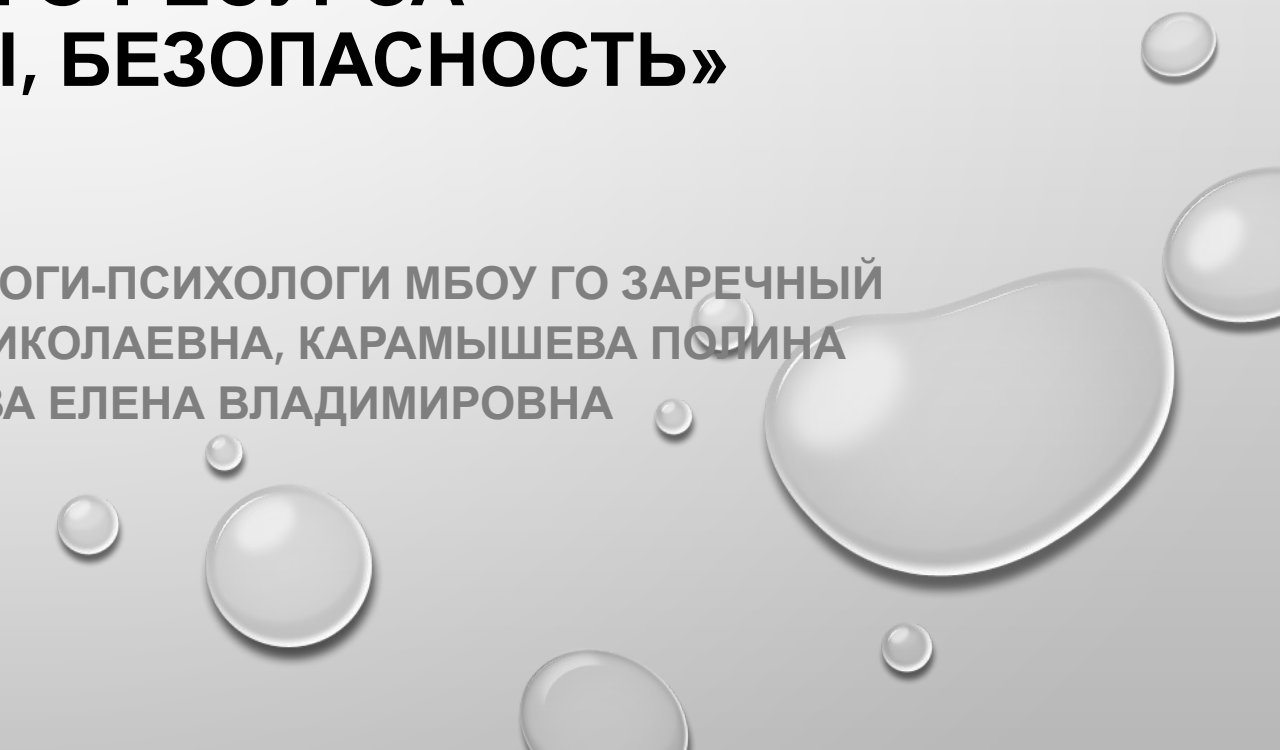




**ЗАНЯТИЕ № 14.**

**ТЕМА: «САМОДИАГНОСТИКА И АКТИВИЗАЦИЯ  
ВНУТРЕННЕГО РЕСУРСА  
ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ, БЕЗОПАСНОСТЬ»**

ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛИ ПЕДАГОГИ-ПСИХОЛОГИ МБОУ ГО ЗАРЕЧНЫЙ  
«ЦППМиСП»: ТОПОРКОВА ЛАРИСА НИКОЛАЕВНА, КАРАМЫШЕВА ПОЛИНА  
МИХАЙЛОВНА, ИЗМАЙЛОВА ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА




# Личные границы и безопасность – важный внутренний ресурс для выбора профессии



## Лекционный материал:

У каждого человека существует своё личное пространство. Оно, как правило, выходит за пределы нашего тела. В нём мы чувствуем себя естественно и безопасно, может быть собой настоящим, понимать и принимать себя, свои чувства, мысли, чувства, потребности, желания. Там где оно заканчивается, находятся невидимые границы, которые существуют в наших представлениях и ощущениях о нас самих, как об отдельных личностях. Точнее сказать, границы отделяют нас от окружающих.






