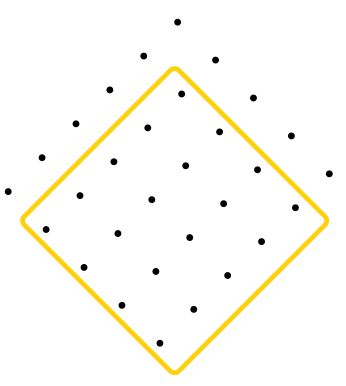
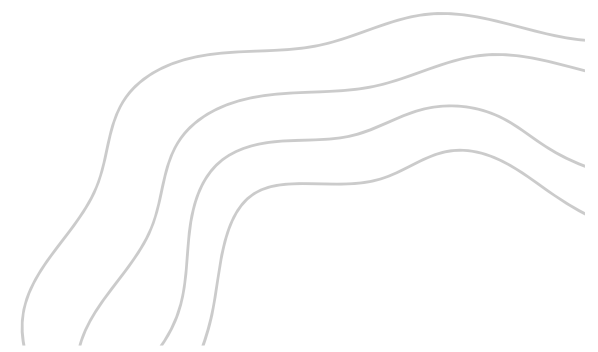
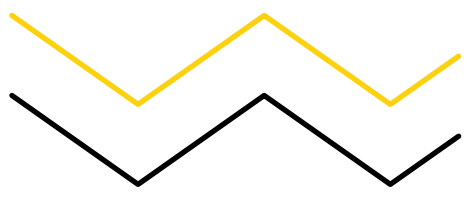
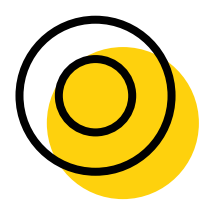
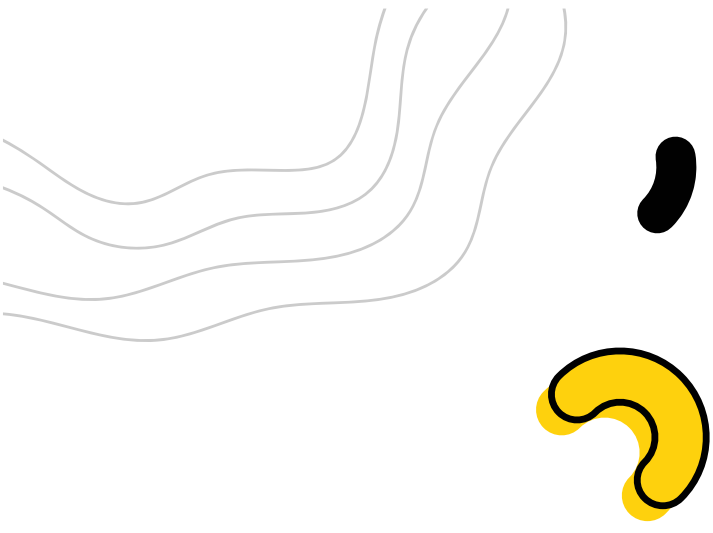
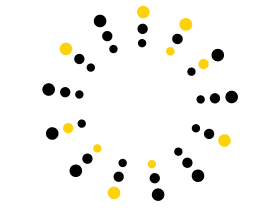
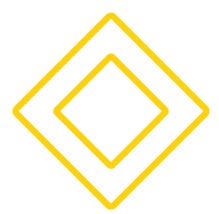
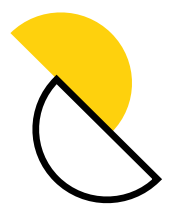
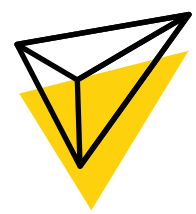


УРОВНЕМ  
**ВЫШЕ**



# Здравствуйте!

Я - **Полина Макрушина**,  
автор проекта дополнительного  
образования «Уровнем выше»

**Родилась и живу в г. Екатеринбург, мне 27 лет, есть семья и ребенок. И, конечно, я, как мама, переживаю за его будущее и также мне далеко не безразличны судьбы других детей.**

Я отлично помню, как это трудно и больно - быть подростком.

Когда от тебя постоянно что-то требуют. При этом ты вроде бы должен быть взрослым, но не имеешь права на свое мнение.

