

МАРИАННА ЛУКАШЕНКО,  
АНТОНИНА СИДЕЛЬНИКОВА

# **ЕГЭ без истерик**

Как спокойно подготовиться  
к любому экзамену

**Марианна Анатольевна Лукашенко  
Антонина Сидельникова  
ЕГЭ без истерик. Как  
спокойно подготовиться  
к любому экзамену**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67671696](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67671696)*

*ЕГЭ без истерик: Как спокойно подготовиться к любому экзамену:*

*Альпина Паблишер; Москва; 2022*

*ISBN 9785961480238*

### **Аннотация**

Эта книга нужна родителям школьников всех возрастов, ведь большинство сдает свой первый экзамен уже в 4-м классе, но особенно пригодится родителям выпускников. А когда не знаешь, с какой стороны подступиться к подготовке, уровень стресса зашкаливает и мозг отказывается мыслить.

Марианна Лукашенко и Антонина Сидельникова уже много лет учат детей и взрослых максимально эффективно использовать доступное время для решения каждодневных задач. Они предлагают родителям не паниковать, а спокойно разобраться, что нужно для сдачи любого важного экзамена, разделить подготовку к нему на этапы, сформулировать четкие цели и

задачи для каждого, определить, какие ресурсы, в том числе временные, необходимы, и составить график работы.

Прочитав эту книгу, вы вместе с ребенком составите план подготовки к любому экзамену, научитесь грамотно распределять время между работой и отдыхом, ставить ясные и измеримые цели и оценивать ваши возможности. И самое полезное: методика подходит для подготовки ко всем видам экзаменов: ГИА, ОГЭ, ЕГЭ и даже в 5 класс.

# Содержание

Введение	9
Как устроена эта книга	12
Глава 1	15
Глава 2	42
Конец ознакомительного фрагмента.	56

# **Марианна Лукашенко, Антонина Сидельникова ЕГЭ без истерик. Как спокойно подготовиться к любому экзамену**

Литературный редактор *Антон Золотов*

Главный редактор *Л. Богомаз*

Руководитель проекта *М. Шалунова*

Корректор *З. Скобелкина*

Компьютерная верстка *О. Макаренко*

Художественное оформление и макет *Ю. Буга*

Дизайн обложки *Д. Изотов*

© Лукашенко М. А., Сидельникова А. Н., 2022

© ООО «Альпина Паблицер», 2022

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, за-*

*прещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

**\* \* \***

# **ЕГЭ БЕЗ ИСТЕРИК**

Как спокойно подготовиться  
к любому экзамену

Марианна Лукашенко,  
Антонина Сидельникова





# Введение

ЕГЭ, ЕГЭ, ЕГЭ... Если эти три буквы постоянно всплывают в вашем сознании, значит, кто-то из хорошо знакомых вам старшеклассников готовится к единому государственному экзамену. И вы, как ответственный взрослый, пытаетесь помочь ему подготовиться к этому испытанию. Так что же вам делать, если вы сами никакого ЕГЭ не сдавали и толком про него ничего не знаете? Каждый год все меняется, и вообще не ясно, что сегодня требуется от родителей (хотя то, что будут нужны деньги, конечно, понятно сразу!).

Есть такое популярное выражение, оно часто звучит в школе на родительских собраниях, что успех в учебе как табурет, который стоит на трех ножках: первая ножка – это способности и стремления самого ученика, вторая ножка – учителя, репетиторы и школа, а третья ножка – это родители и семья. Если хотя бы одна ножка сломается или ее не будет, то «табурет» никогда не будет стоять устойчиво.

Получается, что участие родителей в подготовке к ЕГЭ так же необходимо, как и усилия учителей и самого ученика. Родители (семья) – это опора, которая помогает своему ребенку добиться успеха, то есть получить высокие баллы и поступить в вуз.

Таким образом, на этом этапе нам нужно максимально хорошо выполнить три важные роли:

- роль психолога (выслушать и поддержать, быть терпеливым и мудрым),
- роль менеджера-наставника (помочь с организацией всех процессов),
- роль инвестора (профинансировать это непростое мероприятие).

Наша книга – это подсказка для родителей, выступающих в роли менеджера-наставника и, конечно, немного психолога. Это собранные в одном издании самые полезные техники, советы, лайфхаки о том, как помочь пройти ЕГЭ с наилучшим результатом и с наибольшей эффективностью.

У вас точно нет времени анализировать все многообразие мнений учителей, студентов, выпускников, родителей, репетиторов, тех, кто сдал ЕГЭ на 100 баллов, а также тех, кто провалил ЕГЭ, хотя хорошо учился в школе. Мы исследовали это за вас, дополнили своим опытом работы с детьми и подростками по тайм-менеджменту, а также знаниями и навыками в области проектного управления и организации времени. Эта книга – шпаргалка для родителей. Вы узнаете:

- что это за «зверь» такой ЕГЭ, как «не сойти с ума» и держать ситуацию под контролем;
- что хорошо бы сделать, а о чем точно нельзя забыть;
- какие контрольные точки и когда пройти;
- как оптимально организовать процесс сдачи ЕГЭ, чтобы нагрузки были равномерными, и поступить в вуз мечты;

- как поддержать ребенка и помочь ему и себе быть спокойными;
- необходимую информацию о поступлении в вуз, особых условиях и дополнительных баллах, которые можно получить при поступлении;
- секреты, которые сработали у других и, может быть, сработают и у вас.

Очевидно, что в целом вы и сами понимаете, что такое ЕГЭ, но мы поможем взглянуть на него как на проект, детально и структурированно, и уверены, что вам это будет полезно.

# Как устроена эта книга

В начале каждой главы вы найдете список результатов, которые вы можете получить, прочитав ее. Ведь основная цель книги – это не только дать информацию о том, чем помочь подростку при подготовке к ЕГЭ, но и вооружить вас солидным набором практических приемов.

Затем вы ознакомитесь с двумя противоречащими друг другу точками зрения на тему данной главы. В них отражены наиболее распространенные стереотипы. Но и в реальной жизни мы регулярно встречаемся с противоположными мнениями, которые позволяют нам либо выбрать свою позицию, либо найти «золотую середину». А иногда, в разных обстоятельствах, необходимо придерживаться то одного подхода, то другого. Используя это противоречие, мы и формулируем основной вопрос каждой главы.

Далее вы сможете познакомиться с отобранной и систематизированной информацией по теме главы. Вы встретите множество техник, приемов и чек-листов, которые помогут вашему ребенку более продуктивно готовиться к ЕГЭ, а вам – более эффективно организовать этот процесс и обеспечить вашему сыну или дочери необходимую помощь и поддержку. Каждая глава завершается выводами, в которых предложены первые шаги по применению рекомендаций, изложенных в главе.

Также мы подготовили для вас сюрприз – рубрику «Советы непостороннего». Мы пригласили принять участие в нашей книге множество интересных людей: учителей, репетиторов, психологов, признанных специалистов в различных областях, родителей и учеников. В конце каждой главы вы познакомитесь с экспертным мнением кого-то из них. Уверены, что изложенные советы окажутся крайне полезными и для вас, и для вашего ребенка.

