

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ФГБОУ ВО «НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ГАУ ДО НСО «ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА  
ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»

**Е. В. Богданова, Е.Б. Марущак**

**РОДИТЕЛИ – НАСТАВНИКИ:  
10 советов, как стать наставником  
Рабочая тетрадь**

Новосибирск  
2021

УДК 372.8+378.8+37.012  
ББК 74.660.1  
Б737

Рецензенты:  
*Вершинин Р.О.*,  
директор ГАУ ДО НСО  
«Областной центр развития творчества детей и юношества»  
(г. Новосибирск)  
*Белобрыкина Е.А.*,  
руководитель Центра дополнительного образования  
(Корпоративный университет) Российского движения школьников, к.п.н., Ph.D  
(г. Москва)

**Б737 Богданова Е.В.,**

Родители – наставники: 10 советов, как стать наставником: рабочая тетрадь  
/ Е. В. Богданова, Е.Б. Марущак. – Новосибирск: Изд-во ООО «Немо Пресс»,  
2021. – 74с.

**ISBN 978-5-604190-25-8**

Рабочая тетрадь предназначена для родителей, участников родительского клуба «Узнай как», желающих попробовать себя в качестве наставника. Рабочая тетрадь носит практический характер и предлагает набор различных упражнений, позволяющих развивать компетенции наставников.

Рабочая тетрадь будет полезна родителям, специалистам, работающим с родителями и всем, желающим понимать, исследовать, проектировать и внедрять новые формы работы и технологии, адекватные современным образовательным вызовам.

**УДК 374.1+379.8.09+37.012**  
**ББК 74.660.1**

**ISBN 978-5-604190-25-8**

© Богданова Е. В., Марущак Е.Б., 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ?.....	4
ЧТО ТАКОЕ НАСТАВНИЧЕСТВО?.....	8
ПУСТЬ НАСТАВНИКОМ БУДУ Я.....	15
НАСТАВНИК или НАСТАВЛЯЕМЫЙ?.....	24
ФОРМАТЫ НАСТАВНИЧЕСТВА.....	31
НАСТАВНИЧЕСКИЕ ЛАЙФХАКИ.....	40
НАСТАВНИЧЕСКАЯ КЕЙСОТЕКА.....	47
САМ СЕБЕ НАСТАВНИК.....	52
НАСТАВНИЧЕСТВО ИГРАЮЧИ.....	62

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ?

Можно просто читать ее от начала к концу либо скользить по тексту, останавливаясь, когда пожелаете. Выбирайте те аспекты внимания, которые вы хотели бы исследовать или которые вас увлекают. Относитесь к упражнениям как к опыту, относитесь к ним как к игре. Выбор — за вами.

В рабочей тетради вы найдете полезную информацию, интересные вопросы, нестандартные задания. Выполняйте их в реальности или в уме. В любом случае у вас появится возможность сделать что-то новое и необычное или подумать об этом. Иногда можно будет позволить себе размяться, а иногда потребуются сосредоточиться. Иногда вам придется погружаться в покой, а иногда – осознанно заниматься самыми необычными делами. Иногда потребуются отсекал любые помехи, а иногда – выбрать те помехи, которые вам наиболее необходимы.

Чем интереснее вам будет узнавать и открывать себя – тем интереснее вам будет осознавать, что вы можете быть наставником и для других и для себя – такая история про два в одном.

Мы предлагаем вам продвигаясь по рабочей тетради, делать такие отметки в отношении того, как вам отзывается и откликается предложенный материал:



**ТАК ПРОСТО** - кто-угодно может сделать это прямо сейчас.



**ДОСТУПНО** - может быть, нужно подготовиться или подумать, но тут нет ничего невыполнимого.



**УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЗАДАЧА** – мне придется постараться, но дело того стоит.



**ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ** - это настоящее приключение.

Вполне резонно возникает вопрос: зачем мне тратить на это свои силы и время? – да, именно так может спросить любой «благоразумный» родитель. Давайте разбираться...

Отвечая на этот вопрос, мы вспомнили о том, как осуществляется подготовка летчиков. Курсантов летных училищ обучают на специальных тренажерах, вырабатывая реакцию, формируя

навыки поведения. Родительский «лайнер» также периодически попадает в нештатные ситуации. Его сотрясают конфликты, лихорадит от попадания в зону повышенной возбудимости родителей и детей, охваченных современным ритмом жизни.

Именно поэтому, мы предлагаем Вам внимательно изучить предложенные материалы, найти собственные решения и прописать их, то есть стать таким наставником для себя самого как родителя.

Дальше вы можете, проанализировав и осмыслив, дать свои ответы, стать наставником для других, для тех родителей, кто нуждается в ваших советах и подсказках, а может быть в вовремя заданных вопросах, таким образом, у Вас будет формироваться ваш собственный наставнический опыт.

Не ограничивайтесь проговариванием своего решения. Записанная развязка будет сформулирована чётче, запомнится лучше, и при желании Вы сможете обсудить его с другими людьми.

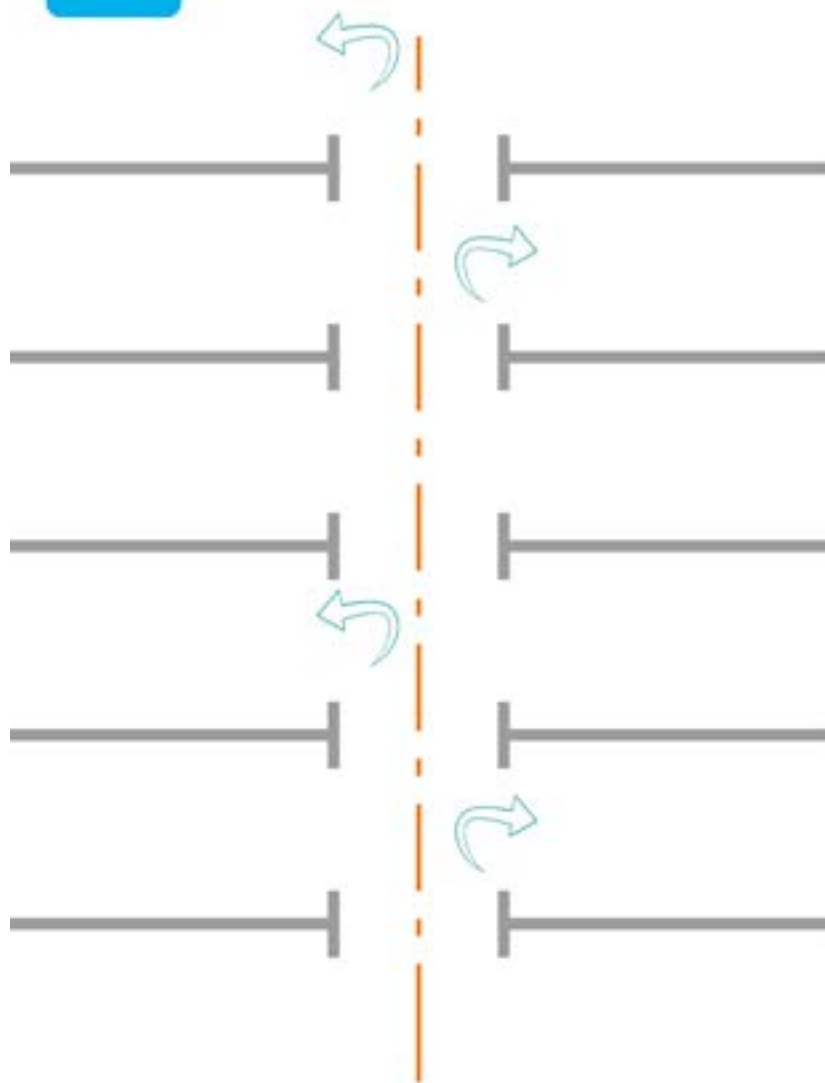
В конце каждого раздела есть специальная ПАРКОВКА ВОПРОСОВ: их можно записать для себя и вернуться к ним позже, их можно пообсуждать с другими родителями, они могут стать предметом нашей встречи на заседании родительского клуба «Узнай как...» в одну из суббот.

Совет от авторов: когда будете работать с рабочей тетрадью – выделяйте интересные мысли цветным маркером, делайте закладки разноцветными стикерами, и еще мы придумали для вас БЛОКНОТ ИНСАЙТОВ

*Угачи и наставнических открытий!*



# ΠΑΡΚΟΒΚΑ ΒΟΠΡΟΟΒ



# БЛОКНОТ ИНСАЙТОВ



ИНСАЙТ (мысль, идея, формат) из сборника

---

---

---

---



МОЯ ИДЕЯ, которая возникла

---

---

---

---

ГДЕ, КАК И КОГДА МОГУ ЕГО ПРИМЕНИТЬ 

---

---

---

---

## ЧТО ТАКОЕ НАСТАВНИЧЕСТВО?

**Наставничество** – способ передачи знаний, умений, навыков одному человеку от другого: более опытного и знающего, готового оказать помощь и поддержку в той или иной ситуации. Это взаимодействие осуществляется в неформальном общении и не связано с официальными отношениями.

Термин «наставничество» произошел от английского слова «mentor». Так звали героя древнегреческой мифологии – мудрого советчика, пользовавшегося всеобщим доверием. Наставничество в своем лучшем проявлении связано с компетентностью, опытом и четким определением ролей. Наставником может стать человек, у которого есть желание помогать другим, открытый и искренний, обладающий терпением и желанием слушать, с опытом в любой сфере человеческой деятельности, умеющий планировать время и ставить жизненные цели, легко обучаемый и способный научить другого.

Потенциал наставничества в последнее время признается все большим числом людей. Многие государственные и общественные организации, предприятия и учреждения запускают различные инициативы в сфере наставничества. Наиболее известной из апробированных практик наставничества является программа MENTOR: The National Mentoring Partnership (МЕНТОР: Национальное наставническое партнерство)<sup>1</sup>. За 25 лет работы MENTOR результаты реализации программы легли в основу национальных и международных стандартов качества наставничества. Ими были разработаны единые принципы наставничества, была создана и обоснована база профессионального наставничества, расширилось количество стран – участников наставнического движения, в которое включилась и Россия.

Выделяют четыре основных типа наставничества:

**Традиционное личное наставничество.** Личное наставничество подразумевает наставничество одного человека над другим. Наставник и наставляемый должны встречаться как минимум по четыре часа в месяц на протяжении года. Наставляемые должны изначально знать, на какую продолжительность отношений они могут рассчитывать, чтобы избежать завышенных ожиданий.

---

<sup>1</sup> [www.mentori.ru](http://www.mentori.ru).



**Групповое наставничество.** Групповое наставничество подразумевает работу одного наставника с группой, состоящей максимум из четырех человек. Наставник берет на себя роль лидера и обязательство регулярно проводить встречи с наставляемыми на протяжении длительного периода времени. Большая часть взаимодействия происходит в виде групповых сессий, в рамках которых отведено время на личное общение.

**Командное наставничество.** В рамках командного наставничества несколько взрослых работают с небольшими группами людей.

**Интернет-наставничество** (также известное как «онлайн наставничество»). Оно подразумевает отношения через Интернет по крайней мере один раз в неделю от шести месяцев до года. При этом могут быть организованы две-три личные встречи, одна из которых является стартовой. Часто наставник выступает в качестве руководителя или консультанта в каких-либо видах деятельности. Такое общение позволяет осуществлять взаимодействие наставников с наставляемым по конкретным практическим проблемам, создать базу знаний по актуальным вопросам.

Сегодня сложился интересный опыт наставнической деятельности. Лучшими примерами, могут быть такие практики как:

Наставничество как инструмент позитивного влияния более успешного во всех сферах жизни и деятельности человека (наставника) на того, кому необходима на данном этапе соответствующая поддержка (наставляемого) и популяризации престижа рабочих профессий и профессий будущего – это WorldSkills International<sup>2</sup>.

Помимо реализации проектов по основным направлениям своей деятельности, внимание уделяется и подготовке наставников. Одна из приоритетных целей WorldSkills – оказание помощи и поддержки обучающимся в их профессиональном самоопределении; повышение престижа рабочих профессий, развитие профессионального образования путем гармонизации лучших практик и профессиональных стандартов во всем мире. Это достигается посредством организации и проведения региональных, национальных и международных чемпионатов, конкурсов профессиональ-

<sup>2</sup> <https://worldskills.ru/>

ного мастерства, как в каждой отдельной стране, так и во всем мире в целом. Один раз в два года проводятся международные чемпионаты WorldSkills, где встречаются руководители государственных органов и образовательных организаций, представители промышленности и общественных организаций.