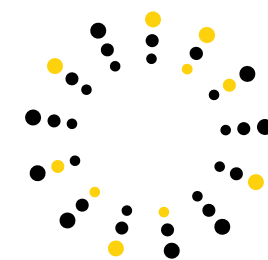
Должен быть самостоятельным, но во всем надо слушаться родителей.

Должен хорошо учиться, чтобы найти хорошую работу, но в итоге все равно будешь жить как все.

И это так угнетает и злит!

УРОВНЕМ **ВЫШЕ**

И никто из взрослых даже не думает о том, чтобы спросить у подростка, чего хочет он, дать поддержку, информацию и возможность самому творить свою жизнь.



**Я сама долго искала, чем заняться в жизни. Мучительно выбирала, куда пойти учиться. Не знала, как строить отношения с семьей, друзьями, коллегами. И сейчас я прекрасно понимаю, в каком смятении и непонимании находятся подростки, которым нужно через все это проходить. И как после колледжа или университета сложно найти хорошую и интересную работу, где тебя возьмут без опыта.**

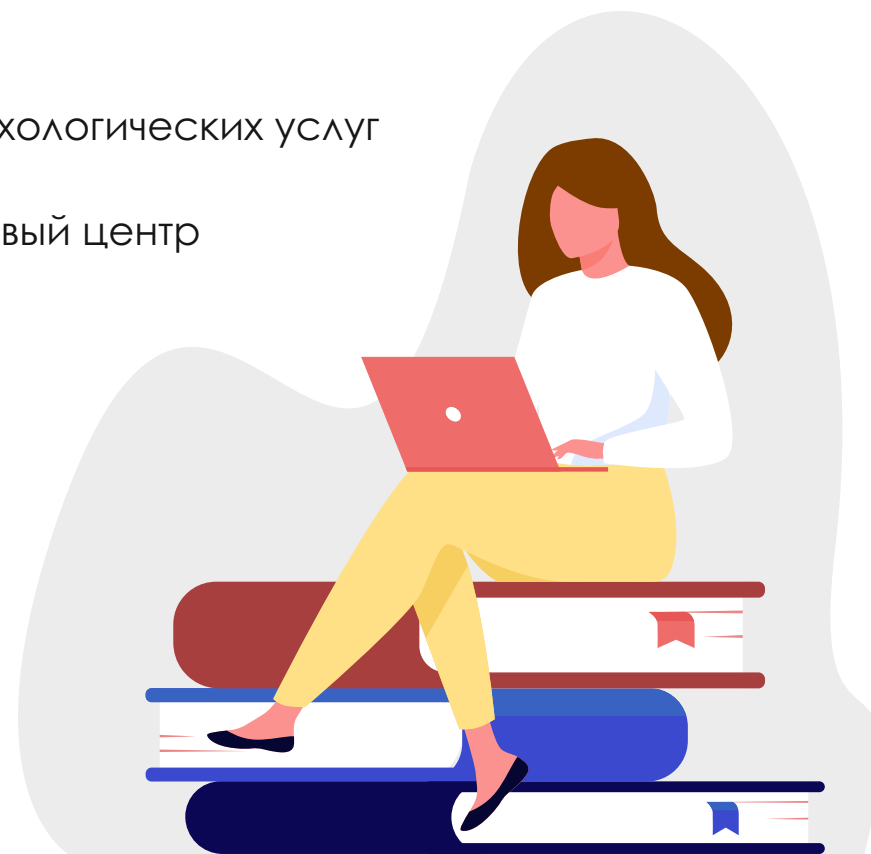


### **Основное образование:**

1. Музыкальное училище им. П.И.Чайковского «Дирижерско-хоровое» отделение.
2. КПиСУ (Колледж предпринимательства и социального управления) по направлению «Менеджмент».
2. СИНХ УРГЭУ по направлению «Управление персоналом».