А в заключении представлена обобщающая информация с перечислением всех техник и приемов, рассмотренных в книге, в виде развернутого чек-листа.

Хотелось бы отметить, что в книге мы используем термин «родители», имея в виду любого из членов семьи (бабушек, дедушек, дядей, тетей или других родственников), кто хотел бы помочь своему чаду успешно подготовиться и сдать ЕГЭ. Также книга может быть полезна самому ученику, если он интересуется темой организации времени и самостоятельно ведет процесс подготовки к поступлению с минимальным участием взрослых.

У нас в обществе бытует мнение, что ЕГЭ – это что-то непонятное и очень страшное. Один из способов успокоиться – это понять, что же такое ЕГЭ, поставить цель и действовать по плану. Именно это мы и предлагаем, а точнее – план действий по принципу «бери и делай» вместе со своим ребенком, шаг за шагом, главу за главой. Какие-то техники и приемы подойдут, какие-то – нет, но у вас будет шанс вы-

брать подходящее непосредственно для вашей семьи.

Говоря о ЕГЭ, мы будем разбирать не только вопрос подготовки к экзамену, но и важный вопрос профориентации, выбора высшего учебного заведения и поступления. Как базовый сценарий будем рассматривать цель школьника и его родителей – поступление в вуз на бюджет (но затронем и другие варианты развития событий). Несмотря на то что правила проведения ЕГЭ и поступления ежегодно дополняются, мы собрали в книге универсальные советы и повторяющиеся требования, которые работают уже много-много лет.

Знакомство с книгой будет полезно не только родителям старшеклассников, у которых ЕГЭ – ближайшее будущее, но и тем, чей ребенок учится в 5-9 классах.

В настоящем издании представлены разнообразные техники, приемы и советы, которые окажутся необходимыми при подготовке к ОГЭ, различным олимпиадам и другим экзаменам.

Желаем вам, чтобы изучение наших рекомендаций стало для вас тем ресурсом, который позволит готовиться к ЕГЭ спокойно, эффективно и без нервотрепки. Ведь весь период подготовки, сколько бы он ни продолжался – несколько месяцев или несколько лет, – все это наша жизнь, удивительная и прекрасная, и наша главная задача – оставаться счастливыми!

*Доброго пути и удачи!*

*Авторы*

# Глава 1

## Проект ЕГЭ

*– Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?*

*– А куда ты хочешь попасть? – ответил Кот.*

*– Мне все равно... – сказала Алиса.*

*– Тогда все равно, куда и идти, – заметил Кот.*

*Льюис Кэрролл «Алиса в Стране чудес»*

### **После прочтения данной главы вы:**

- увидите на одной странице все основные вопросы проекта ЕГЭ, о которых стоит подумать;

- подготовите первую версию описания проекта ЕГЭ, подходящую именно вашему ребенку;

- сможете обсудить с будущим абитуриентом предстоящую работу по успешной сдаче ЕГЭ и его роль в этом проекте.

### **Точки зрения**

*Самый главный урок, который я усвоил, – берись и делай. Неважно, что делать, неважно, насколько трудным кажется дело. Как сказал древнегреческий философ Платон: «Начало – самая важная часть*

*любой работы».*

*Ричард Брэнсон «К черту все! Берись и делай!»*

*Начинать работу по проекту без разработанного устава – это худшая услуга, которую можно оказать самому себе. Не определив и не согласовав цели и содержание того, что вы будете делать, вы рискуете очень быстро оказаться в ситуации, когда сроки прошли, бюджет закончился и сделано «не то и не там».*

*Юлия Бажанова, РМР, «Чудо-бумажка, или Зачем нужен устав проекта и как его написать», <https://upravlenie-proektami.ru>*

## **КАК УВИДЕТЬ ВСЕ ОСНОВНОЕ, ЧТО ПРЕДСТОИТ НА ЕГЭ, И НЕ УТОНУТЬ В МОРЕ ИНФОРМАЦИИ?**

Как вы думаете, почему период подготовки ребенка к сдаче ЕГЭ нередко становится тяжким испытанием для всей семьи? Наверное, так происходит оттого, что мы эту огромную задачу рассматриваем как уравнение со множеством неизвестных. Поэтому мы пытаемся хвататься за все сразу, читать все подряд в поиске нужной информации, но так и не можем разложить все по полочкам. И главная беда в том, что мы не видим общей картины и у нас не получается выстроить пошаговый алгоритм собственных действий для оказа-



ния помощи ребенку. Между тем в бизнесе распространен и хорошо зарекомендовал себя проектный подход для решения сложных задач. Мы предлагаем вам попробовать применить удачные техники управления проектом в семье и облегчить жизнь всем вокруг. Не надо изобретать велосипед, гораздо проще взять и использовать все лучшее, придуманное до нас.

Будем считать, что любое испытание, любой экзамен (ОГЭ, ЕГЭ, FCE, получение черного пояса по карате, участие в олимпиаде и т. д. и т. п.) – это проект, который команда проекта может реализовать с разным результатом. Чтобы результат был лучше, проектом надо управлять. Как указано во введении к данной книге, мы выделяем три основные роли родителя при подготовке к ЕГЭ – это роль психолога (в которой поддержка и выстраивание нормальных отношений в семье – это самое важное), роль менеджера-наставника и роль инвестора. В этой главе и далее в книге речь будет идти в основном о роли родителя как менеджера-наставника при подготовке к сдаче ЕГЭ. То есть мы будем разбирать, как можно помочь ребенку и как грамотно выстроить управление процессом подготовки к ЕГЭ, чтобы в добром здравии успешно дойти до финиша всей командой проекта.

# **КАК ПОДГОТОВИТЬ ПЕРВУЮ ВЕРСИЮ ПРОЕКТА ЕГЭ**

Когда применяется проектный подход, чаще всего работа начинается с составления краткого описания проекта (буквально на одной-двух страницах, только самая важная информация). Такой наглядный формат сразу позволяет увидеть, к чему надо стремиться.

**Проект: «ЕГЭ Ксении»**

**Версия 1**

**Дата заполнения 1 сентября 20\_\_ г.**

**Цель проекта.**

**Поступить в один из приоритетных вузов  
на бюджетное отделение**

**Менеджер проекта:**

**Ксения**

**Команда проекта:**

**родители, тетя, которая живет в Рязани,  
школьные учителя, репетиторы по химии и биологии**

<b>Вуз</b>	<b>Направление / специальность</b>	<b>Предметы</b>	<b>Проходной / средний балл прошлого года</b>	<b>Примечания</b>
Первый МГМУ имени И. И. Сеченова <a href="https://www.sechenov.ru">https://www.sechenov.ru</a>	Лечебное дело	Химия Биология Русский язык	283/94	Есть возможность подать на целевое обучение
Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова <a href="https://rsmu.ru">https://rsmu.ru</a>	Лечебное дело	Химия Биология Русский язык	269/90	День открытых дверей 15 ноября
Московский государственный медицинско-стоматологический университет имени А. В. Евдокимова	Лечебное дело	Химия Биология Русский язык	260/87	Проверить олимпиады для поступления БВИ

