удастся очень многое. Главное — занять драгоценные часы наибольшей нейронной активности. И да, окончательно пазл сложится во сне.

### Питер Браун и др.

#### «Запомнить все. Усвоение знаний без скуки и зубрежки»

Как мы запоминаем? Как правило, фокусируя усилия, концентрируя волю и повторяя, повторяя... Авторы книги отрицают этот способ. В книге вы найдете полезные рекомендации для всех, кто учится всю жизнь, а также новейшие методики запоминания без скуки и зубрежки.

### Станислав Матвеев. «Феноменальная память»

Наукой доказано: наша память подвластна тренировке еще в большей степени, чем наши мышцы. Если вы часто что-то забываете, ваша память просто не натренирована. Автор книги отобрал самые эффективные приемы мнемотехники и делится ими с читателями.

Внимание — один из важнейших компонентов эффективного обучения. И одна из самых больших проблем современных учеников. Дети, живущие в мире цифровых технологий, привыкли переключать внимание, постоянно перескакивая с предмета на предмет. На смену вдумчивому исследовательскому подходу пришло клиповое мышление. И в чем бы ни опережали нас «цифровые дети», способность концентрироваться пригодится им в учебе не раз и не два. А значит, есть повод уделить ей чуть больше времени.

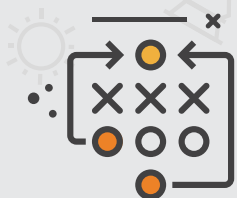
## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



### Мария Фаликман. Виды и свойства внимания

Внимание — крайне существенная составляющая наших мыслительных процессов. И при этом, по мнению психологов, его очень сложно «сформулировать», описать, загнать в рамки точных определений. Доктор психологических наук Мария Фаликман называет внимание «неуловимым психическим процессом». Почему так? Какие виды внимания можно выделить по степени активности человека? Какие различают свойства внимания как процесса и как состояния? Ответы на эти и другие вопросы — в лекции Марии Фаликман.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



### Учимся, играя

Плохая новость состоит в том, что всем нам так или иначе не хватает концентрации внимания. Да и не новость это вовсе, если разобраться. Хорошая же — внимание можно тренировать. И тренировать его — интересно! Этот навык можно буквально развивать шутя. Ну, или играя. Так, головоломки и игры на внимание — отдельный сегмент современной индустрии интеллектуальных игр. И выбор здесь весьма обширен. Кстати, возрастная группа для большинства подобных игр — «от 1 до 99». Занятия не только помогут прокачать один из важнейших когнитивных навыков, но, возможно, помогут взрослым и детям провести больше времени вместе и лучше понять друг друга.

# Управление собой

## и своим образовательным процессам



В системе самостоятельного обучения одним из наиболее важных умений становится навык самоорганизации. С одной стороны, он включает в себя умение грамотно планировать рабочий процесс, с другой — умение отрегулировать собственное состояние. Баланс внешнего — технологично организованного процесса подготовки и внутреннего — гармоничного и ресурсного состояния — станет залогом успеха всего начинания в целом.

# КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

Сегодня в области самоорганизации изобретено такое количество «велосипедов», что остается только выбрать наиболее подходящий. При этом наиболее удачным, скорее всего, окажется компилятивный подход, при котором будут задействованы несколько разноплановых способов и методик, таких как тайм-менеджмент, eduscum-подход и т. д.

## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



### Сугата Митра: Построим «Школу в облаках»

Традиционная школа считает, что для эффективной организации образовательного процесса детьми надо постоянно руководить. Проверка и контроль — основа основ грамотного обучения, уверены большинство учителей. Профессор Университета Нью-Касла, тед-спикер Сугата Митра убежден в обратном. Дайте детям возможность самоорганизации, предоставьте им необходимое техническое оснащение, очертите тему исследования — все остальное они способны сделать самостоятельно. Ах, да, не забывайте отмечать их успехи и постоянно хвалить. Это крайне важно.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



### Дуг Лемов, Кейти Ецци и Эрика Вулвей. «От знаний к навыкам»

Качественное образование — это не только знания, разложенные по полочкам и рассортированные определенным образом. Это постоянная тренировка, отработка нужных навыков и умений, шлифовка компетенций. В этом смысле образовательный процесс мало чем отличается от тренировки профессиональных спортсменов. Он тоже подчиняется определенной системе и принципам. Каким? Об этом — в книге известных педагогов и просто неравнодушных родителей. Авторы проанализировали собственный опыт, добавили к нему изыскания ученых и вывели 42 правила максимально эффективного обучения.

# ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

Еще одним слагаемым успеха является такая важная сегодня составляющая, как эмоциональный интеллект. Напряженные занятия, сложная многоступенчатая программа и разноплановые задачи требуют заметного эмоционального напряжения. И находясь в этом потоке, важно хорошо понимать, о чем в тот или иной момент сигнализируют наши чувства и переживания. Внимательное отношение к собственным эмоциям позволит эффективно использовать имеющиеся ресурсы и избежать переутомления или выгорания.

## ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ + ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



### Елена Сергиенко. «Социально-эмоциональное развитие: как научиться понимать людей»

Несмотря на важность и существенность знаний, которые получают наши дети в школе и за ее пределами, их жизненный успех будет зависеть не только от них. А если верить ряду экспертов — вообще не от них. Сегодня важнее не образованность и начитанность, а способность человека управлять эмоциями, уметь поддерживать себя в продуктивном состоянии. Эмоциональный интеллект, способность правильно выражать собственные чувства и верно понимать переживания окружающих. Развитию эмоционального интеллекта посвящен проект «Психология развития: как дети учатся понимать эмоции и управлять ими», реализуемый «Постнаукой» и Благотворительным фондом Сбербанка «Вклад в будущее».