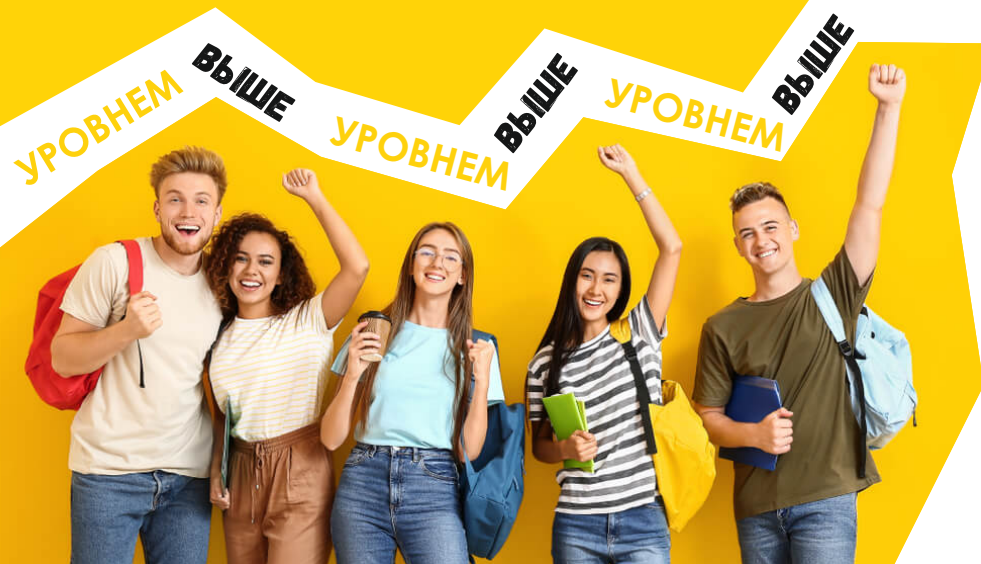
### **Дополнительное образование:**

1. АДПО «Практическая психология. Технологии оказания психологических услуг населению и организациям (1490 ч)».
2. «Удаленная профессия рекрутер» международный кадровый центр «Unicorn Search» .
3. Курс подготовки к родам в семейном центре «ЛадаМама» (18 ч).



## Какие цели и задачи были поставлены?

- Наладить доверительный контакт с наставляемыми.
- Помочь ребятам улучшить отношения с родителями.
- Научить ценить и уважать чужой труд, без надобности обесценивать.
- Помочь вспомнить, как слышать себя и свое тело.
- Понимать и чувствовать других людей.
- Простым языком рассказать о мироустройстве.
- Дать инструменты самопознания и осознанной жизни.



## Результаты



Теперь ребята:

- Могут быть честными с собой и окружающими.
- Понимают, что с окружающими, и с ними происходит в моменте.
- Имеют полное представление о том, что все профессии важны и любой труд должен быть оплачиваемым.
- Уважают своих родителей и учителей осознавая их труд.
- Начали заниматься своим здоровьем.
- Работают над собой.
- Умеют делать топовое резюме.
- Разбираются в рынке труда.
- Знают, как оставаться с внутренней опорой в любые времена.
- Знают свои сильные и слабые стороны.
- Обладают актуальными знаниями о финансах, заработке и образовании.
- Научились критически мыслить.
- Знают законы формальной логики.
- Знают секрет гармоничной жизни.



# Почему проект «Уровнем выше» так важен?

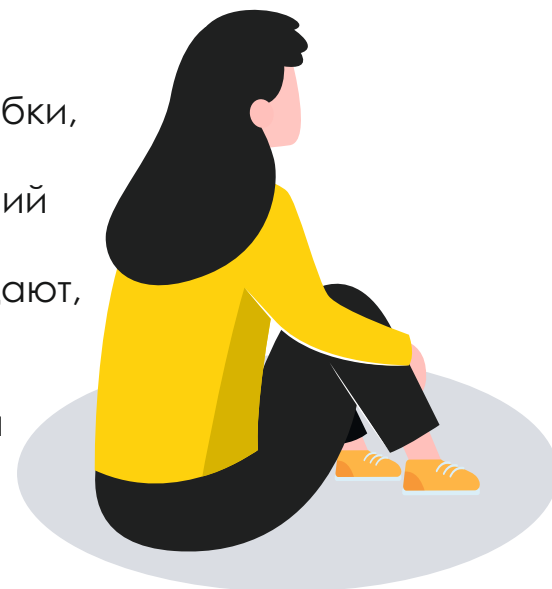
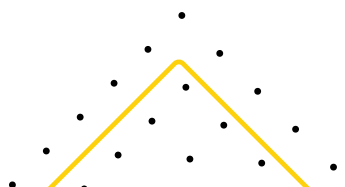
Он поможет решить многие проблемы, с которыми сталкиваются подростки:

**Неорганизованность, лень.** Зачастую подростки вынуждены сами организовывать свой досуг. А в силу того, что они сами не знают, чем им заняться, также ими никто не занимается, не предоставляет выбор, они начинают «шататься» по торговым центрам, собираться в «стаи», выпивать и курить, вступать в ранние половые связи и многое другое.