Рязанский государственный медицинский университет имени академика И. П. Павлова <a href="https://www.rzgmu.ru">https://www.rzgmu.ru</a>	Лечебное дело	Химия Биология Русский язык	270/90	Добавляют 3 балла к результатам ЕГЭ за первый спортивный разряд
Саратовский государственный медицинский университет имени В. И. Разумовского <a href="http://www.sgmru.ru">http://www.sgmru.ru</a>	Лечебное дело	Химия Биология Русский язык	245/82	Можно одновременно на 2 направления и специальности
План В. Люберецкий медицинский колледж				
Предмет на ЕГЭ		Желаемые баллы (минимум — реально — максимум)		
Русский язык		82-95-100		
Химия		82-94-100		
Биология		82-94-100		
ИТОГО:		246-283-300		

Этап	Результат	Выполнено / нет (+/-)	Примечания
Подготовительный этап	Выбор предметов для сдачи ЕГЭ	-	Подать заявление на сдачу ЕГЭ с выбранными предметами необходимо до 1 февраля
Школьный этап	Получение окончательных результатов ЕГЭ по всем предметам	-	Ожидаем результаты до 1 июля 31 мая (пн) — химия 3, 4 июня (чт, пт) — русский язык 18 июня (чт) — биология
Этап «Вуз»	Зачисление/незачисление в вуз	-	Ожидаем результаты до 17 августа
Завершающий этап	Подведение итогов, благодарности	-	Планируем отпраздновать походом в ресторан!

**Все получится!**

В таком описании проекта ЕГЭ собрана вся основная ин-

формация, которая поможет увидеть и понять, к чему вы стремитесь и какие действия необходимы для реализации ваших стремлений.

Однако создание подобного описания может столкнуться с принципиальными вопросами, из-за которых в таблице останутся пустые графы.

Зачастую на начальном этапе ни самому ребенку, ни его родителям еще не понятно, куда и на кого идти учиться после школы. Поэтому, если вы задумались о ЕГЭ, попробуйте заполнить то, что уже знаете. При заполнении используйте наши инструкции из этой главы и всю книгу в целом. В вашем описании могут быть названия направлений и специальностей, которые кажутся подходящими, или же только те предметы, которые ваш ребенок готов успешно сдать. Или, например, отмечено, что в команду проекта необходимо пригласить репетитора по математике. Очевидно, это будет только первая версия описания проекта ЕГЭ, и впоследствии она подвергнется дополнениям и изменениям. Но к моменту окончания школы ваше описание проекта станет ясным и понятным. И какой бы стратегии вы ни придерживались – поступать с четким планом или спонтанно реагировать на возникшую ситуацию, – возможность видеть всю важную информацию в одном месте поможет постоянно держать руку на пульсе.

Как вы уже поняли, шаблон описания проекта ЕГЭ состоит из трех блоков: цель, команда и этапы проекта.

Условно назовем наш проект «ЕГЭ» (мы будем говорить в книге именно про подготовку к ЕГЭ, употребляя этот термин, но многие техники и приемы универсальны и применимы при прохождении любых испытаний, которые предстоят вам и вашему ребенку).

Выбрав названием проекта «ЕГЭ», мы учитываем, что используем эти три буквы как удобные и понятные в данной книге. На самом деле вы можете назвать для себя проект как хотите, используя ваше вдохновение. Например, «Начало карьеры врача» или «Поступление в вуз мечты – первый МГМУ».

Поверьте, сдать ЕГЭ – это НЕ цель, а средство достижения цели (далеко не единственное, кстати). ЕГЭ – это только инструмент для осуществления действительно важных и значимых для вашего ребенка решений. Поэтому не стоит ЕГЭ переоценивать и пугаться, но и недооценивать его тоже нельзя.

**Цель** проекта ЕГЭ в разных семьях может звучать по-разному в зависимости от потребностей и исходных данных, например:

- поступление в определенные вузы на определенные специальности;
- поступление в вуз с военной кафедрой на бюджетное отделение;
- поступление в военный вуз;
- поступление в конкретный вуз на бюджетное (приори-

тетнее) или платное отделение;

● поступление на определенное направление, но только в вузы Екатеринбург или др.

Согласно данным опроса [Superjob.ru](https://www.superjob.ru), у каждого четвертого выпускника еще в марте нет решения, куда он пойдет после школы: в вуз, работать, в среднее специальное учебное заведение или другое<sup>1</sup>. В вопросе выбора вуза, а также направления подготовки или специальности вам поможет глава 2 данной книги.

Последние годы действует правило, что поступающий вправе одновременно подать заявление о приеме на обучение в **пять вузов**<sup>2</sup>. Каждый год лучше отслеживать все изменения в этом вопросе по приказам Минобрнауки, на сайте <http://publication.pravo.gov.ru>. Рекомендуются в описании проекта так расположить названия этих пяти вузов, чтобы на первом месте стоял вуз мечты, а далее по мере убывания интереса. Первый будет ориентиром и манящей целью, а последний – запасным вариантом на случай, если все пойдет не по самому лучшему сценарию. Необходимо предусмотреть варианты и наихудших, по вашему мнению, сценариев, или так называемые «план В» и «план С» (платное отделение,

---

<sup>1</sup> <https://www.superjob.ru/research/articles/112739/16>.

<sup>2</sup> Приказ Минобрнауки России от 21.08.2020 № 1076 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» (зарегистрировано в Минюсте России 14.09.2020 № 59805), п. 21, раздел III.



«печальный вуз» с последующим переводом, колледж, училище, армия, выход на работу, передача ЕГЭ в следующем году и другое). Эти варианты тоже хорошо бы продумать и внести в описание проекта.

Очень важно, что, подав документы в один вуз, можно участвовать как бы сразу в нескольких конкурсах. На момент написания этой книги предельное количество специальностей и (или) направлений подготовки, по которым поступающий вправе одновременно участвовать в конкурсе по программам бакалавриата и программам специалитета в каждой организации высшего образования, составляет десять<sup>3</sup>. Ранее было не более трех. Эту информацию надо проверять и уточнять каждый год на сайтах вузов, которые самостоятельно устанавливают предельное количество специальностей и направлений (то есть может быть и 2, и 10). Кроме того, обращать внимание, чтобы на все желаемые направления подготовки принимали именно те предметы ЕГЭ, которые школьник намерен сдавать.

Заполняя таблицу, уделите особое внимание разделу «Примечания» и заносите в него всю важную для вас информацию о выбранных вузах:

1. Об условиях приоритетного зачисления (льготники, целевики, поступающие без вступительных испытаний).

---

<sup>3</sup> Приказ Минобрнауки России от 21.08.2020 № 1076 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» (зарегистрировано в Минюсте России 14.09.2020 № 59805), п. 22, раздел III.

2. О дополнительных баллах к ЕГЭ, которые предоставляет вуз для поступающих с индивидуальными достижениями (например, в спорте, волонтерам или др.).

3. Об олимпиадах, в которых планирует участвовать ваш подросток.

4. Может быть, о стоимости обучения, если не получится пройти на бюджет.

5. О днях открытых дверей.

6. Что-то самое ценное для вас (не перегружайте описание проекта лишней информацией, лучше добавьте ссылки на полезные сайты).