Министерством просвещения Российской Федерации во исполнение поручения Президента Российской Федерации, в рамках Национального проекта «Образование», реализуется проект ранней профессиональной ориентации «Билет в будущее»<sup>3</sup>. Участниками проекта являются обучающиеся 6–11 классов общеобразовательных организаций, субъектов Российской Федерации, включая детей с ограниченными возможностями здоровья. Проект осуществляется в целях развития осознанности обучающихся в вопросах выбора своей профессиональной деятельности. Для реализации проекта создана образовательная платформа, позволяющая провести индивидуальную диагностику, выбрать площадки для прохождения профориентационных мероприятий, познакомиться с рекомендациями по составлению индивидуального учебного плана и построению профессиональной траектории.

Проект ранней профориентации «Билет в будущее» выступает в качестве инструмента преемственности образования и получения профессиональных навыков. Именно наставникам отводится значительная роль в формировании знаний о той или иной профессии в рамках прохождения второго блока мероприятий: ознакомительных и профессиональных практикумов. Педагог-навигатор помогает обучающемуся лучше понять собственные сильные и слабые стороны, сделать более осознанный выбор своей будущей профессии, а также встретиться с представителями разных профессий. Отбор наставников производится на конкурсной основе, в конкурсах могут принять участие все желающие.

В целях создания современной и безопасной цифровой образовательной среды, обеспечивающей интеграцию основного, дополнительного и неформального образования детей и молодежи АНО «Агентство стратегических инициатив по продвижению новых проектов» (далее – АСИ) реализует стратегическую инициа-

---

<sup>3</sup> <https://bvbinfo.ru/>

тив «Кадры будущего для регионов»<sup>4</sup>. Она направлена на формирование и развитие лидерских команд из активных обучающихся, способных включиться в проектирование и реализацию важных для своего региона социально-экономических проектов. Команды состоят из обучающихся в возрасте от 14 до 17 лет. Деятельность команд направлена развитие своей территории. Наставляемые под руководством тьюторов и наставников проходят специализированные обучающие программы в формате индивидуальных образовательных и профессиональных траекторий. Тьюторами в данной программе выступают студенты высших учебных заведений, участники педагогических отрядов. В качестве наставников выступают представители политической, научной и профессиональной элиты. В ходе реализации проектов обучающимся предоставлена возможность социальных профессиональных проб в разных отраслях экономики, на ключевых предприятиях региона, а также стажировки на производстве.

Отдельного внимания заслуживает опыт национального ресурсного центра наставничества МЕНТОРИ (инициатива Рыбаков Фонда), который является платформой для разных форм наставничества: от методик работы с подростками до профессиональной поддержки и бизнес-наставничества. В 2017 году в Центре развития ребенка «Шанс» в г. Ивантеевке Московской области прошла апробация методологии наставничества, разработанная МЕНТОРИ. Специалисты проводили весь цикл обучения кураторов, наставников, предоставляли пакет методических и практических пособий. Администрация Центра готовила детей к участию в программе наставничества, специалисты рассказывали, что наставник – это не спонсор, не будущий усыновитель, не опекун, а прежде всего друг, значимый взрослый, обладающий возможностью и желанием поддержать и помочь.

Успешная апробация позволила национальному ресурсному центру МЕНТОРИ перейти к разработке комплексной образовательной программы «Конструктор системы наставничества». Эта программа помогает системно запускать и реализовывать программы наставничества в организациях, осуществляющих деятельность по общеобразовательным, дополнительным обще-

---

<sup>4</sup> [https://asi.ru/leaders/initiatives/education\\_leaders/futurestaff/](https://asi.ru/leaders/initiatives/education_leaders/futurestaff/)

образовательным и программам среднего профессионального образования, под задачи конкретной организации. Более 1000 специалистов успешно прошли трехдневную (20-часовую) программу и внедряют ее в образовательных организациях более чем в 50 городах России. Практическим системным инструментом для эффективного внедрения программы наставничества стал уникальный комплект «Рабочие тетради наставника». Восемь рабочих тетрадей помогают наставникам организовать эффективное взаимодействие с наставляемым: от построения доверительных отношений до определения целей и движения к ним. Упражнения и задания в рабочих тетрадях могут быть использованы не только для развития наставнических навыков у взрослых, но и для проработки вместе с обучающимися подросткового возраста.

Давай поразмышляем, кто же такой наставник в твоём понимании.

## КТО ТАКОЙ НАСТАВНИК?

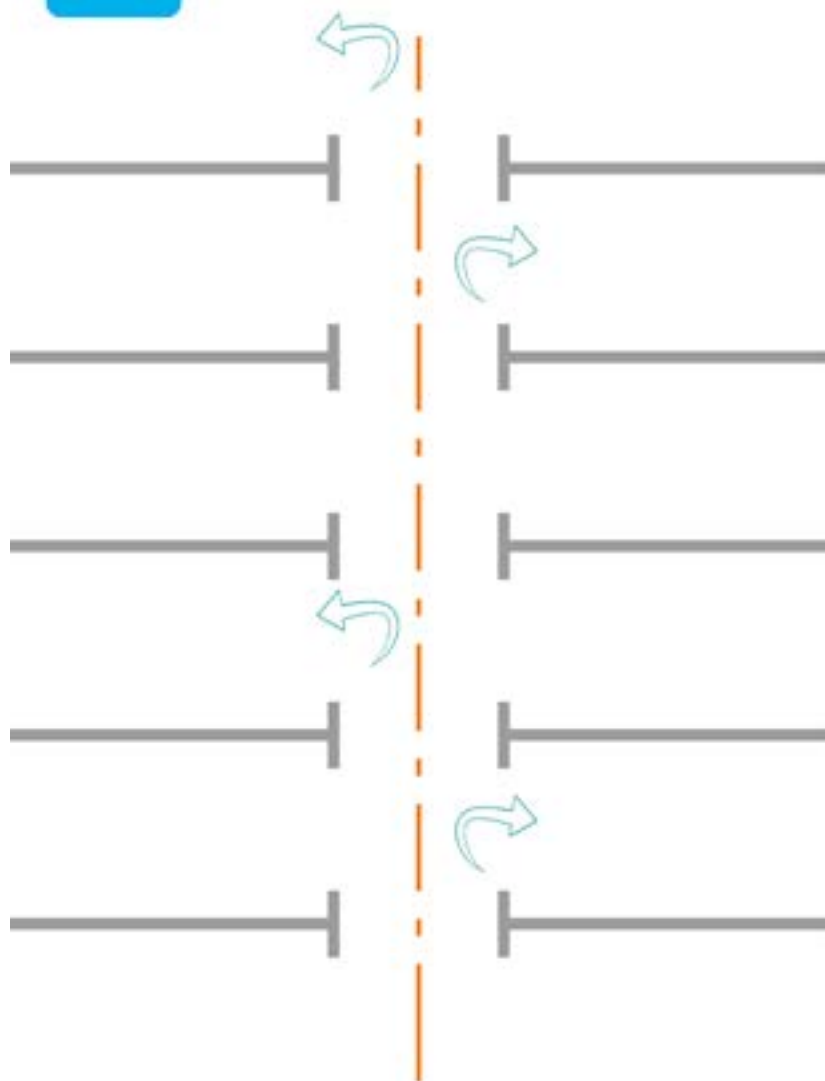
Запишите все определения, ассоциации, понятия,  
которые у вас появились

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Запишите основные идеи и мысли,  
которые вы вынесли из этого раздела?  
Что важного вы узнали для себя?**



# ΠΑΡΚΟΒΚΑ ΒΟΗΘΟΣΩΒ



# БЛОКНОТ ИНСАЙТОВ



ИНСАЙТ (мысль, идея, формат) из сборника

---

---

---

---



МОЯ ИДЕЯ, которая возникла

---

---

---

---

ГДЕ, КАК И КОГДА МОГУ ЕГО ПРИМЕНИТЬ



---

---

---

Твоя оценка этого раздела



## ПУСТЬ НАСТАВНИКОМ БУДУ Я

Давай начнем наше знакомство с тобой как с потенциальным наставником

Твое имя \_\_\_\_\_

Предлагаем сыграть в игру «Ассоциации с предметами»: посмотри на карточку и реши, с какими тремя предметами ты себя ассоциируешь и почему?



Ассоциация 1

## Ассоциация 2

## Ассоциация 3

Можно продолжить наше знакомство и просто поотвечать на вопросы. Ответы на них позволят нам узнать друг друга лучше.

1,2,3...Поехали

Кто самый важный человек в вашей жизни? Можете ли вы рассказать о ней или о нем?

Каким был самый счастливый момент в вашей жизни? А самый печальный?

Кто оказал наибольшее влияние на вашу жизнь? Какие уроки вы получили от этого человека, чему он научил вас?

Кто в вашей жизни был к вам добрее всего? Какие самые важные уроки преподнесла вам жизнь?



Каково ваше самое раннее воспоминание?

Можете ли вы вспомнить какие-то смешные истории, которые ваша семья рассказывает о вас?

О каких смешных случаях, воспоминаниях или людях из истории вашей жизни вы хотели бы рассказать?

Чем вы больше всего гордитесь?

*Приятно познакомиться с тобой, двигаемся дальше.*

В наставнической деятельности важно, чтобы и наставнику и наставляемому вместе было комфортно и удобно. Предлагаем тебе заполнить карточку личных границ, которая поможет разобраться какие действия. Слова и поступки доставляют удовольствие, а от чего стоит отказаться во взаимоотношениях наставника и наставляемого.

# Мои границы

Пришло время поближе познакомиться с самим собой.

Меня можно

---

---

---

---

---

Меня нельзя

---

---

---

---

---

Мне нравится

---

---

---

---

---

Мне не нравится

---

---

---

---

---

**Пример**

Меня можно <i>Общаться</i>	Меня нельзя <i>Обидеть</i>
Мне нравится <i>Говорить</i>	Мне не нравится <i>Шутки в лицо</i>

Спасибо за честность, теперь нам понятно: как и что стоит использовать при наших совместных встречах, чтобы они были комфортными для нас.

Продолжим наше знакомство?

В жизни очень важно иметь вдохновители – такие внешние мотиваторы, на которые хочется быть похожим, глядя на которые хочется двигаться вперед, меняться и становится лучше. Предлагаем тебе поразмышлять о твоих мотиваторах и ответить на вопросы:

1. Кем ты восхищаешься?

2. Кто тебя вдохновляет?

3. На кого тебе хочется быть похожим?

4. У кого тебе хотелось бы поучиться?

Получается писать ответы?

Составьте список этих людей, познакомьтесь с их жизненными историями. Как им удалось стать такими? Какие трудности они преодолели? Что они делали, чтобы добиться своей цели? Что им в этом помогло?

Теперь мы предлагаем тебе сделать сторителлинг про этих людей – мотиваторов.

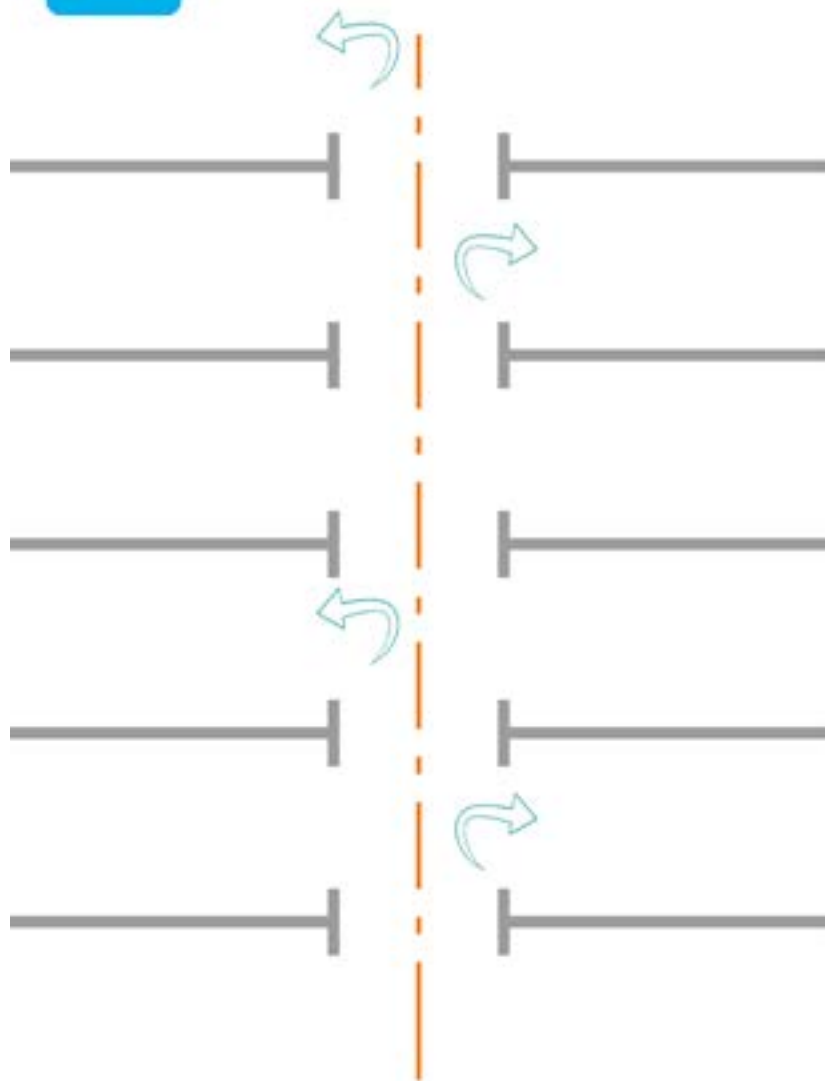
Кем я восхищаюсь?	Что меня в нем вдохновляет?	Что он сделал, чтобы добиться цели
Чему я могу у него поучиться?	Чем я похож на него?	Какой бы вопрос я ему задал?