**Конфликты «отцов и детей».** Период сепарации от родителей, который является самым болезненным для обеих сторон. Подростки стремятся поскорее повзрослеть и завладеть такой сладкой свободой, вылететь из гнезда, хотя сами психологически пока еще к этому не готовы. У них нет опыта решения задач. Обманчивое ощущение самостоятельности и взрослости.

**Недостаток знаний, понятности и структуры в получении информации.** Знания приходится собирать по крупицам из разных источников, информация поступает в юные головы не последовательно, а потому воспринимается и укладывается сложно. Редкие единицы, очень сильно замотивированные в своем счастливом будущем, изучают все это самостоятельно. Подавляющее большинство довольствуется тем, что они получили в школе и в лучшем случае в институте, не желая развивать себя как личность и получать больше благ от жизни.

**Эмоциональная незрелость и нестабильность.** Неуверенность в себе, первые ошибки, незнание своего тела, неприятие своей внешности, комплексы - еще неокрепшая психика подростка просто не успевает перерабатывать такое количество изменений в организме и в жизни. Подросток становится агрессивным и в то же время эмоционально уязвимым. Ему кажется, что окружающие постоянно за ним наблюдают, выискивая недостатки. Это в свою очередь увеличивает его нервозность, добавляет эмоциональную напряженность, неуверенность. Нередко подросток идет по пути демонстративного поведения, как бы играет на публику (феномен воображаемой аудитории).



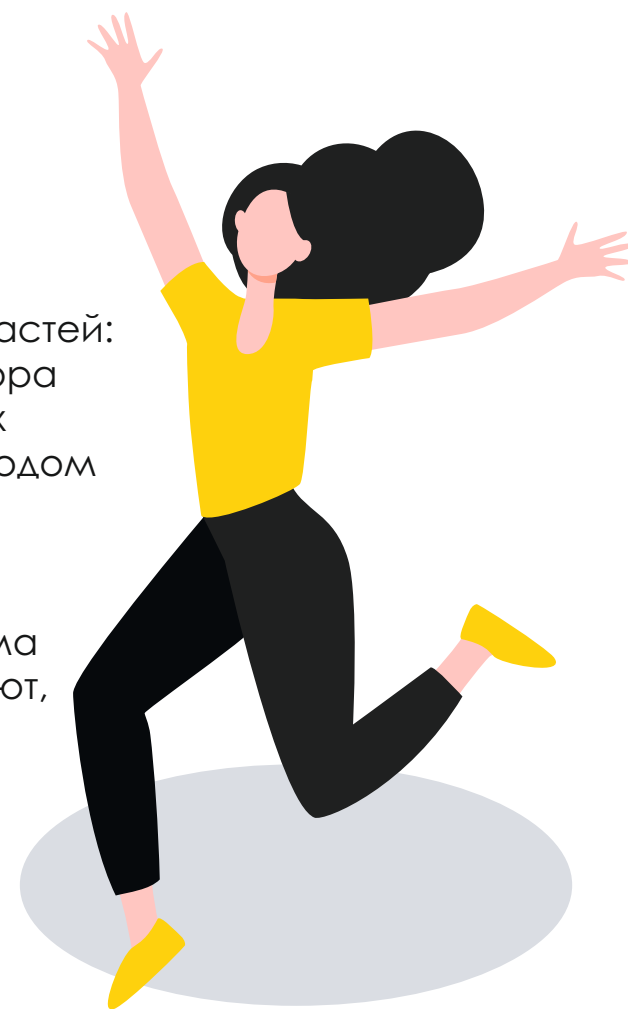
## Какие пути решения проблем современных подростков вижу я:

**Принятие.** Самое важное для подростка - чувство принятия его таким, какой он есть сейчас. Проект нацелен на помощь в принятии себя, понимание своих сильных и слабых сторон, независимость от мнения окружающих. Этим темам в большей степени посвящен 1-й блок, который включает в себя темы самопознания, ответственности за свою жизнь, личных границ, самооценку и т.д.