Как вы знаете, сейчас, чтобы поступить в вуз, надо набрать по общему правилу конкретное количество баллов по определенным предметам ЕГЭ. Когда вы увидите свои желаемые вузы, направления подготовки и специальности, а также проходные баллы прошлых лет, то вам станет понятен ориентир по баллам для поступления. Это хороший способ прояснить задачу: не просто хорошо сдать ЕГЭ, а выйти на точную цифру – сколько баллов минимум надо получить, сколько оптимально, ну и максимум (для вдохновения).

## **РОЛЬ ПОДРОСТКА И ОСТАЛЬНЫХ ЧЛЕНОВ КОМАНДЫ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА ЕГЭ**

Важный раздел, который помогает понять и прояснить ро-

ли в проекте, – это раздел «Проектная команда». В команде проекта ЕГЭ кроме ученика и родителей еще «играют» учителя, репетиторы или преподаватели курсов, родственники, друзья, профориентолог, студент вуза мечты, тренер, представитель желаемой профессии и т. д. Разберем чуть более подробно роли, которые выполняют ученик и его родители.

Команде проекта ЕГЭ, организации совместной работы, выбору репетиторов и курсов и другим вопросам оптимизации взаимодействия членов команды посвящена глава 11 данной книги.

Менеджер проекта – ученик, главный ответственный за ЕГЭ. Именно он сдает этот экзамен (а не родители), и именно он делает один из важных, а для некоторых первый серьезный проект в жизни в качестве руководителя. Отлично, если у ребенка был опыт подготовки похожих проектов раньше (например, ОГЭ) и вы передавали ему полномочия по принятию решений, организации процессов, – тогда он уже многое знает и умеет. Если у вас еще есть время до ЕГЭ, то хорошо бы создавать для подростка ситуации, когда он может проявить себя в вопросах организации и управления. Достаточно эффективно обучать ребенка менеджерским техникам на примерах таких проектов, как поход, поездка в летний лагерь, подготовка к контрольной, участие в олимпиаде, поздравление учителей, выездная экскурсия и т. д. Кроме того, не следует делать за ребенка школьные проекты, а стоит помогать только по его просьбе, по-

сколько формируются навыки проектного подхода. Попробуйте поручить ребенку вопрос организации его дня рождения, как небольшой, но значимый проект. Пусть попробует себя в роли главного, то есть того, кто рулит всем процессом! Как нарулит, так день рождения и пройдет. Обсудите, что надо сделать на подготовительном этапе (пригласить друзей, составить программу, меню вечера, список желаемых подарков, организовать все необходимое), как пройдет сам праздник (место, время, бюджет мероприятия, ограничения) и что нужно будет сделать по его окончании (убрать за собой, поблагодарить за подарки и отправить фото гостям). Этот небольшой проект – прекрасная тренировка самостоятельности.

Отличный тайм-менеджерский посыл, который хорошо бы узнать в юном возрасте (и вы можете рассказать своему сыну или дочери об этом), что каждый из нас – это Персональная Корпорация «Я», в которой ты же и Президент. «У этой корпорации есть все те же элементы управления, что и у любой фирмы, например, личное стратегическое планирование – постановка долгосрочных целей, маркетинг – изучение рынка труда, бухгалтерия – учет и планирование денег и т. д.»<sup>4</sup>.

Да, до 18 лет (иногда позже, иногда раньше) родители влияют на принятие решений и помогают с самоопределением,

---

<sup>4</sup> Архангельский Г. А. Тайм-драйв: Как успевать жить и работать / Глеб Архангельский. – 8-е изд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2008. С. 40.

но уже скоро придется отвечать за все поступки самостоятельно, делать выбор и уметь управлять собой и ресурсами вокруг себя. Когда мы поддерживаем ребенка в прохождении сложного испытания, мы на самом деле не только помогаем ему преодолеть трудность (сдать экзамен), а, что не менее важно, учим и показываем (в том числе своим примером), как вести себя в той или иной ситуации, какие использовать инструменты и техники. Можно научить жарить яичницу, забивать гвозди, а можно еще в школе научить управлению проектами, тайм-менеджменту и навыкам коммуникации. Многие студенты жалуются на то, что им долго и упорно рассказывали в школьные годы про интегралы и логарифмы, но никто не уделял время вопросу успешного преодоления жизненных трудностей. В данной книге на примере ЕГЭ мы собрали те самые менеджерские инструменты, которые помогают миллионам взрослых преодолевать трудности. Теперь надо постараться передать эти инструменты вашим детям.

Авторы считают, что именно ученик **в идеале** должен быть главным **ответственным** в проекте ЕГЭ. Пусть он сам организует (возможно, с помощью родителей и учителей) все процессы и сделает все, чтобы получить наилучший результат. Это будет высший пилотаж!

Следующий важный участник проектной команды – это родители. Не забываем, что родителям отводится психологическая и финансовая поддержка этого мероприятия! Тем

не менее роль родителей как менеджеров-наставников также важна. Повезло, если рядом мудрый старший, который подсказывает, в чем-то контролирует, воодушевляет, поддерживает, при необходимости стоит рядом, но не «проживает жизнь ребенка» за ребенка, а отпускает свое чадо подготовленным во взрослую жизнь. Это похоже на ситуацию, когда в фирме неопытному сотруднику дают ответственное задание, которого он раньше не делал, а начальник отдела не позволяет начинающему работнику все завалить.

Есть мнение, что это слишком амбициозно и смело – доверить все ребенку, да еще в важном деле. Другая точка зрения заключается в том, что, когда мы доверяем ребенку важный проект, мы каждый раз поднимаем планку, которую он должен взять (или расширяем зону его развития). Хочешь не хочешь, а приходится тянуться к позиции «руководителя проекта», если вся команда в тебя верит. Мы не предлагаем просто «бросить в воду» и отвернуться в надежде, что выплывет, мы предлагаем роль родителя-наставника, который в нужный момент окажется рядом и сделает все, чтобы достичь цели. Решать вам, какую часть проекта ЕГЭ доверить вашему ребенку, а это зависит от обстоятельств в каждой семье. Если ваш подопечный силен, самоорганизован и мотивирован, то можете дать почитать эту книгу ему – возможно, он еще лучше пройдет испытание ЕГЭ, взяв отсюда несколько хороших идей, а вы просто отслеживаете прохождение контрольных точек. Если же вы чувствуете, что не го-

тов еще будущий абитуриент к самостоятельным подвигам и надо его поддержать, то пройдите это испытание рядом с ним, помогите достигнуть цели проекта и заодно научите его навыкам проектного управления, которые точно пригодятся ему в жизни.

Другие участники команды проекта ЕГЭ могут выполнять вдохновляющую или решающую роль. Подумайте, кого еще можно привлечь и что делегировать. Например, студент вуза мечты или влюбленный в свою работу профессионал могут стать людьми, которые будут вдохновлять и воодушевлять на движение вперед. Просите помощи значимых для вашего ребенка взрослых, они могут вовремя поговорить, поддержать и подсказать что-то. Когда в проектной команде сильные игроки, есть все шансы на победу. Подумайте: кто может помочь вам из вашего окружения, о ком вы не подумали ранее? Бесценными (с точки зрения анализа результатов и постановки целей) могут стать ежемесячные бабушкины звонки по телефону. Пусть она внимательно выслушает все новости: что произошло за этот месяц и как продвинулось дело по подготовке к ЕГЭ.