### В чем сила эмоций?

Эмоции — это не только проявление тех или иных чувств. Это один из каналов передачи информации. Эмоции могут помогать или мешать интеллектуальной работе, влиять на ее продуктивность и направленность. О том, что отмечать свои эмоции — неправильно, слышали, наверное, все. Осталось узнать, как сделать из них союзников и превратить собственные переживания в еще одно оружие бескомпромиссной битвы за знания.



# Коммуникация и коллаборация



Сколь бы продуманным и отрегулированным ни был образовательный процесс, на разных его этапах возникает необходимость внешней поддержки. Во многом эта опция зависит от склада, психотипа ребенка: кому-то комфортно большую часть времени заниматься в полном одиночестве, другим требуется постоянное чувство локтя, командная подпитка. Но и тем и другим нужны внешние люди: те, кто может поделиться знаниями (эксперты), те, кто может разделить с тобой знания (команда), и те, кто может направить работу в нужное русло (менторы, коучи, психологи). Где этих «внешних» найти и как выстроить отношения с ними?

## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



Керри Паттерсон, Эл Свитцлер, Джозеф Гренни и Рон Макмиллан. «Трудные диалоги. Что и как говорить, когда ставки высоки»

Умение договариваться нужно не только дипломатам и владельцам бизнеса. Способен ли ребенок объяснить учителю причину своего поступка или проступка? Может ли он самостоятельно договориться о переносе времени тестирования или о выступлении на школьной конференции? Умеет ли без посторонней помощи решать конфликты с одноклассниками? Согласитесь, все это важно. О том, как развить договороспособность и научиться находить выходы из самых разных ситуаций — в книге «Трудные диалоги. Что и как говорить, когда ставки высоки».

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



Роберт Чалдини, Стив Мартин и Ноа Гольдштейн. «Психология убеждения. 50 доказанных способов быть убедительным»

Важной составляющей умения договариваться является психология убеждения. Способность выстраивать выгодные для вас и одновременно «экологичные» отношения с людьми стоит очень дорого. Некоторые наделены даром убеждения от природы, у всех остальных есть возможность освоить эту науку. Авторы книги «Психология убеждения. 50 доказанных способов быть убедительным» уверены: любой человек в состоянии в разы повысить свою эффективность на данном поле. Как? Ответ в бестселлере на все случаи жизни.



# РАБОТА С ПОМОГАЮЩИМИ ПРАКТИКАМИ

Когда возникает проблема, иногда необходим взгляд со стороны, чтобы определить причину и найти способы решения. Если раньше работа со сложностями, возникающими в ходе обучения, всецело ложилась на родителей и учителей, то сегодня существуют специалисты, готовые прийти в трудный момент на помощь, не вовлекая в процесс семью и школу. И, на самом деле, если обучение вашего ребенка сопровождается такой эксперт, до конфликтов, тупиков и перегрузок дело, скорее всего, просто не дойдет. Речь о тьюторах.

## МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



### Татьяна Ковалева. «Как сопровождать образование ребенка и для чего нужен тьютор»

Тьюторы появились в системе российского образования сравнительно недавно, и сегодня актуальны не только вопросы, «как организовать обучение с тьютором?», но и «кто такой тьютор?». О том, в чем суть профессиональной деятельности тьютора, каким образом он помогает в организации обучения, чем отличается от учителя или воспитателя, рассказывает президент Межрегиональной тьюторской ассоциации Татьяна Ковалева.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



### Тьютор: кто это и зачем он нужен

Наверное, сказать, что тьютор нужен всем и каждому, было бы преувеличением. И все же когда ребенок сталкивается с резко возросшей образовательной нагрузкой, когда серьезное внимание начинает уделяться самообразованию, когда возникает вопрос грамотного распределения сил и ресурсов, тьютор явно не помешает. И здесь возникает вопрос: как выбрать тьютора? Какими качествами должен обладать этот профессионал и на что именно стоит обратить внимание при первой встрече? Попробуем разобраться.

# Заключение

Основная цель этого дайджеста — познакомиться с общим содержанием навыка умения учиться и дать представление о том, как его можно развивать. Пока мы только в начале пути. Многие кажутся сложными и непонятными. Но это не должно пугать и останавливать. Выберите для себя один элемент этого навыка, который вам кажется самым важным, и начните развивать его. Результат обязательно придет. А потом еще один, и еще, и еще.

Тем, у кого есть маленькие дети, особенно повезло, потому что у них есть уникальная возможность учиться вместе с ними и быть для них примером для подражания. Но и наши дети, новое поколение, могут

многому научить нас. Давайте прислушиваться друг к другу и поддерживать друг друга в сложном деле обучения на протяжении всей жизни.

Надеемся, что этот дайджест станет для вас и вашей семьи одним из первых шагов в освоении навыков, необходимых для сегодняшнего и завтрашнего дня.

А для тех, кто захочет узнать больше инструментов и подходов, мы уже начинаем подготовку новых дайджестов. Следите за новостями на сайте Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее»: [vbudushee.ru](http://vbudushee.ru)



**Дайджест подготовлен при экспертной и методической поддержке специалистов Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее». Фонд реализует программу «Учить учиться», нацеленную на выявление, разработку и распространение лучших практик развития у детей способности учиться.**