Человек — существо социальное, для которого общение – жизненная необходимость. В процессе коммуникаций каждый должен понимать, где заканчиваются границы его личности и начинается личное пространство другого человека.

Понимание «это – я, а это – не я» имеет большое значение для эффективности и безопасности общения. Но у каждого из нас своё представление о личных границах.

Предлагаемый тест помогает понять, насколько адекватным является это представление.






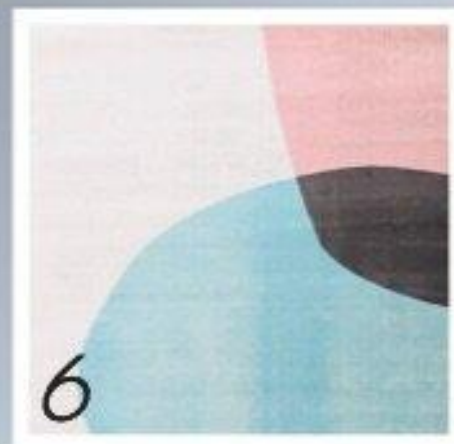
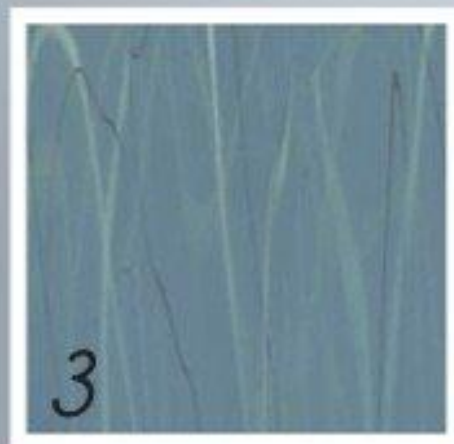
Итак, закройте глаза и почувствуйте своё личное пространство.

Где оно заканчивается и начинается окружающий мир?

Теперь откройте глаза, посмотрит на предложенные картинки  
и выберите ту, которая больше привлекает внимание.



# Тест



## Результаты:

Если вы выбрали **картинку № 1** – ваши границы достаточно прочны и упруги, в отношениях с окружающими вы умеете проявлять гибкость, защитить свой внутренний мир, не нарушая границ личности других людей.

Однако, вы злопамятны и набегов на свою территорию не прощаете, поэтому при повторной атаке можете проявить силу и даже жестокость. Таким образом вы себя защищаете, но испытанные при этом негативные эмоции вам неприятны.

Вы долго о них помните и вините себя за это. Вам следует научиться безопасно выплёскивать негативные эмоции и прощать себя за действия, которые вас вынудили совершить.

**Рекомендация:** прочитайте книгу Айн Рэнд «Добродетель эгоизма».

## Картинка № 2.

Границы вашей личности неравномерные. С кем-то вы ведёте себя податливо, позволяя даже «сесть себе на голову», с другими — жёстки и холодны. Конечно, оба варианта поведения когда-то необходимы, но вы порой применяете их по велению эмоций, а не трезвого анализа.

Вы хорошо чувствуете людей и можете понять, как с ними себя вести, насколько им можно доверять. Но сложившиеся стереотипы порой мешают вам выбрать правильную линию поведения.

Разделите всех значимых людей на несколько групп, выделите ближний круг, знакомых и людей, с которыми вы общаетесь по необходимости. Подберите эффективные варианты для построения общения в каждой группе и старайтесь придерживаться выбранной линии поведения.