Последний раздел формы описания проекта ЕГЭ – это **сроки и этапы**. Здесь самый общий взгляд на то, что вас ждет, с привязкой к датам.

Начало проекта: это может быть сегодня, день, когда вы читаете эту книгу. Как правило, многие начинают подготовку к ЕГЭ 1 сентября, 1 января, 1 марта или даже 1 или 25 мая

в 11 классе (иногда в мае 10 класса, чтобы не терять лето). У всех все по-разному.

Бывает и так, что первая мысль о ЕГЭ проскакивает в голове еще в первом классе. Родители задумываются, что «вся эта школа» закончится баллами по ЕГЭ, а разные контрольные и проверочные работы, типа ВПР (всероссийские проверочные работы), РДР (региональные диагностические работы), по уровню стресса часто напоминают ЕГЭ и можно уже начинать тренироваться.

Кто-то размышляет о ЕГЭ в средней школе, когда встает вопрос с профессиональной ориентацией, и начинает почи- тывать, посматривать различные ресурсы с информацией по ЕГЭ.

Некоторые в 9 классе уже осознают, что ОГЭ – это, по сути, часть ЕГЭ и если хорошо к нему подготовиться, то будет сильно легче в 11-м.

Есть такие, кто стартует в сентябре 10 класса и сдает ЕГЭ досрочно по некоторым предметам.

Вам решать, когда начинать свой проект ЕГЭ. Для многих начать раньше и спокойнее подготовиться – это хороший вариант, но кто-то лучше работает в условиях сжатых сроков. Выбирайте ваш стиль.

Окончание проекта: зачисление/незачисление в вуз (как правило, июль-август, в идеале после 11 класса) и подведение итогов.

Основные этапы проекта таковы:



**1. Подготовительный этап.** Это когда вы изучаете информацию об экзаменах, выбираете, куда поступать, наблюдаете, развиваете интересы вашего ребенка. Важные задачи данного этапа – это профориентация, выбор вузов, выбор направлений и специальностей для поступления. Об этом мы поговорим в главе 2 этой книги. Итоговым результатом подготовительного этапа является выбор предметов для сдачи в форме ЕГЭ. Надо учитывать, что крайний срок (по общему правилу на момент написания книги), когда подаются документы для участия в ЕГЭ: «до 1 февраля включительно обучающимися – в образовательные организации, в которых обучающиеся осваивают образовательные программы среднего общего образования; экстернами – в образовательные организации по выбору экстернов»<sup>5</sup>.

**2. Школьный этап.** Пожалуй, самый трудоемкий и эмоционально сложный этап проекта. Более подробный план работы на этом этапе будет описан в главе 3. Момент окончания или результат данного этапа – это получение баллов по всем предметам ЕГЭ. В большинстве случаев это происходит в июне-июле.

**3. Этап «Вуз».** Не стоит недооценивать эту часть работы, когда многое зависит от помощи родителей. Результатом

---

<sup>5</sup> Приказ Минпросвещения России № 190, Рособрнадзора № 1512 от 07.11.2018 (с изм. от 24.11.2020) «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 10.12.2018 № 52952), п. 11.

этапа «Вуз» становится зачисление или нечисление.

**4. Завершающий этап.** Как бы все ни прошло, всегда рекомендуется подвести итоги, сделать выводы, поблагодарить всех, кто был с вами рядом, порадовать себя и свою команду, перевернуть страницу и начать реализовывать новый для вашей семьи проект!

Кстати...

Этапы проекта ЕГЭ очень похожи на структуру сочинения или эссе – введение, основная часть и заключение. Расскажите это школьнику, когда он начнет составлять план чего-либо: в 99 % случаев универсальная структура из этих трех составляющих будет подходящей.

Надо отметить, что описание проекта – это живая форма, которую вы можете заполнять информацией и менять в любой момент времени. Жизнь многообразна и часто вносит коррективы. Исходя из нашего опыта, лучше всего проводить актуализацию данных и обновление информации раз в три-шесть месяцев.

Вы можете и не заполнять форму, а просто записать у себя в ежедневнике важную информацию или даже попытаться держать ее в голове. Однако будет гораздо эффективнее, если вы составите описание проекта вместе с выпускником, обсудите итоговую версию на семейном совете и всегда сможете увидеть ее где-то в согласованном месте (холодильник или место над рабочим столом вполне подойдут). И если в вашей

семье есть другие дети помимо выпускника, у вас есть замечательная возможность обучить младших на примере старшего и привлечь всех к командной проектной работе. В сущности, дело не в том, есть ли у вас заполненная форма или нет, гораздо важнее проговорить, максимально прояснить и прописать важные вопросы, касающиеся ЕГЭ, и форма может стать опорой для вас.

## **ВЫВОДЫ**

1. Расскажите подростку о том, что именно он – глава корпорации «Я» и вы готовы помочь ему успешно реализовать проект ЕГЭ.
2. Обсудите со школьником проект ЕГЭ, проясните цели, решите, кто входит в вашу команду и какая роль у каждого участника. Обсудите этапы работы, сроки реализации каждого из них.
3. Заполните форму-описание проекта ЕГЭ и обновляйте данные исходя из текущей ситуации.

## **СОВЕТЫ НЕПОСТОРОННЕГО**

**Юлия Бажанова, РМР<sup>6</sup>, – специалист-практик, руко-**

---

<sup>6</sup> РМР (Project Management Professional) – международная сертификация по управлению проектами, подтвержденная институтом PMI, США.

водит проектами больше десяти лет и ведет блог «Управление проектами.ру» (<https://upravlenie-proektami.ru>) – один из самых посещаемых в России сайтов по данной тематике. Юлии можно задавать вопросы на почту [yulia.bazhanova@upravlenie-proektami.ru](mailto:yulia.bazhanova@upravlenie-proektami.ru).

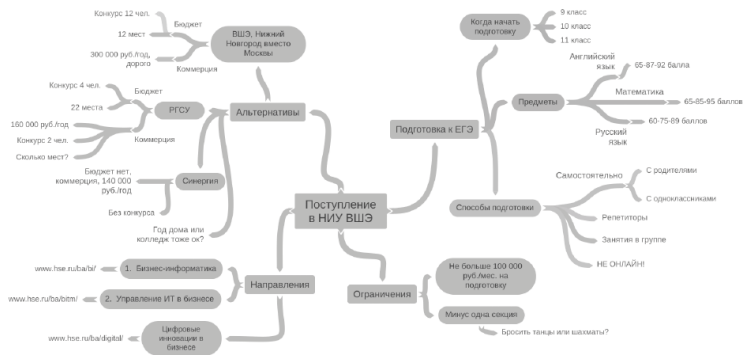
*«Управление проектами для меня – это не только работа, но и полезное и интересное хобби: основные принципы проектного менеджмента я использую везде – при планировании длительных поездок (например, полуторамесячного путешествия по Азии), при покупке и ремонте квартиры в новостройке, при организации семейных мероприятий. Я уверена, что от этого можно только выиграть, так как вероятность точно сделать то, что ожидалось, за вменяемые деньги и в нужный срок повышается в разы».*

В управлении проектами есть множество специальных инструментов, которые можно и нужно применять в жизни, и при подготовке к ЕГЭ в частности. И одна из первоочередных задач в любом проекте – это прояснение объема предстоящих работ.