Какой вывод вы можете сделать из историй своих кумиров?

**Запишите основные идеи и мысли,  
которые вы вынесли из этого раздела?  
Что важного вы узнали для себя?**



# ΠΑΡΚΟΒΚΑ ΒΟΠΡΟΟΒ



# БЛОКНОТ ИНСАЙТОВ



ИНСАЙТ (мысль, идея, формат) из сборника

---

---

---

---



МОЯ ИДЕЯ, которая возникла

---

---

---

---

ГДЕ, КАК И КОГДА МОГУ ЕГО ПРИМЕНИТЬ



---

---

---

Твоя оценка этого раздела



## НАСТАВНИК или НАСТАВЛЯЕМЫЙ?

Отправляемся в следующее путешествие. Каждый из нас может быть наставником и наставляемым одновременно. Как? Предлагаем поразмышлять над этим.

Я как родитель – наставник и Я как родитель наставляемый.

<b>НАСТАВНИК</b> чем я могу быть полезен другим родителям?	<b>НАСТАВЛЯЕМЫЙ</b> Какая поддержка мне нужна?
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.



Наставники – это по определению люди, обладающие хорошими качествами для подражания, а не те, кто обладают какими-то специальными знаниями. Важно, чтобы будущие наставники соответствовали ряду общих требований к ним:

<b>Наставники слушают</b>	Они поддерживают зрительный контакт и посвящают наставляемым все свое внимание.
<b>Наставники рекомендуют</b>	Наставники помогают наставляемым найти направление в жизни, но не подталкивают их.
<b>Наставники рассказывают</b>	Они дают представление о перспективах дальнейшей жизни подростка, определяют цели и приоритеты.
<b>Наставники обучают</b>	Наставники рассказывают о жизни и собственной карьере.
<b>Наставники представляют свой опыт</b>	Наставники помогают наставляемым избежать ошибок и извлечь уроки из хороших решений.
<b>Наставники доступны</b>	Наставники доступны в качестве ресурса и источника совета.
<b>Наставники критикуют, но конструктивно</b>	При необходимости наставники указывают области, которые нуждаются в улучшении, всегда сосредоточив внимание на поведении наставляемого, но никогда не на его/ее характере.
<b>Наставники поддерживают</b>	Независимо от того, насколько болезненный опыт имеет наставляемый, наставник продолжает поощрять его учиться и совершенствоваться.
<b>Наставники точны</b>	Наставники дают конкретные советы о том, что было сделано хорошо или что может быть исправлено, что было достигнуто, а также показывают преимущества различных действий.

<b>Наставники неравнодушны</b>	Наставник интересуется успехами наставляемых в школе, планировании карьеры, а также в их личном развитии.
<b>Наставники успешны</b>	Наставники не только успешны сами по себе, но они также способствуют успехам других людей.
<b>Наставники вызывают восхищение</b>	Наставники, как правило, пользуются уважением в своих организациях и в обществе.

Какая из этих позиций откликается тебе больше всего?  
Почему?

У каждого человека в жизни есть золотые правила и (или) девизы, которые помогают преодолевать сложности и достигать успехов. Каковы они у вас?

Запишите:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Вы многое знаете и умеете из того, что может быть полезно другим, у вас есть лайфхаки, которым можете поделиться с другими.

Заполните таблицу:

<b>Знаю</b>	<b>Умею</b>	<b>Могу научить</b>

Напишите 5 событий из Вашей жизни, которыми гордитесь и укажите, чему они научили:

<b>ДОСТИЖЕНИЯ</b>	<b>ВЫВОД</b>

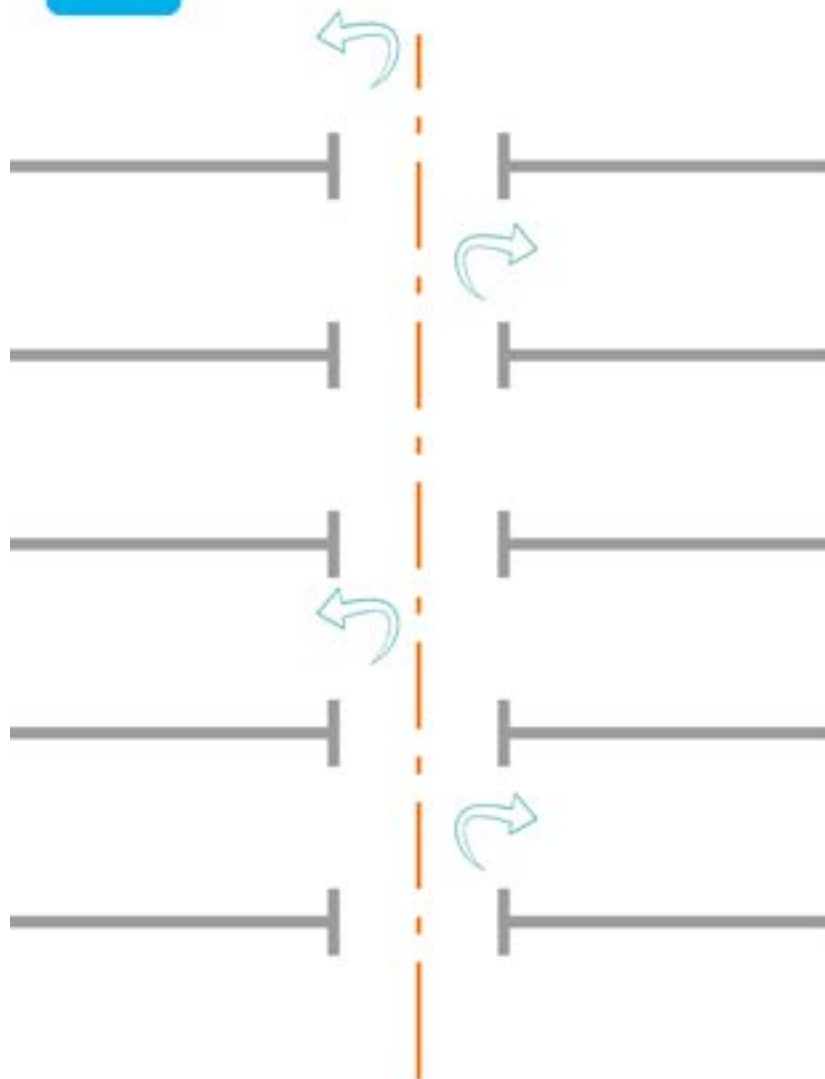
Напишите 5 событий из Вашей жизни, которые Вы считаете своей ошибкой и (или) провалом и укажите, чему они научили:

<b>ОШИБКА / ПРОВАЛ</b>	<b>ВЫВОД</b>

**Запишите основные идеи и мысли,  
которые вы вынесли из этого раздела?  
Что важного вы узнали для себя?**



# ΠΑΡΚΟΒΚΑ ΒΟΠΡΟΟΒ



# БЛОКНОТ ИНСАЙТОВ



ИНСАЙТ (мысль, идея, формат) из сборника

---

---

---

---



МОЯ ИДЕЯ, которая возникла

---

---

---

---

ГДЕ, КАК И КОГДА МОГУ ЕГО ПРИМЕНИТЬ



---

---

---

Твоя оценка этого раздела



## ФОРМАТЫ НАСТАВНИЧЕСТВА

Вы сами выбираете, как прожить жизнь. Сами создаете свою реальность. Можете предпочесть роль объекта и позволять другим диктовать вам, кто вы и на что способны. Или стать субъектом – и определять собственную судьбу, научившись творчески мыслить. Эта книга поможет вам трансформироваться, подобно тому, как гусеница превращается в бабочку.

Однажды, когда мне было десять лет, мы с дедушкой поднимались на холм за ежевикой. Он остановился, подобрал гусеницу и спросил меня:

– Посмотри. Что ты видишь?

– Гусеницу, — сказал я.

– Когда-нибудь она станет красивой бабочкой. Посмотри на нее внимательно и скажи, какие ты видишь признаки, что так оно и будет. Я внимательно изучил гусеницу в поисках хоть чего-нибудь. Наконец ответил:

– Дедуля, в гусенице нет никаких признаков, что она станет бабочкой.

– Именно! — кивнул он. – И в тебе с виду нет ничего, что говорило бы о том, кем ты станешь. Помни это. Когда люди будут рассуждать, почему ты чего-то не можешь или кем-то не станешь, вспомни об этой гусенице. Ты не видишь, что происходит внутри нее, и они тоже не видят, что у тебя в душе и на уме. Только ты сам, как гусеница, знаешь, на что способен<sup>1</sup>.

***Предлагаем тебе увидеть в себе наставника для других родителей и предложить свой вариант события, которое тебе хотелось бы провести для родителей и выступить на нем в качестве наставника. Ты можешь выбрать из предложенного списка, а можешь предложить свой.***

***Печа-куча.*** В переводе с японского Pecha Kucha означает всего лишь «болтовня». Однако это не помешало оригинальным конференциям завоевать массу поклонников более чем в 700 странах. Особенность формата — в динамичности. Краткость и легкость подачи информации – главные причины популярности этой методики. Формат пришел к нам из Японии и представляет с собой

<sup>1</sup> Микалко, Майкл Тайный эксперт : комбинируй, смешивай, создавай прорывные идеи. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. 240 с.

короткую историю о чем угодно, рассказанную с помощью 20 слайдов. При этом каждому из слайдов посвящается всего 20 секунд. Таким образом, общее время презентации составляет 6 минут 40 секунд.

Сегодня печка-куча – это всемирное движение, на неформальных встречах которого собираются креативные люди и обсуждают самые разнообразные идеи – от вопросов сохранения экологии и новых веяниях моды, до рецептов приготовления кофе и новшествах в сфере технологий. Такой формат позволяет за короткий срок изложить самую необходимую информацию, при этом спикер может свободно общаться с аудиторией – ведь он точно знает в какой момент и о чем он говорит. Кроме того, между выступлениями обязательно проводятся перерывы, которые называют «drink and talk», на которых спикер может ответить на все возникшие вопросы аудитории, а аудитория поделиться своим мнением друг с другом за бокалом какого-либо напитка.

**Бесшумный конгресс.** Организуется по принципу «тихих дискотек», где музыка не гремит в зале, а подается каждому гостю через беспроводные наушники. В данном случае вместо мелодий звучат доклады и лекции. Благодаря такой технологии не нужно бронировать несколько площадок для разных тематик или ждать, когда один спикер сменит другого. Все выступающие могут вещать сразу в одном месте, что значительно экономит время. А участникам легко при желании переключиться с одной сессии на другую.

**Аквариум.** Формат, расширяющий рамки панельной дискуссии до размеров всей аудитории. В данном случае в обсуждении могут участвовать не только спикеры, но и любой желающий. Для реализации этой концепции лидеры мнений располагаются в центре площадки, а места для гостей расходятся концентрическими кругами. Технология позволяет сблизить присутствующих, выстроить доверительные отношения и сделать проще решение сложных вопросов.