**Рекомендации:** прочитайте книгу Дейва Керпена «Гений коммуникации».



## Картинка № 3

Ваши границы подобны Великой китайской стене: они тверды и надёжны. Вы никому не позволяете войти в личное пространство, даёте жёсткий отпор. Вы имеете чёткое представление, кто достоин быть рядом с вами и кому вы можете доверять. Однако даже этих людей вы близко к себе не подпускаете.

Вы склонны к изоляции и одиночеству. Возможно, вы быстро устаёте от людей.

Иногда вы открываете дверцу человеку, сумевшему найти к вам подход, но в душе при этом вините себя за мягкотелость. Но это совсем не так: вам самому общение жизненно необходимо, только нужно найти людей с такими же, как у вас, взглядами и интересами.

Не бойтесь сделать первый шаг навстречу и сказать этому миру - ДА. Он огромен, и в нём обязательно есть созвучные вам люди.

**Рекомендация:** прочитайте книгу Рене Браун «Великие дерзания».

## Картинка № 4

Вы — человек с простроенными границами, которые в последнее время стали терять гибкость. Вы стали чаще отгораживаться от других, держать оборону. Иногда это вызвано объективными причинами, но чаще – накопившейся усталостью. В некоторых ситуациях, это бывает полезно, но отсутствие умения лавировать приносит определённые проблемы в жизни. Опасаясь чего-то непредсказуемого, вы стараетесь придёрживаться правил и ритуалов, тем самым создавая для себя понятное и безопасное пространство. Уделите себе больше времени, отдохните, займитесь любимыми делами, чаще встречайтесь с приятными людьми и находите радость в каждом дне. Не отказывайтесь от предложений о путешествиях, походах в кино или на каток. Даже если вам это раньше не очень нравилось, сейчас новые впечатления окажут своё целительное влияние на вашу психику.

**Рекомендация:** прочитайте книгу Роберта Лихи «Лекарство от нервов».

## Картинка № 5

Ваши границы мягкие, кое-где смазанные. Возможно, в детстве вам никто никогда не помогал их укреплять, даже наоборот, они постоянно кем-то нарушались. Но теперь вы – взрослый человек, поэтому способны сами определить, где и какой толщины границу иметь.

Научитесь заканчивать отношения с токсичными людьми, проговаривать свои желания и уверенно отстаивать свою позицию. Кому-то не понравится? Это их проблема. По-настоящему близкие люди вас не поймут, а те, кто вами пользовался, постепенно уйдут из вашей жизни.

В вас заложен большой потенциал, почаще хвалите себя за каждую победу над собой, не ругая за возможные поражения. Представьте себе, что на самом деле укрепляете забор вокруг дома: где-то столб поставили, дощечку покрепче прибили. Визуализируя свои действия, вы активизируете своё подсознание, в котором есть неиспользованные ресурсы.

**Рекомендация:** прочитайте книгу Дженни Миллер и Виктории Ламберт «Личные границы».

## Картинка № 6

Ваши границы можно считать образцово-показательными. Они прочны и упруги, причём способны меняться в соответствии с ситуацией. Вы хорошо адаптированы к жизни в нашем непростом мире: умеете настоять на своём, а в случае необходимости уступить или пойти на компромисс. Вы умеете разумно строить общение с окружающими, что помогает вам быть успешным в разных жизненных сферах. Конечно, у вас тоже бывают минуты слабости и разочарований, но вы легко восстанавливаетесь, причём, без посторонней помощи.

Всё, что вам нужно, есть внутри вашей личности. Появились проблемы? Побудьте в одиночестве, восстановите силы, создайте себе комфортные условия, резервы всегда найдутся.

**Рекомендация:** возможно, некоторые полезные мысли вы найдете в книге Марка Уильямса и Денни Пенман «Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире».