Если на старте вам кажется, что все очень сложно, то первое, с чего стоит начать, – это упорядочивание уже известной вам информации и понимание того, какой информации вам не хватает. Один из лучших инструментов для приведения хаоса в систему – это ментальные карты, или майнд-карты.

Для построения ментальных карт я рекомендую использовать популярную программу xmind (<https://xmind.works>), она бесплатна и доступна онлайн. Карты можно строить в браузере, в установленной на компьютер программе или даже в приложении на телефоне. Это интуитивно понятно, просто попробуйте!

**Карта проекта под названием «ЕГЭ» или «Поступление в вуз» может выглядеть так:**



Для построения карты поступления в вуз выполните следующие шаги:

1. Создайте новую карту, в центре укажите цель «Поступление в вуз». Если вуз мечты уже известен, то можно и даже нужно написать его, возможно – добавить фото главной

го корпуса или логотип. Чем детальнее будет центральный блок, тем правильнее будет рабочий настрой.

2. Добавьте ветви первого уровня и вынесите на них основные результаты, из которых складывается «Поступление в вуз», например «Подготовка к ЕГЭ», «Выбор вуза/специальности», «Подача документов» и т. д.

3. Продолжайте создавать ветви второго и последующего уровней, пока не «выгрузите» из головы всю имеющуюся информацию. Человек устроен так, что, если у него в голове есть обрывочные или неструктурированные мысли, он не может эффективно сосредоточиться на задаче. Эта выгрузка позволит освободить голову и увидеть цельную картину.

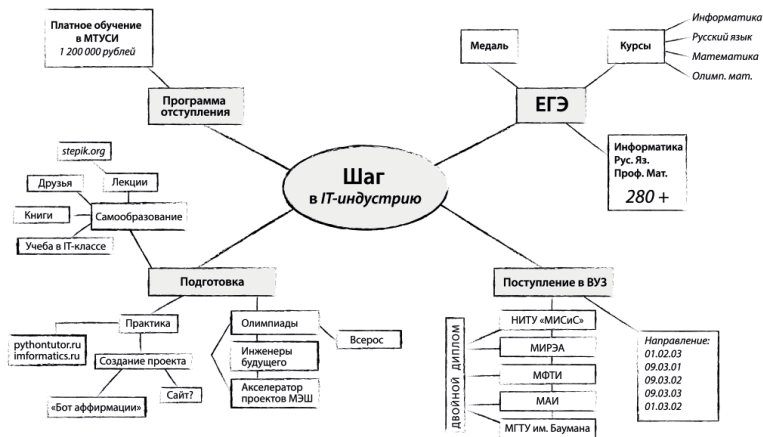
4. Укажите, какой информации недостает, выделите это цветом.

5. В конце окиньте взглядом получившуюся карту и задайте себе вопрос: «Если я сделаю все, что указано на нижних "ветках", – поступлю ли я в вуз?» Если ответ будет «нет» – дополняйте карту недостающими аспектами и повторяйте это до тех пор, пока ответ не будет «да», ну или хотя бы «скорее всего».

В итоге у вас получится так называемая иерархическая структура работ – один из самых популярных инструментов для управления проектом, который позволяет убедиться, что вы ничего не забыли и что все под контролем. Останется разработать план того, как вы будете «есть этого слона по ку-

сочкам», записать его в ранее упомянутую в главе табличку или просто в ежедневник и начать работу!

Кстати, не обязательно создавать ментальную карту в электронном виде – можно просто взять лист А3 и цветные фломастеры и покреативить вместе с ребенком, например, так (см. рис. ниже).



Иерархическая структура работ – это инструмент, который работает только в команде, поэтому не пытайтесь составить его без участия ребенка, лучше сделайте это вместе, а еще лучше – привлечите и других участников вашей проектной команды.

Важно! Отдельную ветвь ментальной карты стоит посвя-

тить тому, что будет, если поступление в вуз все-таки не состоится, так как залог успеха проекта – одинаковое понимание текущей ситуации всеми его участниками. Например, на этой ветке может быть опция «пойти в вуз попроще» или «пойти на другую специальность с теми же предметами, а через год перевестись». Соответственно, и в вашем плане работ дальше появится пункт о том, что нужно эти вузы или специальности подобрать, изучить условия поступления и выполнить прочую подготовительную работу, чтобы в случае меньших баллов, чем вы ожидали, у вас был конкретный план Б. Скорее всего, выбор, сделанный заранее, будет более грамотным и взвешенным. А для ребенка это будет дополнительной мотивацией – он посмотрит, какая альтернатива его ждет в случае неуспеха, и, возможно, приложит больше усилий.

А еще в процессе выбора могут найтись неочевидные, но подходящие для вас варианты: например, если не получится поступить сразу в институт туризма и сервиса, то можно пойти в колледж по направлению «гостиничное дело», а из него перевестись сразу на 3-й курс желаемого университета. Наличие альтернатив снизит психологическую нагрузку на ребенка, а значит, повысит эффективность подготовки. На мой взгляд, ЕГЭ – это марафон, а не спринт, и страхи тут не лучшие советчики.

Еще одну ветку можно посвятить ограничениям вашего проекта. Например, если ваша семья в принципе не рассмат-



ривает вариант с платным отделением, имеет конкретный доступный лимит на оплату обучения или конкретную сумму, свыше которой вы не готовы тратить на услуги репетиторов, – это также надо указать, так как эти ограничения повлияют на решения, принимаемые в ходе подготовки к ЕГЭ. Или еще такой пример: предположим, вы знаете, что для вашего ребенка необходимы только «живые» занятия с репетитором, потому что онлайн-обучение для него неэффективно. Скорее всего, это повлияет на бюджет вашего проекта по поступлению в вуз, так как «живые» занятия в большинстве случаев дороже, либо вам понадобится заложить больше времени на поиск репетитора по приемлемой стоимости. Кстати, для наглядности ограничения можно соединять со связанными аспектами цветным пунктиром. Ну и вообще, это ваша иерархическая структура работ – добавляйте все, что считаете нужным и полезным для вашего проекта!

# Глава 2

## Подготовительный этап. Определяем цель

*Какой предмет на ЕГЭ выберешь, так потом всю жизнь и проведешь!*

*Из лексикона одиннадцатиклассников*

**После прочтения данной главы вы:**

- сможете помочь подростку выбрать предметы, которые он будет сдавать на ЕГЭ;
- узнаете возможный путь и критерии, по которым выбирают профессию и вуз;
- если есть еще несколько лет до ЕГЭ, узнаете перечень возможных действий родителей по профориентации детей начиная с 1 класса.