В чем суть формата? Небольшая группа людей обсуждает какую-то горячую тему перед большой аудиторией. В классических аквариумах любой участник может присоединиться к маленькой



группе и вступить в дискуссию. Это очень эффективный формат для обсуждения трендовых тем и выявления разных точек зрения. Отлично, если маленькая группа состоит из лидеров ответственности и частного сектора, а аудитория – из работников и рядовых граждан. Аквариумы делают процесс принятия решений прозрачным, выстраивают доверительные отношения и упрощают сложные вопросы.

**Хакатон.** Термин произошел от слов «хакер» и «марафон» — изначально подобные креативные мероприятия проводились лишь для IT-специалистов. Сегодня методика успешно распространяется и в других сферах — от фармакологии до градостроительства. Хакатон – это формат, в процессе которого участники сообща получают новые знания, ставят эксперименты, создают перспективные проекты, или уже готовые к использованию продукты.

**Фейл-конференция.** В основе технологии лежит значение английского fail – «провал». А если точнее – смысл русской поговорки «На ошибках учатся». Суть формата заключается в анализе чужого отрицательного опыта. Спикеры рассказывают о своих неудачах, поражениях и ошибках, аудитория задает вопросы. Порой неудобные – выступающие должны быть к этому готовы.

**World Café (Мировое кафе).** Методика строится на обмене знаниями и идеями в дружественной атмосфере. Это формат встреч, который представляет собой структурированный процесс общения, обогащаемый знаниями участников. Обычно люди поделены на группы по 4-5 человек, которые сидят за круглым столом. Атмосфера напоминает дух кафе. Встреча начинается с 20-минутного обсуждения заданной темы. После этого один из членов каждого стола переходит в другую группу. Спикер другого стола приветствует новичка и рассказывает, к каким выводам пришла его группа.

**НЕконференция.** Полная противоположность традиционному формату – здесь нет четкого расписания и сценария, а спикером может стать каждый. Подобные события обычно устраиваются на масштабных пространствах для большого числа участников (от 1000 человек). На площадке создается несколько точек, где

обсуждаются различные вопросы. Присутствующие «голосуют ногами»: если тема становится неинтересна, можно в любой момент перейти к другой дискуссии.

### **Как использовать формат**

- Для неконференций достаточно найти подходящие место и тему для обсуждения

- Соберите вместе участников дискуссии, расскажите им о теме и предоставьте им возможность самим придумать продолжение встречи

- Каждый создатель сессии в праве выбрать для нее место и формат

- Каждый участник может спокойно перемещаться от одной сессии к другой

- Желательно, чтобы у создателя сессии была доска для записей, проектор, карандаши и бумага

- Участники не должны быть равномерно распределены между сессиями

- У каждой сессии должно быть ограниченное время

- В конце неконференции соберите участников вместе и предложите им ряд подарков. Пусть каждый выберет один подарок для участника, который за время сессий больше всего его заслужил. Попросите аргументировать свой выбор.

***Митинг. Чай. Кофе. Обсуждаем.*** Атмосфера дружеской компании и решение серьезных задач кажутся несовместимыми лишь на первый взгляд. Такой формат ценится в компаниях, где приветствуют необычные корпоративы, тимбилдинги на природе и душевную атмосферу даже на официальных мероприятиях. В данном случае обстановка располагает к высказыванию самых откровенных мнений и неожиданных предложений, которые могут пойти на пользу общему делу.

***Кейс.*** В чем сходства и различия между кейсами (case studies) и деловыми играми? Когда-то я думала, что это синонимы, а многие до сих пор так думают. Слова «кейсы» и «деловые игры» можно часто встретить в рекламных текстах в окружении всяких «тренингов» и «семинаров». Однако между деловыми играми и кейсами есть большая разница.

**Кейсы** (от англ. case — «случай», «ситуация»). Событие такого формата – это совместный разбор конкретного кейса, предполагающий презентацию изначальных условий, затем работу в малых группах по решению этого кейса, затем презентацию результата группе экспертов или друг другу. Участникам предлагается ознакомиться с описанием, проанализировать ситуацию и предложить возможные решения, либо прокомментировать описанные события. Анализ завершается групповым обсуждением. Лучше всего такие события подходят для профессионального сообщества, так как людям, разбирающимся в теме, есть о чем поговорить, и они с удовольствием готовы анализировать даже большой объем данных. Формат требует много времени не только на подготовку, но и на само проведение, особенно, если рабочих групп несколько. Но возьмите противоречивую ситуацию, подготовьте качественную вводную, и тогда из одного-единственного кейса может получиться событие-конфетка!

**Деловые игры.** Этот формат может стать хорошей альтернативой кейсам, если ваша аудитория не профессиональное сообщество, но при этом вы хотите в интерактивной форме донести определенную мысль. Они, напротив, не требуют реальной ситуации, и могут ставить участников в какие угодно условия. Схожи деловые игры с кейсами тем, что участники так же выступают как принимающие решения. Сейчас деловые игры используются как основа для интерактивных форматов событий. Мне доводилось играть и проводить самые разнообразные деловые игры: в одних мы решали, как выгодно купить-продать участки земли, в других выступали как консилиум врачей, решающих, кому из 10 больных сделать пересадку единственного доступного сердца. Где-то строили башню из бумаги, а с кем-то пытались проранжировать 15 предметов, с помощью которых нужно спастись с необитаемого острова.

Каждая деловая игра должна завершаться грамотным дебрифингом – дискуссией со всеми участниками, умело направляемой модератором. Цель такой дискуссии – осмыслить пережитый в игре опыт, совместно подвести итоги и провести аналогию между игрой и реальными жизненными ситуациями. Именно из-за дебрифинга я вижу огромный потенциал деловых игр, как формата обучающих событий: в презентации или классической лек-

ции спикер может представить одну точку зрения, в панельной дискуссии участники могут услышать несколько разных точек зрения, но именно в деловой игре участники переживают совместный опыт и с помощью модератора, сами приходят к нужным выводам, открытиям, новым идеям, сами видят ситуацию с разных сторон.

***Ролевые игры.*** Этот формат во многом похож на деловые игры, и его специфика заключается в том, что у каждого участника есть своя собственная вводная – роль. Возможны вариации: часть вводной может быть дана для всей аудитории, а часть – в личном раздаточном материале; бывают и такие игры, в которых каждому участнику даже общая ситуация дается только с точки зрения его роли.

Интрига заключается в пересечении целей, в недоступности части информации разным игрокам. В основе хороших ролевых игр чаще всего лежит не просто ситуация, но полноценный сюжет, что сближает их со сценками и театральными представлениями. Обычно ролевые игры завершаются подробным разбором полетов в виде анализа и оценки разыгранной ситуации.

Этот формат дает возможность почувствовать себя на месте другого человека и выявить отношения в коллективе или организации. Он хорошо подходит для экспериментов с возможными решениями сложных ситуаций или моделирования взаимодействий.

Формат такого события еще более сложен в подготовке, но еще более непредсказуем и потому интересен в действии. Если модератор плохо подготовлен, ролевые игры могут стать лишь развлечением или выглядеть слишком искусственно.

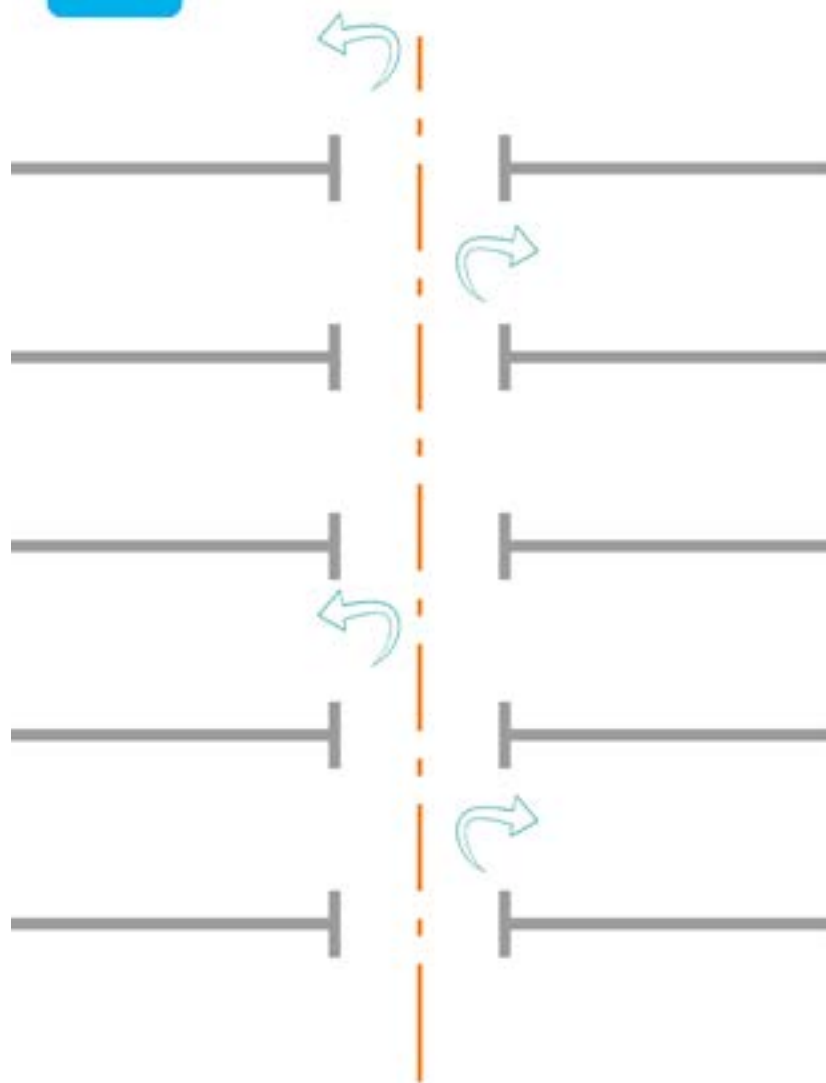
В качестве небольшого резюме хочу сказать, что игровые форматы редко используются как одиночные. Как вы уже заметили из описаний, они почти всегда комбинируются с дискуссией, могут сочетаться с презентациями. При грамотном использовании они могут привнести интерактива и динамики в любое обучающее событие совершенно любой тематики и профессиональной направленности. С помощью игровых форматов можно организовать довольно большое количество участников и предоставить им уникальный, ни с чем несравнимый опыт.

Экспериментируйте! Люди любят интерактив, даже если в открытую вам в этом не признаются. Дайте им возможность безопасно и добровольно поучаствовать в новом формате, хорошенько подготовьте логистику, и тогда у вас есть все шансы получить отзывы в стиле «это был незабываемый опыт»!

**Запишите основные идеи и мысли,  
которые вы вынесли из этого раздела?  
Что важного вы узнали для себя?**



# ΠΑΡΚΟΒΚΑ ΒΟΠΡΟΟΒ



# БЛОКНОТ ИНСАЙТОВ



ИНСАЙТ (мысль, идея, формат) из сборника

---

---

---

---



МОЯ ИДЕЯ, которая возникла

---

---

---

---

ГДЕ, КАК И КОГДА МОГУ ЕГО ПРИМЕНИТЬ



---

---

---

Твоя оценка этого раздела



# НАСТАВНИЧЕСКИЕ ЛАЙФХАКИ

Собственно, почему лайфхаки? Если верить «Википедии», то само слово пришло к нам из английского языка и означает «взлом жизни» («hack» и «life»). Но, как подсказывают другие источники, дословный перевод не очень точно отражает суть. Лайфхак – это маленькая хитрость или житейская мудрость, направленная на то, чтобы решить обыденные проблемы каждого.

Другими словами, *это набор приемов, трюков и советов, созданных специально для «взлома» и упрощения всех сфер нашей жизни.*

**Предлагаем тебе разные упражнения на формирование лайфхаков для тебя как будущего наставника для других родителей.**

## **ЛАЙФХАК 1.**

Эрнест Хемингуэй однажды на спор написал рассказ из шести слов. Там говорилось: «На продажу: ботиночки для малыша, ноношенные». Этот рассказ послужил источником вдохновения для множества произведений из шести слов, передающих смысл человеческой жизни. Вот другие примеры.

«Не надо было покупать это кольцо».

«Я по-прежнему варю кофе на двоих».

«Господи, был бы у меня молоток».

Подумайте, как можно передать суть вашего творческого мыслительного процесса, и опишите его в пяти-шести словах. Вот два примера: «Делай то, что кажется невозможным!» и «На могиле не напишут: не ошибался»<sup>1</sup>.