## **ПРАВИЛА СОБЛЮДЕНИЯ ЛИЧНОЙ ГРАНИЦЫ И БЕЗОПАСНОСТИ:**

1. Важно сначала позаботиться о себе, а потом строить здоровые отношения с окружающими.
2. Запомните: только вы контролируете свои границы.
3. Вы имеете право решать кого впускать в свою жизнь.
4. Границы дарят свободу.
5. Наибольшее давление часто исходит от самых близких, потому что любовь преодолевает все границы.
6. Помните, если ничего не менять, ничего не изменится.
7. Идеальных людей, семей не бывает и это прекрасно.
8. С сегодняшнего дня постарайтесь быть добрее.
9. Не всякие отношения можно и нужно спасать.
10. Слушайте собеседника, а не думайте что умеете читать мысли и чувства.

# Какие профессии можно выбрать если вы человек ответственный и отважный?

Вы надёжны и способны хранить тайны, патриотичны и готовы воспринимать свою работу как службу. Вероятно, вас заинтересуют профессии, связанные с безопасностью – и предполагающие работу в государственных силовых службах или отделах информационной безопасности частных компаний. Действительно, задача обеспечения безопасности может пониматься как в общечеловеческом, так и в информационном смысле. В первом случае более важно, чтобы у вас не было медицинских и иных противопоказаний к выбранной специальности, чтобы вы обладали силой и психологической устойчивостью.

Во втором случае вам в большей степени необходим интерес ко всему, что связано с информатикой. И пусть функционал представителей разнообразных профессий, связанных с безопасностью, неодинаков, но все эти люди способны выполнять свои профессиональные обязанности при обязательном наличии быстроты реакции, дисциплины и ясности мышления. Такому человеку интересны и технические, и гуманитарные знания, обладая которыми, он активно содействует повышению уровня безопасности в выбранной им области.

## Вы можете выбрать:

- Экономическую безопасность.
- Спасатель МЧС.
- Полицейский.
- Пожарный.
- Охранник.
- Инкассатор.
- Криминалист.
- Инспектор ГИБДД.
- Оперуполномоченный.
- Инженер по охране труда.





# Специалист по информационной или компьютерной безопасности





Понятие "**информационная безопасность**" стало актуальным с развитием интернета. Виртуальный мир стал во многом похож на реальный: уже сейчас люди общаются в интернете, читают книги, смотрят фильмы, покупают товары и даже совершают преступления.

А если есть киберпреступники, значит, должны быть и специалисты, которые занимаются безопасностью объектов в сети. Представьте, что хакер знает все данные кредитной карты. С помощью этой информации он сможет украсть деньги с карты, не отходя от своего домашнего компьютера. Теперь представьте, что хакеру удалось взломать систему безопасности целого банка. В этом случае размер кражи вырастает в сотни раз. Киберпреступники ради финансовой выгоды могут вывести из строя социальные сети, интернет-сервисы, автоматизированные системы в коммерческих и государственных структурах. Пользователи не смогут зайти на сайт, а владелец сайта будет нести финансовые и репутационные потери, пока сайт не заработает снова. Хакеры могут выкрасть ценную информацию: личные фотографии известного человека, засекреченные военные документы, чертежи от уникальных изобретений. Становится ясно, что ни одна организация или отдельный человек не защищены от кражи важной для них информации, поэтому IT-компании и крупные организации уделяют большое внимание её защите.