### Точки зрения

*Предметы к ЕГЭ надо подбирать с 1 класса, наблюдать за ребенком, отслеживать его интересы, искать призвание.*

*Мама*

*Мы выросли без всяких профориентологов, и ничего.*

*В 11 классе деваться будет некуда, что-нибудь да выберем. Жизнь подскажет!*

*Папа*

## **ВЫБИРАЕМ ПРЕДМЕТЫ ДЛЯ СДАЧИ ЕГЭ**

В прошлой главе мы сделали первую версию описания проекта ЕГЭ, и начинается он с подготовительного этапа. Результат подготовительного этапа – это выбранные выпускником предметы для сдачи в формате единого государственного экзамена. Если в вашем случае все уже выбрано, то можете переходить к следующей главе, если нет, тогда разбираем техники и приемы, помогающие выпускнику определиться с предметами.

Законодательством определены две группы предметов, которые сдаются в формате ЕГЭ:

● 1-я группа – обязательные учебные предметы: русский язык и математика;

● 2-я группа – учебные предметы по выбору: физика, химия, биология, история, обществознание, география, литература, иностранные языки (английский, немецкий, французский, испанский и китайский), информатика и информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> Приказ Минпросвещения России № 190, Рособрнадзора № 1512 от 07.11.2018 (с изм. от 24.11.2020) «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего об-

ЕГЭ по математике можно сдавать по одному из двух уровней: базовому или профильному, на выбор выпускника. Если в перечне требуемых для поступления в вуз экзаменов указана математика, то ее необходимо сдавать на профильном уровне.

Перечень обязательных предметов и предметов по выбору необходимо уточнять ежегодно. К примеру, ЕГЭ по математике в качестве обязательного предмета в 2020 и 2021 годах не проводились в связи с коронавирусом. Кроме того, активно обсуждается расширение перечня обязательных предметов для сдачи ЕГЭ, а именно озвучены планы добавить иностранный язык к русскому языку и математике. Минобрнауки намеревалось сделать это к 2022 году и связывает такие изменения с моментом полного перехода старшей школы на новые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования<sup>8</sup>.

Можно выбрать неограниченное количество предметов для сдачи по выбору. Обычно выпускник, который планирует поступление в вуз, сдает два обязательных предмета и два предмета по выбору.

---

щего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 10.12.2018 № 52952), п. 8, раздел II.

<sup>8</sup> <https://open.edu.gov.ru/faq/#type=2>.

# КАК ВЫБИРАТЬ ПРОФЕССИЮ И ВУЗ

Главная задача подготовительного этапа ЕГЭ – это профориентация. При этом мы хотели бы предложить вам посмотреть на эту задачу не столько как на «постановку диагноза» или «вынесение приговора» (определил профессию – и всю жизнь в ней работаешь), сколько как на осознанный выбор направления развития с учетом индивидуальной ситуации, выбор начала карьеры. Поэтому не надо требовать от детей, чтобы они описали нам план своей жизни до глубокой старости, – такой план далеко не каждый взрослый имеет, и это точно не гарантия успеха, особенно в условиях постоянной нестабильности. Более того, не стоит превращать жизнь семьи в кошмарную пытку с диким стрессом и постоянным давлением на тему «кем ты будешь, чем будешь зарабатывать?». Но, с другой стороны, полностью самоустраниться в надежде, что школа поможет, а ученик сам разберется, тоже не совсем правильно. Лучший вариант – совершить вместе с ребенком удивительное путешествие «познания и понимания себя», помочь ему открыть те области, которые ему интересны, понять свои способности, узнать больше о потребностях общества и сопоставить это все с возможностями вашей семьи. Также вы можете помочь ребенку научиться работать с огромными объемами информации и делать выбор. В XXI веке это очень полезный навык. При этом мы пони-

маем, что данную работу в идеале должны вести профессиональные карьерные консультанты, профориентологи и психологи. Но здесь мы пишем о том, чем могут помочь родители, опираясь на некоторые базовые понятия. И надо понимать, что обычно никто не знает и не чувствует своего ребенка лучше, чем родители. Так что помощников лучше, чем вы, просто не найти.

## **Родительский минимум по профориентации**

Первое. Предлагаем применить следующие шаги профориентации. Это упрощенный вариант действий при выборе карьерной стратегии (а в нашем случае еще выбора предметов ЕГЭ):

- Шаг 0 – диагностика готовности ребенка к выбору профессии.
- Шаг 1 – анализ ситуации (прояснить склонности, способности ребенка и потребности общества).
- Шаг 2 – выбрать основные сферы интересов (наука, искусство, военная служба, профессиональный спорт и т. д.).
- Шаг 3 – выделить профессии, которые привлекают в ведущих сферах интересов.
- Шаг 4 – подобрать вузы, которые готовят по желаемым специальностям, профессиям, направлениям.
- Шаг 5 – определить предметы для ЕГЭ.

Далее в этой главе мы разберем каждый шаг подробнее.

Второе. Не забывайте про **силу мечты**. Если в процессе профессионального самоопределения удастся найти, разглядеть, зажечь, поддержать, принять, понять и услышать мечту ребенка – это станет самым большим подарком для всех участников проекта. Сила мечты – самый действенный внутренний мотиватор, помогающий двигаться вперед на всех этапах проекта ЕГЭ. Как та самая путеводная звезда, которая будет освещать выбранный путь. О мотивации вообще и о силе мечты мы подробнее поговорим в главе 10.

Третье. Важнейший аспект – это **поддержка семьи**. В любом возрасте и на любом этапе проекта ЕГЭ самое главное – это спокойный и уважительный диалог со своим ребенком, теплые, доверительные отношения. Даже если все будет не так, как в книгах, и не все будет получаться, главное, что вы можете дать, – это любовь, тепло, забота и поддержка.



Далее рассмотрим шаги профориентации подробнее.



Следует отметить, что здесь приведен только один из маршрутов движения по выбору предметов ЕГЭ, у вас все может сложиться совершенно по-другому. Возможно, вы используете часть техник, приемов, информации, которые здесь приведены, плюс найдете что-то свое, и это станет вашим рабочим вариантом.

## **Шаг 0. Диагностика психологической готовности, интереса подростка к выбору профессии и подготовка к такому выбору**

Как показывает практика, для большинства подростков заставить себя думать о будущем, тем более в плане выбора профессии, уже большой стресс. Более того, идет достаточно сильное давление со стороны родителей, школы и общества, что создает негативный фон и усиливает беспокойство. Поэтому было бы неплохо сначала создать «плодородную почву» для дальнейшего успешного обсуждения этого вопроса. Наша задача – убрать тревожность, страх, панику, чувство вины и другие негативные эмоции. Иначе подросток окажется не в состоянии погрузиться в проблему выбора. Попробуйте сделать тему профориентации ИНТЕРЕСНОЙ и позитивно окрашенной. Очень важно общаться, снимать тревогу, оказывать поддержку, пробуждать интерес. Самым простым действием может быть диалог о профессиональном выборе, в котором важно понять, что ребенок уже знает, ду-

мает, понимает в этом вопросе. Проговорить и разобрать все его тревоги, если они есть. Можно рассказать о вашем выборе профессии, что помогло, к чему вы сами пришли. Подобрать подходящие примеры того, как выбирали профессии успешные люди, кумиры подростка.