Мой вариант: «В темноте все кошки серые». А ваш?<sup>2</sup>

Представьте, что это ваш наставнический совет.

## **ЛАЙФХАК 2.**

Сдвиньте брови. Прищурьте глаза. Сожмите губы. Удерживайте это выражение, и вы почувствуете гнев. Сердцебиение участится на 10–12 ударов в минуту. Руки станут горячими, у вас возникнут очень неприятные ощущения.

В следующий раз, когда вы почувствуете себя подавленным и захотите вернуть позитивный настрой, попробуйте следующее.

<sup>1</sup> Микалко, Майкл Тайный эксперт : комбинируй, смешивай, создавай прорывные идеи.. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. 240 с.

<sup>2</sup> Микалко, Майкл Тайный эксперт : комбинируй, смешивай, создавай прорывные идеи.. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. 240 с.



Вставьте между зубами шариковую ручку так, чтобы она растянула края рта влево и вправо, не причиняя дискомфорта. Оставайтесь в таком положении около пяти минут.

Вы испытаете необъяснимое счастье. Затем попробуйте пройти длинными шагами, глядя прямо вперед. Вы поразитесь, как быстро это изменит ваши эмоции<sup>3</sup>.

Какой у вас есть совет о том, как быть счастливым. Представьте, что это ваш наставнический совет.

### **ЛАЙФХАК 3.**

Подумайте, что вы желали бы изменить или улучшить. Устройтесь поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза и пофантазируйте о том, чего вам действительно хочется. Не ограничивайте полет мысли и не сомневайтесь. Помните, что никто другой не будет критиковать эту фантазию и не помешает ей реализоваться. Только у вас есть возможность предотвратить ее воплощение. Если ваша идея — вылечиться от какой-нибудь болезни, тогда вспомните, как чувствовали себя, когда были здоровы. Станьте снова тем бодрым человеком и переживите это как реальное явление в настоящее время. Верьте, что можете восстановить здоровье, и этот метод облегчит лечение. Дипломированные врачи (среди них — Дипак Чопра) выражают эту точку зрения все чаще. У вас есть возможность сделать все, что захотите, если вы сначала представите это<sup>4</sup>.

Какой у вас есть совет о том, как вносить изменения в жизнь. Представьте, что это ваш наставнический совет.

### **ЛАЙФХАК 4.**

Когда мы путешествуем, наша наблюдательность обостряется. В новом месте мы обращаем внимание, кажется, на все. Но большую часть времени мы проводим в знакомых местах, которые утратили для нас новизну. Мы принимаем свое окружение как данность и перестаем обращать на него внимание. Мы становимся глухи к маршрутам, которые повторяем день изо дня.

Психологи, которые изучают восприятие, называют этот феномен *слепотой невнимания*.

Одна из моих учениц дала слово «замечать что-то новое» каждый день по дороге на занятия и обратно (проходила она два квар-

---

<sup>3</sup> Микалко, Майкл Тайный эксперт : комбинируй, смешивай, создавай прорывные идеи. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. 240 с.

<sup>4</sup> Микалко, Майкл Тайный эксперт : комбинируй, смешивай, создавай прорывные идеи. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. 240 с.

тала). Вы можете делать то же самое, катаясь на велосипеде, машине, автобусе или поезде. Никаких технических устройств для этого не требуется<sup>5</sup>.

Высматривайте:

- КАМЕРЫ НАБЛЮДЕНИЯ;
- ЗАБРОШЕННЫЕ ТЕЛЕФОНЫ-АВТОМАТЫ;
- ВСЕ ЖИВОЕ (РАСТЕНИЯ, ЗАЛЕТЕВШИХ ПТИЦ) В АЭРОПОРТУ;
- ОБЪЯВЛЕНИЯ О РЕМОНТЕ ЗАМКОВ;
- СОРНЯКИ;
- ТАБЛИЧКИ «РАБОТНИК МЕСЯЦА»;
- БРОШЕННЫЕ МАГАЗИННЫЕ ТЕЛЕЖКИ;
- БРОШЕННЫЕ КОНУСЫ ДОРОЖНЫХ РАБОТ;
- БРОШЕННЫЕ ВЕЛОСИПЕДНЫЕ ЗАМКИ;
- ЗНАКИ, НАРИСОВАННЫЕ ОТ РУКИ;
- ВЫШКИ МОБИЛЬНОЙ СВЯЗИ.

Какой у вас есть совет о том, что можно посмотреть по дороге. Представьте, что это ваш наставнический совет.

#### **ЛАЙФХАК 5.**

Замечательный пример – игра «Купи, сожги или укради». Посетителям предлагают изучить все работы в определенной галерее и решить, какие бы они купили, какие им настолько не нравятся, что они бы их сожгли, а какие нравятся так сильно, что они хотели бы их украсть. Это развивает наблюдательность и позволяет видеть то, что на первый взгляд ускользает. Самое прекрасное в игре «Купи, сожги или укради» – это то, что вы можете играть в нее везде, в одиночку или в компании.

Сыграйте в эту игру прямо сейчас. Опишите свои эмоции. Представьте, что это ваш наставнический совет.

#### **ЛАЙФХАК 6.**

Смартфоны превратили многих из нас в фотографов-любителей и режиссеров-документалистов. Этот известный факт многих радует и кое-кого огорчает. Независимо от того, как вы к нему относитесь, попробуйте в следующий раз, когда возникнет искушение сделать красивое или интересное фото, вместо этого порисовать.

---

<sup>5</sup> Уокер, Роб У62 С широко открытыми глазами. 131 способ увидеть мир по-другому и найти радость в повседневности / Роб Уокер ; пер. с англ. Е. Пономаревой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 256 с.

В какой-то форме эта идея зародилась еще в Викторианскую эпоху, когда писатель Джон Раскин, отчасти реагируя на рост популярности фотографии, заявил, что художник куда более наблюдателен, чем нехудожник.

Многие люди, конечно, считают, что они «не умеют рисовать», имея в виду, что они рисуют не слишком хорошо, и попытки рисовать их либо смущают, либо раздражают. Порадуйте себя тем, что вам совершенно не нужно показывать свои рисунки кому-либо. Купите маленький дешевый блокнот и достаньте его в следующий раз, когда вам захочется взять в руки телефон. Нарисуйте одну вещь — всего одну! Потом сделайте это снова. Вы заметите, что рисование помогает вам сбавить темп и делает ваш опыт восприятия богаче.

Сделайте это прямо сейчас. Опишите свои эмоции. Представьте, что это ваш наставнический совет.

### **ЛАЙФХАК 7.**

Посмотрите на что-то стационарное, отвернитесь и запишите все, что вы увидели. Теперь повернитесь обратно и посмотрите, что у вас получилось.

«Можете ли вы описать цвет и узор любого ковра в вашем доме? Обоев в спальне? Картины в прихожей? Когда вы смотрели на них последний раз?»

Проверьте себя. Опишите свои эмоции. Представьте, что это ваш наставнический совет.

### **ЛАЙФХАК 8.**

Этикетки, которые пришиты, скажем, с внутренней стороны обычных футболок, могут кое-что рассказать. Они говорят о составе ткани (доле хлопка, например), объявляют, что вещь была «сделана там-то». Мы редко замечаем эти мелочи.

Канадская организация Fair Trade Network, желая подчеркнуть, что имеет смысл обращать больше внимания на то, где и как производят наши вещи, однажды запустила провокационную кампанию, которая сыграла на невинной природе одежной бирки. В серии изображений они показывали вещи с подробными бирками, многие были длиной с лист бумаги и покрыты мелко набранным текстом.

Например, вот таким:

«100% хлопок. Сделано в Камбодже руками Бенли, девять лет. Он встает в 5 утра каждый день, чтобы отправиться на текстильную фабрику, где он работает. Когда он приходит на фабрику, еще

темно, а когда уходит, уже темно. Он одевается легко, потому что температура в помещении, где он работает, достигает 30 градусов Цельсия. Пыль в цеху забивает его нос и рот. Он зарабатывает менее доллара в день и медленно умирает от удушья. Маска стоила бы компании десять центов. Этикетка не рассказывает всей правды».

Наверное, история Бенли – это некое усредненное изображение типичных условий работы на текстильных фабриках, основанное на известных фактах. Но она потрясает. И заставляет нас воспринимать бирку в ином свете.

Конечно, мы не можем узнать реальную историю конкретной вещи, и, конечно, не все сделано в Камбодже (или в другом подобном месте) и в результате эксплуатации человека. Но в следующий раз, когда вы будете перебирать вещи в магазине или в собственном гардеробе, прочитайте информацию на этикетке<sup>6</sup>.

Обдумайте все, что вам удалось рассмотреть. Поразмышляйте о том, какую информацию не получилось найти. Вообразите себе, что бы это могло быть и что от вас скрыто.

Это может быть хорошая история с разбором игрушек в детской или наведением порядка на даче. Опишите свои эмоции. Представьте, что это ваш наставнический совет.

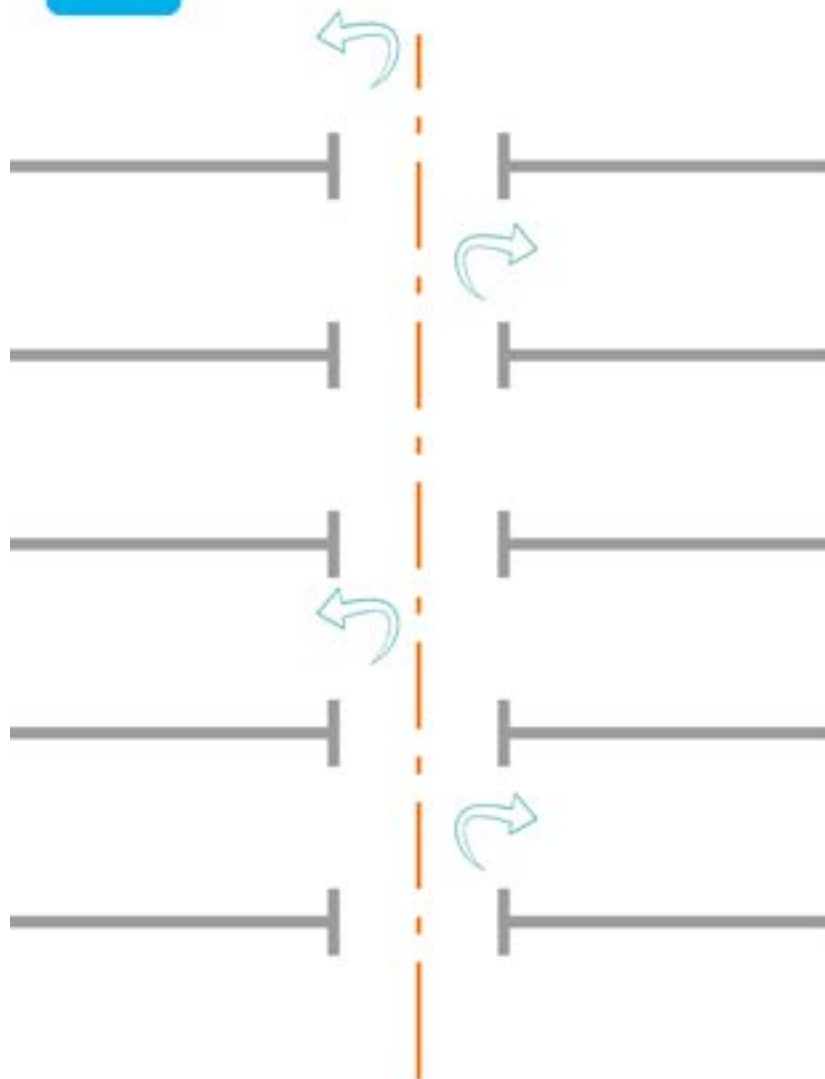
**Запишите основные идеи и мысли,  
которые вы вынесли из этого раздела?  
Что важного вы узнали для себя?**

---

<sup>6</sup> Уокер, Роб У62 С широко открытыми глазами. 131 способ увидеть мир по-другому и найти радость в повседневности / Роб Уокер ; пер. с англ. Е. Пономаревой. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2021. –256 с.



# ΠΑΡΚΟΒΚΑ ΒΟΠΡΟΟΒ



# БЛОКНОТ ИНСАЙТОВ



ИНСАЙТ (мысль, идея, формат) из сборника

---

---

---

---



МОЯ ИДЕЯ, которая возникла

---

---

---

---

ГДЕ, КАК И КОГДА МОГУ ЕГО ПРИМЕНИТЬ



---

---

---

Твоя оценка этого раздела



## НАСТАВНИЧЕСКАЯ КЕЙСОТЕКА

Смысл кейсотеки: включить родителей в анализ информации, выявление ключевых проблем в воспитании детей, выборе альтернативных пути разрешения сложных ситуаций, нахождении оптимальных вариантов их решения.