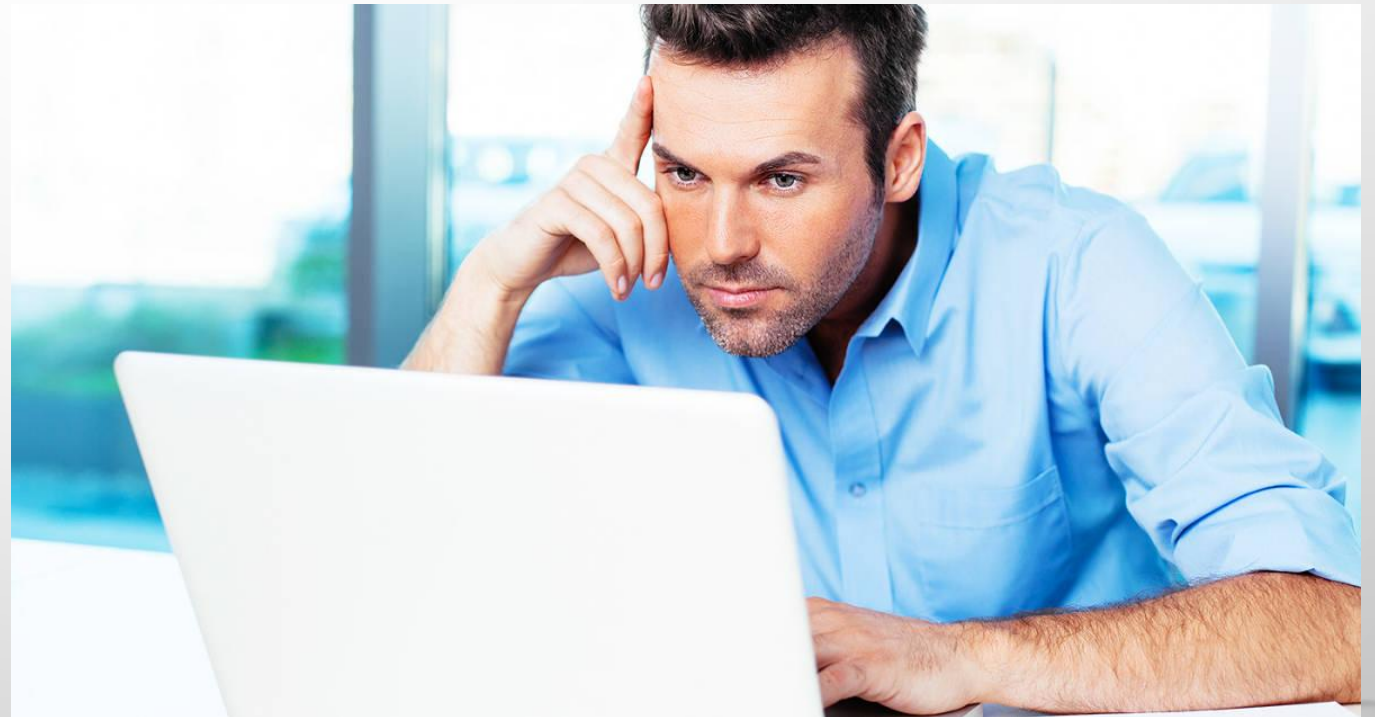
## Чем специалист по информационной безопасности занимается на работе?

- Настраивает многоуровневую систему защиты информации (логины и пароли, идентификацию по номерам телефона, по отпечатку пальца, по сетчатке глаза и др.)
- Исследует составные части системы (сайта, сервиса, автоматизированной системы в компании) на наличие уязвимостей.
- Устраняет выявленные поломки и уязвимости.
- Устраняет последствия взломов, если они произошли.
- Разрабатывает и внедряет новые регламенты по обеспечению защиты информации.
- Проводит работу с пользователями системы, чтобы объяснить важность и виды защитных мер.
- Ведет документацию.
- Готовит отчеты по состоянию IT-систем.
- Взаимодействует с партнерами и поставщиками оборудования в сфере обеспечения безопасности.

**Специалист по компьютерной безопасности** работает в команде программистов, системных администраторов, тестировщиков и других IT-специалистов. По мнению самих безопасников, они охраняют тыл и прикрывают спины других отделов, которые занимаются развитием IT-инфраструктуры.