## **Шаг 1. Осмотреться, остановиться, понять ребенка и мир вокруг**

После того как стало ясно, что подросток эмоционально и морально готов к выбору, что он в состоянии разобраться, в каком направлении развиваться, можно переходить к исследовательской части.

На первом шаге, когда мы только проясняем интересы, способности и потребности, родителям хорошо бы самим понимать, что они помогают школьнику решить одну сложную формулу, и это формула профессии, которая выглядит так:

$$\text{ФОРМУЛА ПРОФЕССИИ} = \text{ХОЧУ} + \text{МОГУ} + \text{НАДО}^9$$

Где:

**ХОЧУ** – это все, что интересно, к чему лежит душа, же-

---

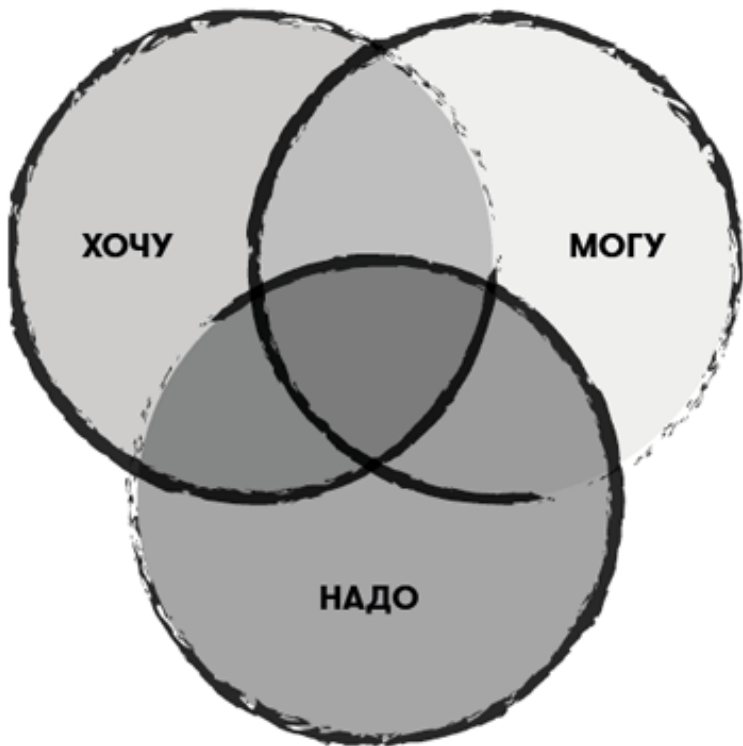
<sup>9</sup> «Формула профессий» основана на идеях известного русского профориентолога Е. А. Климова. См: Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.

ления и склонности человека;

**МОГУ** – это все, что по силам, по способностям, в том числе уровень знаний, возможности, особенности характера, здоровье;

**НАДО** – это все, что востребовано обществом; или, по-другому, найдите проблему, которую хотелось бы решать.

Зона пересечения трех областей – это дело жизни, профессия мечты, призвание.



Мой учитель физики рассказывал нам о том, как он мечтал быть летчиком, хорошо учился, тренировался, у него было огромное желание летать. (Очень сильное и понятное **ХОЧУ**. – *Прим. автора.*) Но в 10 классе выяснилось, что его зрение не позволит пройти медицинскую комиссию в летное училище. (Его **МОГУ** никак не совпадало с областью **ХОЧУ**.) Зато был запрос

общества (НАДО) в учителях физики (это было сразу после войны), а он также любил работать с детьми и еще в школе помогал учителям. Его интерес к физике и педагогике совпал с его возможностями по здоровью и потребностями общества, в результате в нашей школе работал прекрасный учитель, любящий свою профессию, детей, востребованный специалист и замечательный человек.

*Антонина Сидельникова*

Конечно, самому подростку анализировать свои интересы, способности, возможности и актуальные запросы рынка достаточно сложно и необходима помощь родителей. При этом основная задача родителей – наблюдать, обсуждать, фиксировать, соотносить, анализировать на всех этапах жизни ребенка его интересы (ХОЧУ), способности (МОГУ) и востребованность (НАДО). Собранная информация может сильно помочь в выборе профессии и позволит сэкономить ему годы жизни.

Несколько эффективных способов получения данной информации и работы с ней мы перечислим здесь, а в конце главы приведем примеры возможной помощи детям начиная с начальной школы:

● Записать в одном месте (в дневнике или тетради) ваше мнение о зонах ХОЧУ, МОГУ, НАДО для вашего ребенка. Что для него важно и интересно, что у него хорошо получается, в чем заключаются его ограничения. Перечислите его способности и увлечения. Структурно записанный текст

хорошо проясняет и упорядочивает мысли. Полученный результат обсудите с супругом (супругой) или другими близкими родственниками. Пока это не окончательные выводы, это только ваше мнение, но после того, как вы все записали и структурировали, многие вопросы станут более ясными, а ваши подсказки более точными и определенными. В этой работе помогают альбомы, дневники, отзывы педагогов, а также фотографии и старые тетради.

● Организовать для ребенка курс профориентации (индивидуальный или групповой). Такой курс можно найти в интернете либо пригласить специалиста (школьного психолога или специалиста-профориентолога, карьерного консультанта).

● Попросить ребенка выполнить тесты по профориентации и диагностике личностных особенностей.

● Предложить подростку использовать для самопознания различные специально разработанные для этих целей книги, рабочие тетради с письменными практиками (заданиями для профориентации): «Ок, что дальше?»<sup>10</sup>, «Моя будущая профессия»<sup>11</sup>, «Активируй профессиональное определение»<sup>12</sup>, «Гид по выбору профессий»<sup>13</sup>. Это лишь несколько

---

<sup>10</sup> Smart Course. Ок, что дальше? Как превратить мечту в профессию. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.

<sup>11</sup> Кузнецов К. Г., Кувшинова О. Л. Моя будущая профессия: Тесты по профессиональной ориентации школьников, 8 класс. – М.: Просвещение, 2021.

<sup>12</sup> Леонова Е. Н., Борисов Д. К. Профориентация: Активируй профессиональное определение. – Ижевск: Непарта, 2020.

примеров того, что можно найти в книжных магазинах.

- Организовать для подростка поездку в профориентационный лагерь.

- Предложить подростку выполнить упражнение «Что мне интересно и насколько?», которое подготовлено в привязке к предметам ЕГЭ. Все основные предметы, которые можно сдавать в формате ЕГЭ, представлены в виде батареек. Одна батарейка не подписана, туда подросток может вписать любой важный для него предмет, который не сдают в формате ЕГЭ, но он ему интересен. Например: футбол, театр, живопись, дизайн, компьютерные игры, финансы, кулинария, гитара, автомобили и т. д. Каждому предмету необходимо поставить оценку или выбрать уровень заряда батареи, который соответствует уровню интереса к предмету по десятибалльной шкале (подписать цифру или заштриховать батарейку до определенного уровня).

---

<sup>13</sup> Тауэрс Х., Имоджен Г. Гид по выбору профессий: Иллюстрированное руководство по поиску профессий. – М.: Эксмо, 2016.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.