Практическая направленность: позволяет изучить эмоционально сложные ситуации в безопасных условиях, а не в реальной жизни. Участники могут учиться без чувства тревоги за неприятные последствия, которые могут возникнуть при принятии неправильного решения.

Интерактивный формат более эффективен за счет высокой вовлеченности участников. Они погружаются в ситуацию с головой: в каждом кейсе есть главный герой, на место которого ставит себя родитель и решает проблему от его лица.

Открытость кейсотеки: кейсы, которые входят в кейсотеку предложены родителями – участниками «Родительского клуба «Узнай, как...»: <http://mooc.nspu.ru/course/view.php?id=38> – это партнерский проект ГАУДО «ОЦРДиЮ» И ФГБОУ ВО «НГПУ».

Для анализа представлены кейсы двух типов:

Кейсы, предлагающие часто встречающуюся ситуацию из жизни и быта семьи, где родитель проявляет знания или навыки в стандартных и привычных для него условиях.

Кейсы, в содержание которых включен инцидент/ происшествие, особый контекст, трудное поведение ребенка, переживание возрастного кризиса. Эти кейсы выявляют особые умения родителя действовать в незнакомых ситуациях, отклоняющихся от привычной нормы и уклада жизни семьи.

Правила работы с кейсотекой: внимательно ознакомьтесь с предложенной ситуацией, проанализируйте её и рассмотрите предложенные варианты решения и выберите тот вариант, который вы считаете наиболее подходящим.

Вы можете несколько раз решать кейс и выбирать новые стратегии поведения. Проигрывая различные сценарии развития ситуации и разбирая их последствия, вы научитесь находить способы наиболее успешного разрешения проблемы. Результатом решения кейсов является вариант вашей позиции как родителя и предложенные ресурсы: фильмы. Книги, сайты, которые позволят эту позицию развить и обогатить.

## **Логика работы с кейсами:**

**ШАГ 1.** Родителям предлагается разобраться, какие причины привели к данной ситуации, и понять, в чем суть проблемы:

а) посмотреть на это глазами ребенка, с позиции его возраста и миропонимания;

б) посмотреть на это глазами родителя исходя из его мотивации и опыта.

**ШАГ 2.** Оценить, насколько верны и адекватны установки родителей, понимание ими сути проблемы и ее возможных последствий и собственно поведение в этой ситуации.

**ШАГ 3.** Предложить оптимальное решение для данной ситуации, выбрав один из четырех вариантов ответа, на основе ответа на вопросы:

1. Как следует относиться к данной ситуации? (установка родителя)

2. На основе какого подхода нужно разрешать эту ситуацию? (ценности, принципы, общая стратегия поведения и реагирования родителя)

3. Что конкретно нужно сделать и предпринять? Что сказать и как поступить родителю? (тактика воспитания, конкретные методы, приемы воспитания).

**Предлагаем тебе предложить для решения несколько кейсов из твоей родительской практики**

### **КЕЙС 1.**



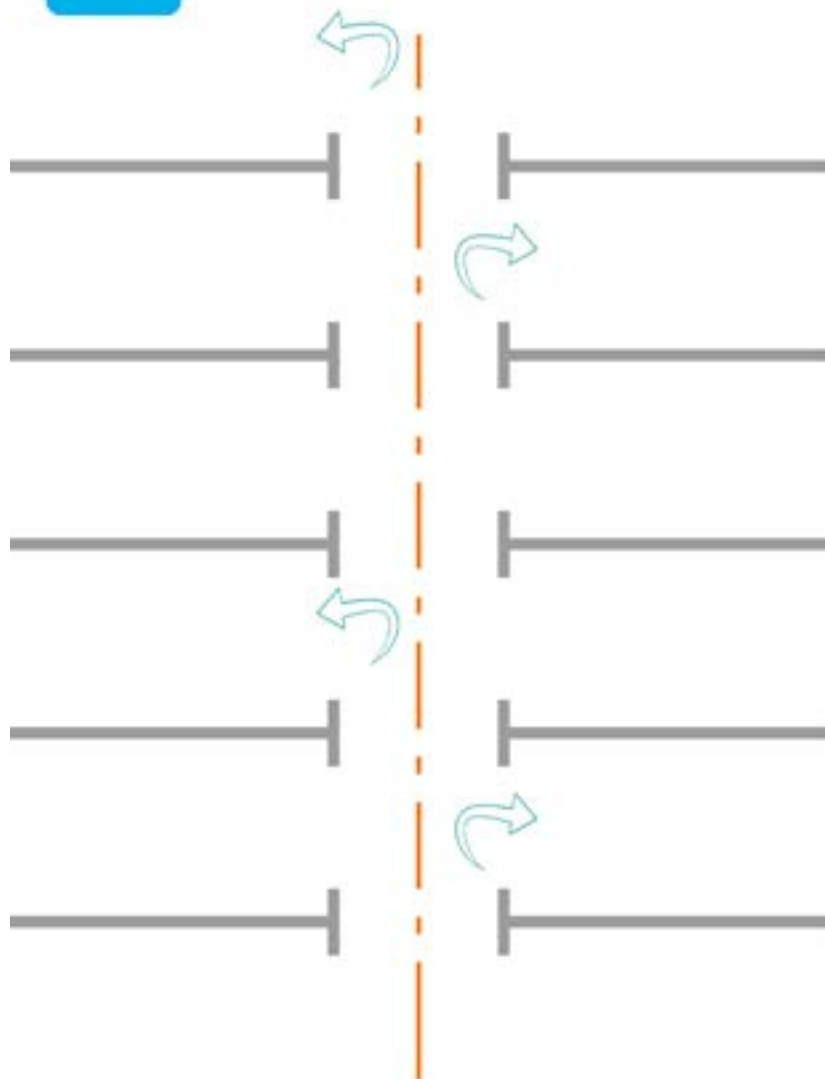
КЕЙС 2.

КЕЙС 3.

**Запишите основные идеи и мысли,  
которые вы вынесли из этого раздела?  
Что важного вы узнали для себя?**



# ΠΑΡΚΟΒΚΑ ΒΟΠΡΟΟΒ



# БЛОКНОТ ИНСАЙТОВ



ИНСАЙТ (мысль, идея, формат) из сборника

---

---

---

---



МОЯ ИДЕЯ, которая возникла

---

---

---

---

ГДЕ, КАК И КОГДА МОГУ ЕГО ПРИМЕНИТЬ



---

---

---

Твоя оценка этого раздела



## САМ СЕБЕ НАСТАВНИК

Можно стать самому себе наставником в поиске ответов на разные вопросы и в советах, которые помогают. Думаете такое невозможно? Возможно. И таким форматом само наставничество является работа с дневником.

Ой. Только не это – скажешь ты, писать каждый день, у меня не получится, потому что... и тут появляется «Ужасная десятка» – перечень общих «правил», которые ассоциируются у людей с ведением дневника.

### **С какими из них вы согласны, пусть даже втайне?**

1. Мне следует строго соблюдать грамматику и пунктуацию.
  2. Нужно писать до тех пор, пока я не дойду до сути вопроса. Нельзя бросать дело, не закончив.
  3. Необходимо делать записи ежедневно либо через равные промежутки времени.
  4. Дневник не должен выглядеть неряшливым. Нельзя зачеркивать слова или писать на полях.
  5. Мой дневник должен быть интересен другим людям.
  6. Никому нельзя позволять читать мой дневник. (Многие из тех, кто полагают, будто их дневники должны быть интересными для других, тоже так думают.)
  7. Непозволительно писать плохо о людях, которых я люблю, использовать непристойные слова, жаловаться или злиться.
  8. На случай моей внезапной смерти лучше периодически уничтожать дневники, чтобы не травмировать своих детей, которые могут найти и прочитать их.
  9. Раз уж я начал дневник, не следует бросать его. Это занятие на всю жизнь.
  10. (Впишите сюда свое правило ведения дневника.)
- 
- 
- 

Приятная новость! Вы можете с легкой душой перечеркнуть все эти инструкции. Потому что ни одна из них не является обязательной при ведении дневника<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Адамс, Кэтлин Дневник как путь к себе. 22 практики для самопознания и личностного развития / Кэтлин Адамс ; пер. с англ. О. Андриановой. — 2-е изд. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. — 256 с.

Не переживайте. Вы можете тратить на ведение своего дневника не более пятнадцати минут в день, не испытывая при этом скуки. И вот каким образом.

**1.** Заведите дневник на год. Они продаются в большом ассортименте и имеют привлекательный дизайн: к некоторым прилагаются фотоальбомы и альбомы для наклеивания вырезок. Так как формат ограничивает вас сотней слов, ежедневно на записи будет уходить не более десяти минут

**2.** Вечером в настенном календаре записывайте только один эпитет, характеризующий ваш день. Под ним расположите еще один, описывающий мечты на завтра. Это займет всего минуту и станет увлекательным упражнением по созданию собственной реальности.

**3.** Хорошие и плохие Трамплины. Периодическое использование таких Трамплинов станет своего рода репортажем с места событий о самых значительных моментах или сбоях в вашей жизни.

**4.** Подберите тематическое слово недели или месяца: «счастье», «одиночество», «замешательство», «ясность», «раздражительность», «страсть», «перемены» и т. д. Каждый день выделяйте от пяти до пятнадцати минут, чтобы написать, соответствовало ли тематическое слово прошедшему дню.

**5.** Умейте видеть в своей жизни и романтику, и повседневность. Это может быть радуга в окне офиса, ликование от победы местной команды, наслаждение от пенистой ароматной ванны. Если не удастся найти момент, достойный описания, то умерьте немного свой пыл. И начните ждать чуда. Оно может появиться внезапно.

**6.** Установите таймер (например, кухонный) на пятнадцать минут. Заканчивайте писать, когда он зазвенит.

**7.** Составьте описание незнакомца: человека, сидящего напротив вас в автобусе, белокурой малышки в красном платье, того, с кем вы больше не увидите, или кого-то, встреча с кем только предстоит.

**8.** Запишите кратко философское размышление, бессмыслицу, духовные прозрения, блуждающие в вашей голове.

**9.** Составьте перечень «десяти вещей, которых к завтрашнему дню не должно быть в вашем списке». Держите его при себе весь день. Вычеркивайте пункты по мере их выполнения.

**10.** Составьте список успехов, которых вы добились в этот день. (Бывают дни, когда «встать с постели» – уже успех.) Если вы лечитесь от пагубных привычек, то ежедневно ведите запись успехов процесса исцеления. Если у вас их меньше – сделайте все, чтобы они вошли в вашу жизнь. Ждите чуда.

**11.** Напишите о какой-нибудь своей фантазии. Закройте глаза и представьте, какими бы вы стали, если бы работа, взаимоотношения, дети, сексуальная жизнь были идеальными. А потом опишите это мысленное путешествие.

**12.** Ведите свой дневник на карточках размером 15x8 см. Храните их в коробочке, расставляя записи по датам и темам.

**13.** Составьте в своем деловом ежедневнике краткое описание событий.

**14.** Напишите открытку и отправьте себе. (Это последний совет для тех, кто ведет дневник: делайте ежедневные записи на почтовых открытках!)

**15.** Изобразите текущий момент карандашом, цветными мелками, пастелью, углем, акварельными красками, маркерами, пальцами, шариковой ручкой. Дайте название рисунку. Опишите его, если у вас есть желание и время.

**16.** «Свободное» письмо в течение десяти-пятнадцати минут. Начните с чего хотите и пишите о чем угодно.

**17.** Листайте старый журнал, пока какая-нибудь картинка не заинтересует вас. Вырежьте ее. Вклейте в свой дневник и опишите.

**18.** Нарисуйте комикс. «Линия здесь, кружок там, человечек, смешная рожица... Любой с успехом может это делать! Комиксы дают возможность видеть светлые стороны в разных ситуациях».

Природе нравится равновесие, и будет еще множество спокойных моментов, сглаживающих бурные периоды жизни. Утешение вы будете черпать из глубин своего дневника. Не стоит жертвовать записями в ежедневнике из-за недостатка свободного времени. Но и дневник не должен приводить к его нехватке. Как и в природе, вам нужно найти равновесие<sup>1</sup>.