## Какие универсальные компетенции нужны безопаснику в работе?

- Аналитический склад ума
- Умение видеть и решать проблему
- Терпеливость
- Стрессоустойчивость
- Умение работать под давлением
- Методичность
- Любознательность
- Постоянное саморазвитие
- Обучаемость
- Умение работать в команде
- Умение принимать решения
- Внимательность к деталям



- Должность **специалиста по информационной безопасности** предполагает высокие риски и постоянный стресс. Они несут основную ответственность в случае нарушения системы безопасности. Из-за того, что технологии взлома и методы работы злоумышленников постоянно меняются, специалисту по информационной безопасности приходится заниматься постоянным самообразованием, следить за новостями в своей области и за новинками в программных и аппаратных средствах защиты, читать техническую литературу на английском языке.

И хотя безопасники – это, в первую очередь, высококлассные технические специалисты, им необходимо развитие коммуникативных навыков. Им приходится много работать с другими сотрудниками организации, чтобы повышать корпоративную культуру в области защиты данных.

Должность специалиста по информационной безопасности оплачивается относительно высоко в связи с высоким уровнем ответственности: средняя зарплата **50 000 – 150 000 в месяц**

## Где учиться ?

Чтобы стать специалистом по информационной безопасности, необходимо разбираться как в hard, так и в soft, то есть, уметь работать с комплектующими и с программами. Поэтому начинать свое образование следует еще в школе, тренируясь собирать и разбирать компьютер, устанавливать новые программы и работать паяльником.

Получить образование по направлению "Информационная безопасность" можно как в колледжах, так и в вузах.

Колледжи готовят специалистов по техническому обслуживанию систем безопасности. А в вузах - более квалифицированных инженеров, системных архитекторов, аналитиков информационной безопасности.

# Операционный логист

Операционными логистами называют работников, которые оптимизируют процессы снабжения, складирования, транспортировки продукции. Они планируют и контролируют ключевые логистические операции. Среди основных задач данных специалистов можно выделить следующие:

- подбор оптимального способа доставки товаров, курирование процессов транспортировки;
- подготовка и систематизация документов;
- составление реестров;
- обработка, размещение заказов;
- работа с документами для таможенных и других соответствующих органов;
- составление логистических маршрутов;
- переговоры с клиентами, консультирование.





## Если вы хотите работать с людьми и делать их красивыми

Выбирайте профессию **мастера маникюра**. Данные специалисты занимаются не только дизайном ногтей. Сначала они подготавливают ногтевые пластины и кожу рук к дальнейшим процедурам. Комплекс по уходу подразумевает несколько манипуляций по типу:

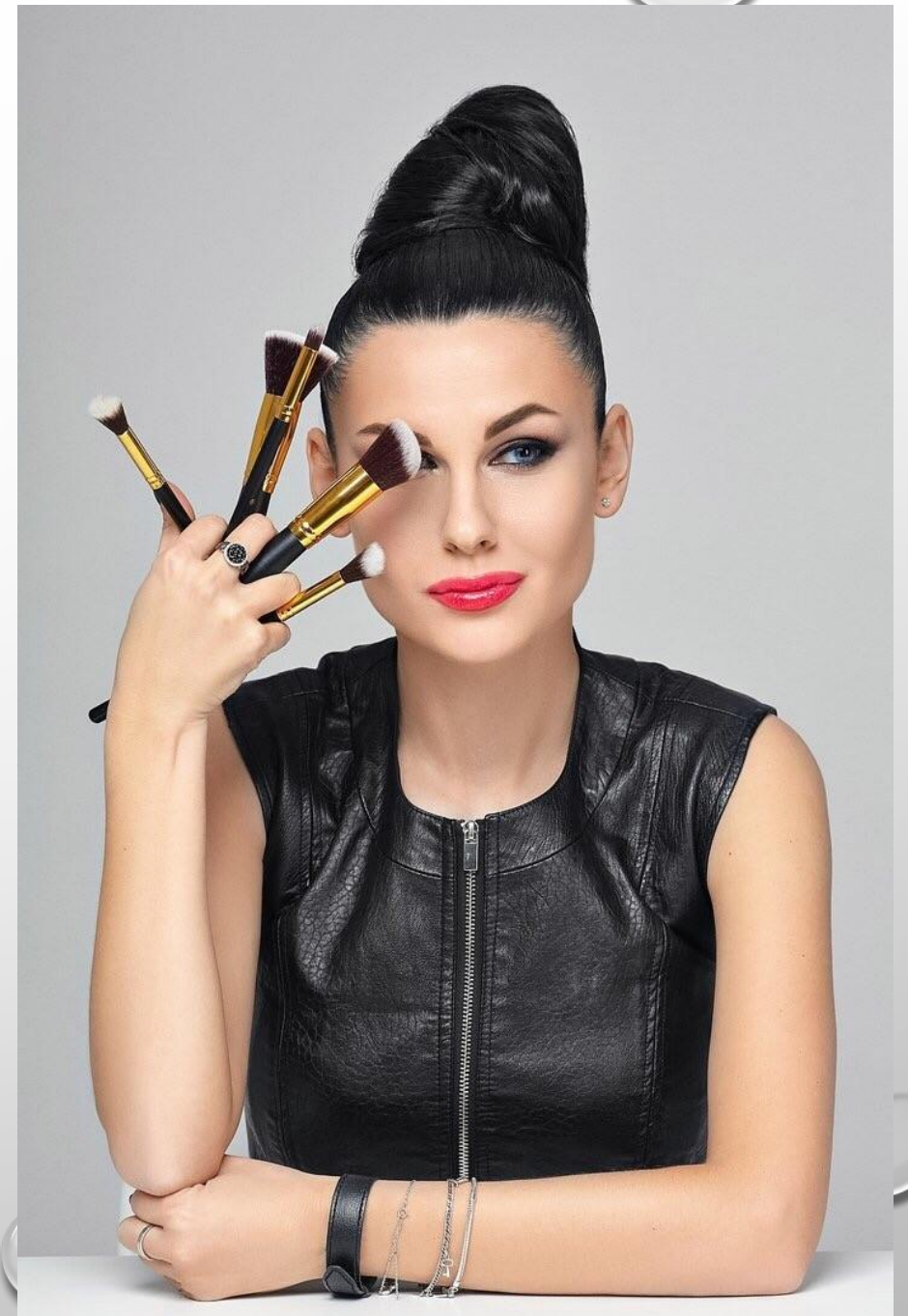
- обработки ногтевых пластин;
- удалении кутикул;
- ногтевого формирования;
- запечатывания поврежденных ногтевых пластин;
- наращивания;
- проведения терапевтических процедур.



## Визажист

Визажистами называют специалистов, которые создают разные образы современными средствами нанесения макияжа. Эта профессия делится на разные направления, которые и определяют спектр обязанностей работника:

- **визажист-мастер макияжа.** Наносит косметические средства на лицо клиентов для скрытия его недостатков и подчеркивания достоинств. Услугами таких профессионалов часто пользуются перед свадебными и другими праздниками.
- **визажист-стилист.** Работает над созданием нового имиджа и образа. Осуществляет подбор подходящей техники для ежедневного макияжа;
- **визажист-косметолог.** Его задача заключается не только в подборе образа, но и обучении правилам по уходу за лицом и кожей.





## Мастер по наращиванию ресниц (лешмейкер)

Мастер по наращиванию ресниц, также известный в качестве лешмейкера, является работником бьюти-индустрии, стилистом, который при наличии достаточного опыта способен:

- выполнить разные виды наращивания;
- консультировать клиентов;
- корректировать наращенные ресницы;
- разработать образ, подготовить ресницы к процедуре;
- выполнить ухаживающие процедуры, повысить качество бровей с ресничками;
- выбрать подходящие материалы для процедуры;
- окрасить, корректировать брови, выполнить стандартные виды макияжа.



# Домашнее задание:

- Подумайте, какие профессионалы в современном мире никогда не смогут работать через интернет?