**Понятные и работающие кейсы.** Это важный этап, на котором так легко окончательно упустить доверие подростка, поэтому нужно быть с ним максимально честным и открытым, научить разговаривать без агрессии, претензий, решать конфликты максимально мягко. Разрешить им пройти этот сложный период жизни с ошибками и победами и просто быть рядом. Донести послы: «Даже если ты оступаешься, ты все равно мой, уже такой взрослый, ребенок, и, несмотря на твое поведение сейчас - я всё равно тебя люблю, поддерживаю и помогу.» В курсе также есть блоки про род, его силу, уважение к предкам. Он посвящен тому, чтобы достойно пройти этот непростой путь: из ребенка во взрослого.

**Знания.** В проекте собрана самая актуальная информация из различных областей: от здоровья, финансовой грамотности и отношений с окружающими до выбора профессии. Наша цель - показать экологичный выход из различных жизненных ситуаций, и проект - это понятная каждому структура с индивидуальным подходом к каждому ученику.

**Выбор специальности.** Больше половины подростков понятия не имеют, куда и зачем они идут учиться. Идут, потому что профессия вроде прибыльная/мама сказала/конкурс меньше и т.д. Но многие еще в середине обучения понимают, что это совсем не та специальность, по которой они хотели бы работать. На курсе практически весь 2-й блок посвящен индивидуальной работе с каждым учеником. Мы помогаем найти то самое дело жизни, профессию, которая будет приносить и радость, и деньги.



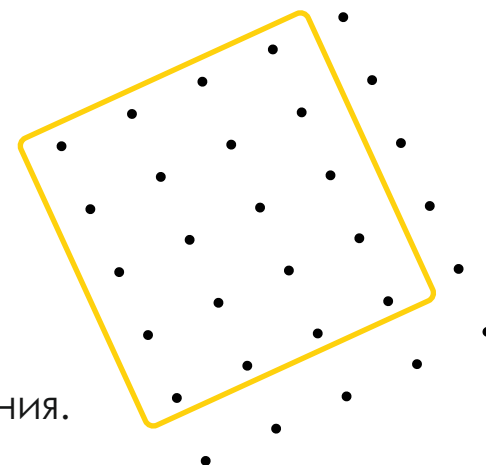
# Какие блоки были в курсе

## Психология и важные аспекты жизни:

1. Взаимодействие с другими людьми, системой, миром и т.д.
2. Психология отношений. Личные границы. Самоценность и самооценка.
3. Принятие ответственности за себя и свою жизнь.
4. Транзактный анализ.
5. Родовые сценарии. Сила рода.
6. Ответственность за свою жизнь. Позиция ребенка и хозяина жизни.
7. Отношения. Стадии развития. Кризисные точки.
8. Как правильно ставить цели, чтобы они достигались.
9. Как укрепить и поддерживать свое здоровье.
10. Финансовая грамотность.

## Познание себя и профориентация:

1. Ожидания от других и от жизни. Как выйти из зависимости от чужого мнения.
2. Лень и способы с ней справиться.
3. Твои слабые и сильные стороны.
4. Подростковый возраст: сложности и преимущества.
5. Логика и бессистемность. Как привести свой ум в порядок.
6. Прохождение тестов и их разбор.
7. Профессии настоящего и будущего.
8. Информация по университетам, колледжам и ВУЗам.
9. Рынок труда. Собеседование. Составление резюме.
10. Страхи. Как с ними работать.





**СПАСИБО, ЧТО УДЕЛИЛИ ВРЕМЯ  
ДАННОМУ ПРОЕКТУ**



[polinaria94@yandex.ru](mailto:polinaria94@yandex.ru)  
[lulu309@mail.ru](mailto:lulu309@mail.ru)



[t.me/level\\_up\\_life](https://t.me/level_up_life)



+7 (912) 61-42-435