### **Какой формат видения дневника как инструмента самонаставничества откликается тебе?**

<sup>1</sup> Адамс, Кэтлин Дневник как путь к себе. 22 практики для самопознания и личного развития / Кэтлин Адамс ; пер. с англ. О. Андриановой. — 2-е изд. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. — 256 с.

Не нравится дневник, тогда пиши списки. Чего? Всего.

Быстро составьте перечень тех списков, которые вы чаще всего пишете.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Если вы похожи на большинство других людей, то ваш «список списков» будет выглядеть примерно так:

1. Что надо сделать.
2. Купить продукты.
3. Отправить рождественские открытки.
4. Что мне хотелось бы получить на день рождения.
5. Есть ли хоть что-то под номером 5 в вашем списке?

Как и у большинства людей – нет!

Списки издавна способствуют тому, чтобы мы были организованными и находились в курсе всех деталей, являющихся неотъемлемой частью нашей деловой жизни. Но дневниковые списки – это нечто совсем иное!

Дневниковые списки – они замечательно подходят для:

- пояснения и понимания мыслей;
- выявления причин и проблем;
- мозговых штурмов и принятия решений;
- обнаружения того, что лежит глубоко и с первого взгляда незаметно;
- проникновения за пределы очевидного;
- быстрого сбора информации;
- концентрации внимания на том, что происходит в действительности (намекну: обычно это не то, что мы думаем!).

Сделайте свой дневниковый список необычайно длинным... из ста пунктов. (Именно из ста!). Вы можете составить Список ста вещей почти на любую тему, какую только сможете себе представить. Некоторые предлагают, например:

- сто вещей, которые мне надо (я хочу) сделать;
- сто моих страхов;
- сто вещей, которые мне нравятся в себе;
- сто вещей, которые вызывают у меня стресс.

Вы думаете, что не сумеете придумать сто вопросов для Списка на любую тему? Вот вам список проверенных советов для составления дневникового списка.

– **Ничего страшного, если вы повторяетесь!** Повторение — важная и целесообразная вещь при составлении дневникового Списка ста вещей. Повторы — как телеграфные ключи вашего подсознания: выстукивают себе, посылают вам не слишком сильно закодированные сообщения.

– **Пишите так быстро, как только можете!** Стоит привыкнуть к своему списку, и, вероятнее всего, мысли начнут крутиться в голове быстрее, чем вы сможете их записать. Быстрое письмо даст возможность улавливать суть каждой идеи и переходить к следующей.

– **Необязательно использовать законченные предложения!** Применяйте знаки повтора, отдельные слова, фразы, свои собственные сокращения или скоропись. Никто не собирается ставить вам оценку за почерк или грамотность!

– **Ничего страшного, если вы повторяетесь!** Стоит напомнить, что повторы очень важны для Списка ста вещей. Запомните это навсегда, даже если успели записать это много раз.

– **Записи могут не иметь смысла!** Время от времени у вас внезапно проскальзывает мысль, которая на первый взгляд совсем не связана с темой Списка. Зафиксируйте ее, какой бы странной она ни казалась, и продолжайте формировать Список. Надо верить своему подсознанию: оно знает, что делает.

– **А теперь приступайте!** Не беспокойтесь о том, «правильно» ли вы поступаете. Просто делайте это, и все. (И не переживайте, что вам придется провести остаток сегодняшнего и часть завтрашнего дня за составлением Списка ста вещей. Если вы позволите себе повторяться и будете записывать одну мысль за другой, то вам хватит двадцати или тридцати минут, чтобы завершить дело!)

Позвольте привести пример того, как Список ста вещей может помочь получению вами бесценной информации о своих внутренних процессах. Итак, Список ста вещей для создания Списка ста вещей

1. Сто вещей, которым я благодарна.
2. Сто способов воспитания себя.



3. Сто способов обманывать себя (вредить себе).
4. Сто вещей, которые мне удаются.
5. Сто качеств, которые мне нравятся в себе.
6. Сто способов стать бабочкой
7. Сто добрых дел.
8. Сто дел, которые я завершила в своей жизни.
9. Сто вещей, которые вызывают у меня стресс.
10. Сто вещей, которые я сделала бы, если бы хватало времени.
11. Сто вещей, которые мне надо (я хочу) сделать.
12. Сто вещей, которые я хочу сделать в следующие 12 месяцев.
13. Сто вещей, которые я хочу успеть сделать до конца жизни.
14. Сто вещей, с которыми все идет хорошо.
15. Сто вещей, с которыми все идет плохо.
16. Сто причин, почему я хочу быть в браке (иметь партнера).
17. Сто причин, почему я не хочу быть в браке (иметь партнера).
18. Сто вещей, которых я хочу от партнера (взаимоотношений).
19. Сто вещей, которые я должна дать партнеру (взаимоотношениям).
20. Сто страхов, которые у меня есть сейчас.
21. Сто вещей, которые однажды напугали меня, но больше не повторялись.
22. Сто вещей, о которых я никогда не горевала.
23. Сто вещей, которых мне недостает.
24. Сто жертв, принесенных мною.
25. Сто идей для моего бизнеса.
26. Сто способов, которыми я умею зарабатывать деньги.
27. Сто талантов.
28. Сто работ (должностей), которые я хотела бы иметь.
29. Сто причин бояться стать мультимиллионером.
30. Сто вещей, в которые я верю.
31. Сто достижений (качеств), которыми я горжусь.
32. Сто вещей, которые я ценю в жизни.
33. Сто моих способов помочь другим.
34. Сто вещей, которые у меня вызывают восторг.
35. Сто вещей, вызывающих у меня неприязнь.
36. Сто моих суждений.
37. Сто вещей, которыми мне трудно делиться.
38. Сто вещей, вызывающих у меня разочарование.

39. Сто вещей, которые меня злят.
40. Сто вещей, которые наводят на меня грусть.
41. Сто вещей (людей, мест), которые я люблю.
42. Сто вещей, которыми я занимаюсь, испытывая депрессию.
43. Сто вещей, которыми я занимаюсь, когда бываю одна.
44. Сто нарушенных мной правил.
45. Сто моих способностей и умений.
46. Сто чувств, которые я испытываю сейчас.
47. Сто воспоминаний детства.
48. Сто вещей, которые родители обычно говорили мне.
49. Сто способов быть великодушной.
50. Сто фантазий, неподходящих для приличной компании.
51. Сто вещей, которые я ненавижу.
52. Сто вещей, которых мне хочется.
53. Сто мест, в которых я хотела бы побывать.
54. Сто вещей, которые я хотела бы, чтобы кто-нибудь сказал мне.
55. Сто вещей, которые я хотела бы услышать.
56. Сто вещей, которые я хотела бы сказать своему ребенку.
57. Сто вещей, которые я хотела бы, чтобы мой ребенок знал обо мне.
58. Сто причин иметь ребенка.
59. Сто причин не иметь ребенка.
60. Сто прилагательных, описывающих меня.
61. Сто решений, принятых за меня другими.
62. Сто решений, принятых мною и оказавшихся правильными.
63. Сто вещей, которые я сделала бы, если бы у меня было шесть свободных месяцев.
64. Сто вещей, которых другие ожидают от меня.
65. Сто вещей, которых я ожидаю от себя.
66. Сто суждений, которые я не высказала.
67. Сто мест, где можно укрыться.
68. Сто вещей, которые я могла бы носить в кармане.
69. Сто вещей, которые я вынесла бы при пожаре из дома.
70. Сто вещей, которые я хочу рассказать матери (отцу).
71. Сто вещей, которые я никогда бы не рассказала матери (отцу).
72. Сто финансовых опасений.
73. Сто оправданий, которые я нахожу для себя.

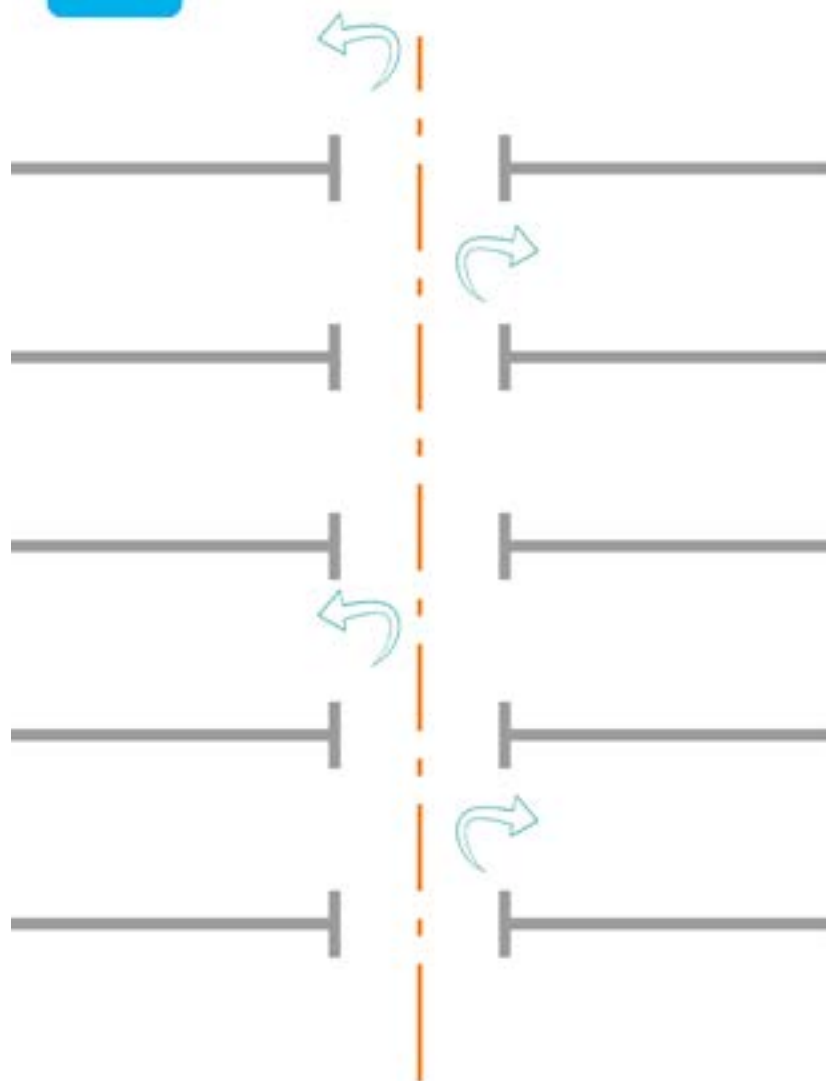
74. Сто вещей, которые мне надо (я хочу) держать под контролем.  
Часть II. Набор дневниковых инструментов
75. Сто причин бояться того, что я потеряю контроль.  
76. Сто услышанных молитв.  
77. Сто людей, которых я хотела бы встретить.  
78. Сто причин, почему я ревную.  
79. Сто причин, вызывающих во мне чувственность.  
80. Сто способов, которые позволили бы мне быть чувственной.  
81. Сто воспоминаний из прошлого.  
82. Сто вещей, которые меня поддерживают.  
83. Сто дел, оставшихся незаконченными.  
84. Сто вещей, выполнением которых я довольна.  
85. Сто вещей, которые я никогда не сделаю снова.  
86. Сто способов увеличить доход.  
87. Сто жизненных принципов.  
88. Сто людей, которых я хочу простить.  
89. Сто людей, от которых мне хотелось бы получить прощение.  
90. Сто вещей, которые я должна простить себе.  
91. Сто совершенных мной ошибок.  
92. Сто полученных мной уроков.  
93. Сто прошлых жизней.  
94. Сто вещей, которые заставляют меня плакать.  
95. Сто вещей, которые заставляют меня смеяться.  
96. Сто вещей, которые я бы делегировала другим.  
97. Сто вещей, которые я хотела бы получить на день рождения.  
98. Сто моих вещей, которые мне надоели.  
99. Сто обязательств, от которых я хотела бы избавиться.  
100. Сто вещей для написания Списка ста вещей. \_\_

**А что у вас получилось в Списке 100 вещей?**

**Запишите основные идеи и мысли,  
которые вы вынесли из этого раздела?  
Что важного вы узнали для себя?**



# ΠΑΡΚΟΒΚΑ ΒΟΠΡΟΟΒ



# БЛОКНОТ ИНСАЙТОВ



ИНСАЙТ (мысль, идея, формат) из сборника

---

---

---

---



МОЯ ИДЕЯ, которая возникла

---

---

---

---

ГДЕ, КАК И КОГДА МОГУ ЕГО ПРИМЕНИТЬ



---

---

---

Твоя оценка этого раздела



## НАСТАВНИЧЕСТВО ИГРАЮЧИ

Предлагаем заняться игрофикацией повседневности. Мы взяли 5 простых предметов, которые всегда есть под рукой: стикеры разных цветов, фотографии, плакаты, открытки, картинки, магниты, статуэтки и сувениры, географические карты или глобус, газеты или журналы – все, что можно обнаружить под рукой дома или на работе. Предлагаем вам варианты использования их как инструментов геймификации в различных ситуациях.

Попробуем?

**Стикеры.** Варианты игрофикации:

- на них можно написать факты о той теме, которой вы обучаете, или попросить ваших участников сделать это и заполнить ими пространство;

- можно использовать цветовую гамму стикеров, их форму и размер для объяснения метафоры;

- можно предложить сделать участникам собственную книгу из склеенных с одной стороны стикеров, которую можно заполнять по ходу обучения и забрать с собой после.

Ваш вариант

**Фотографии/плакаты/картинки/открытки/чертежи.** Варианты игрофикации: на уроке географии помогут фотографии из путешествий или карты мира, на истории при изучении определенной эпохи будут полезны плакаты, на рисовании/черчении примером и источником вдохновения станут эстетичные картины, изображения или макеты известных строений.

Ваш вариант

***Статуэтки и сувениры***, привезенные из путешествий или подаренные на какие-то важные даты. Варианты игрофикации:

- сделайте один из таких предметов символом чего-либо – действия, слова или жеста;
- изучайте вместе с участниками характерные особенности предметов такого вида;
- вводите традиции с их использованием на занятиях;
- можно просто взять предмет с собой – а участники сами создадут историю вокруг него, вкладывая в нее особый смысл.

Ваш вариант

***Карточки от настольных игр или простые игральные карты***. Варианты игрофикации:

- обучить четным/нечетным числам и цветам с карточками Uno;
- переводить на иностранный язык слова с карточек Alias;
- развивать фантазию и ассоциативное мышление с помощью Имаджинариума.

Ваш вариант

***Карты мира, стран или городов, а также атласы и глобусы***. Варианты игрофикации:

- отличное воплощение метафоры: мы не просто изучаем произведения А. С. Пушкина, а путешествуем по его творчеству, как по планете. А еще лучше — соотносим его произведения с конкретными географическими объектами;
- соединение одной темы с другой, например удаленность одного объекта от другого можно сравнить с мерой длин, а также наглядно показать, где на планете Земля говорят на английском;

- оформление к теме аргументации – каждый географический объект можно связать с какой-либо темой и с помощью случайного выбора обсуждать те или иные вопросы.

Ваш вариант

Скетч-задание: выберите какой-то предмет повседневности из нашего списка, а может быть, из того, что у вас есть под рукой, и предложите ваши варианты игрофикации применения этих предметов в педагогической деятельности (в учебной или внеучебной) при выполнении домашних заданий или мотивации учащихся:

- журналы и газеты;
- костюмы и атрибуты к ним;
- ткани, ленты, пледы;
- раздаточный материал из супермаркетов, коллекции чего-либо;
- посуда, кухонная утварь, бытовая техника.

Предлагаем вам познакомиться с примерами применения игрофикации в онлайн-пространстве. Мы выбрали топ-10 таких ресурсов, о которых вы, возможно, знаете, а если не знаете, то они вам понравятся.

**1. Khan Academy.** Это образовательная платформа, где человек любого возраста с любого конца света может изучать математику, естественные науки, программирование, историю и другие предметы. Доступна на 36 языках. И всегда все бесплатно. Организаторы академии мотивируют доноров, преподавателей и волонтеров делиться тем, чем могут. Они уже получили больше 10 000 000 долларов и сделали множество качественных понятных курсов. Просто заходи и учись. Воспринимать и запоминать информацию помогают элементы геймификации: видеоуроки с «грифельной доской», где все объясняется, простые милые анимации, всплывающая поддержка-объяснялка, вознаграждение за выполненные задания, визуализация прогресса, электронная тетрадь-черновик и много чего еще.

**2. Coursera.** Самая известная платформа, где можно пройти онлайн-курсы рейтинговых мировых университетов и топовых



компаний. Любой человек может купить курс и получить степень онлайн. Платформа очень социализирована – во время прохождения курса преподаватели и студенты легко и просто взаимодействуют. Как будет выглядеть курс, как его будут вести, чего больше – лекций или практики, насколько включены элементы игры – зависит только от курса. Их столько и таких разных, что самая большая сложность как раз в выборе.

**3. Udemy.** Платформа, куда преподаватели или создатели курсов могут заливать материалы, а студенты – их покупать. Отличие от Coursea – нельзя получить степень онлайн. Из элементов геймификации в образовательном процессе – индикатор прогресса и достижений, рейтинговая система среди пользователей, система наград за пройденный курс. Для авторов есть подробная инструкция и шаблоны для создания курса, советы по продвижению своего курса, блок игровых приложений для изучения языков, музыки.

**4. Memrise.** Приложение по изучению иностранных языков использует огромное количество приемов геймификации. История – освоение космоса, персонаж отправляется в путешествие, когда выбирает курс нового языка. Дизайн очень приятный и часто обновляется. Из суперполезного: больше 20 000 видеороликов от носителей. Из креативного: наводишь камеру на предмет, приложение сообщает перевод.

**5. Yousician.** Приложение для обучения игре на музыкальных инструментах. Заходите, выбираете инструмент и разучиваете песню. Обучение от простого к сложному, моментальный ответ на ошибки, возможность отслеживать успехи.

**6. Duolingo.** Бесплатное обучение языкам с возможностью докупать платные опции. Приложение – лидер рынка, с огромной аудиторией. Геймификация в каждом задании, поэтому учить язык интересно, радостно. Ставятся очень короткие ежедневные цели: можно выполнить одну и будет чувство завершенности, а можно пять. Можно покупать за баллы тюнинг аватаров. Внутри приложения есть клубы, где пользователи могут «встречаться» и делать что-то вместе. Система наказаний: не справляешься с уроком, теряешь жизнь и ждешь «реинкарнации». У компании еще есть учебное приложение Tinycards, которое помогает запоминать тематические факты с помощью интерактивных флэш-карточек.

**7. SoloLearn.** Приложение для обучения программированию. Есть уроки по теории и практике. Есть чемпионаты, где игроки друг с другом соревнуются в написании лучшего кода. Есть социальная площадка, где можно показывать свою работу, получать отклик, создавать проекты вместе с другими пользователями. Примеры от компаний и ... одной госорганизации.

**8. Marriott.** Игра для обучения обслуживающего персонала и менеджеров сети отелей Marriott. Знакомит с компанией, позволяет создавать свой ресторан и управлять им, решая разные бизнес-задачи, например сделать закупку, уложившись в бюджет. Так компания рассказывает соискателю о внутренних правилах и ценностях и по нарастающей сложности тестирует на наличие гибких и специальных навыков.

**9. Nike.** Компания очень хороша в отношении формирования экосистемы, которая включает продукт, личность покупателя и стиль жизни. Приложение Nike Run Club показывает, как повысить вовлеченность и активность, поддерживая зожную сознательность. Приложение следит за самочувствием, показывает результаты тренировки. Достижениями можно делиться в соцсетях. Черты геймификации – возможность получать трофеи и значки, когда участвуешь в Челленджер, учет достижений.

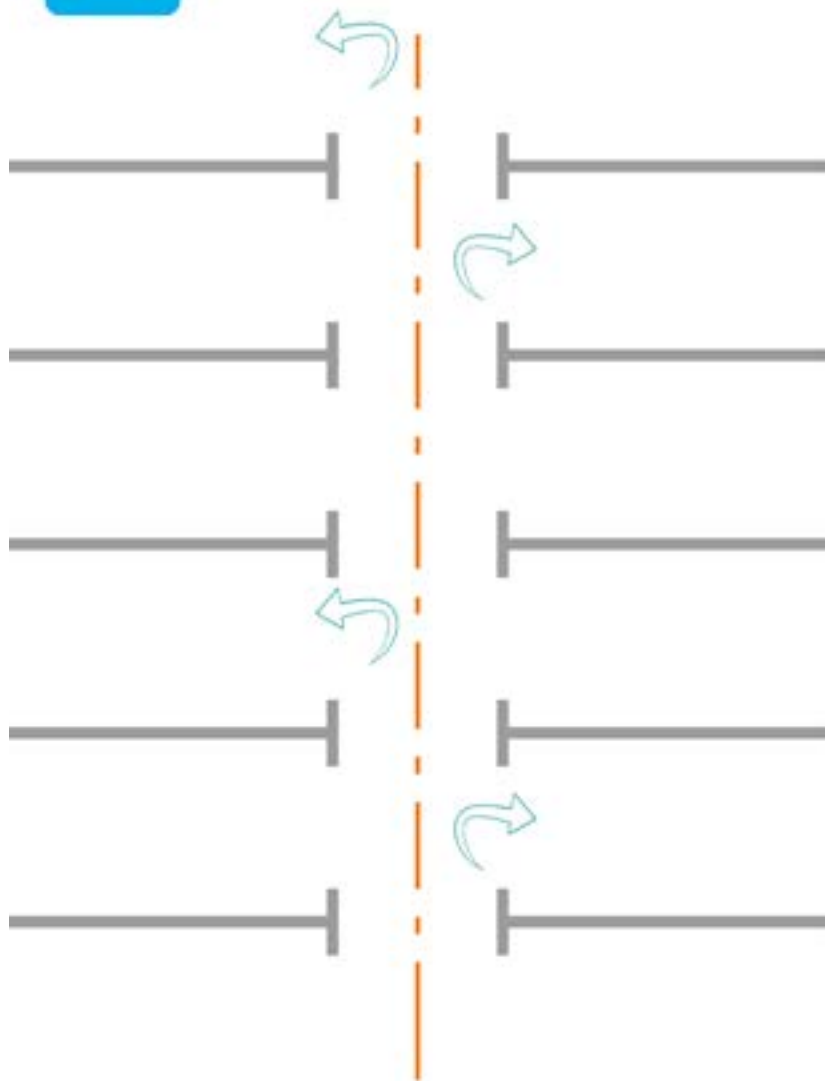
**10. Proving Grounds** – одна из официальных ролевых игр армии США для компьютеров и игровых приставок. Игровой персонаж – солдат армии США, который выполняет миссии, убивает «плохих», имея в арсенале разные виды оружия с подробным описанием каждого. Игра, как и еще 40 типовых версий, разработана армией США для идеологических целей. И обучающих, так как создана на базе учебников и симуляторов для военнослужащих. Рассказывает о многом: от стратегий до видов оружия.

**Добавь свои примеры использования онлайн-ресурсов как инструментов геймификации.**

**Запишите основные идеи и мысли,  
которые вы вынесли из этого раздела?  
Что важного вы узнали для себя?**



# ΠΑΡΚΟΒΚΑ ΒΟΠΡΟΟΒ



# БЛОКНОТ ИНСАЙТОВ



ИНСАЙТ (мысль, идея, формат) из сборника

---

---

---

---



МОЯ ИДЕЯ, которая возникла

---

---

---

---

ГДЕ, КАК И КОГДА МОГУ ЕГО ПРИМЕНИТЬ



---

---

---

Твоя оценка этого раздела



## НАСТАВНИЧЕСТВО ЭТО...

И последнее.

Возможно, пока вы работали с нашей рабочей тетрадью, вам пришли в голову собственные идеи заданий, которые помогут развивать в себе компетенции наставника.

Даже если вы не придумали ничего конкретного, не удивлюсь, если у вас зародились одна-две идеи, и мы надеемся, что вы за них возьметесь.











Учебное издание

Е. В. Богданова, Е.Б. Марущак

**Родители – наставники:**  
**10 советов, как стать наставником**  
Рабочая тетрадь

В авторской редакции

Подписано к печати 15.11.2021. Формат бумаги 60x84/16.  
Печать цифровая. Усл.-печ.л. 00. Уч.-изд.л 00.  
Тираж 100 экз. Заказ № 1003. Бумага офсетная.

Отпечатано в  
ООО «Немо Пресс», 630001, г. Новосибирск,  
ул. Дуси Ковальчук, 1, оф. 202  
Тел.: (383) 292-12-68  
e-mail: [info@menopress.ru](mailto:info@menopress.ru)  
[www.печатаем-цвет.рф](http://www.печатаем-цвет.рф)