**«Психолого-педагогические технологии в деятельности**

**школьного психолога»**

Юданова Н.Г.

педагог – психолог МБОУ «Гимназия № 96»

Вахитовский район, город Казань

В делах человеческих лучше разбирается не тот,

кто больше прожил,

а тот, кто больше наблюдал.

Артуро Граф

Обращаясь к Конфуцию читаю: «Перед человеком к разуму три пути: путь размышления – самый благородный, путь подражания – самый легкий, путь личностного опыта – самый тяжелый путь». Я бы отнеслась с глубоким уважением к каждому из путей. В своей личной практике наблюдаю в большей степени первый и третий пути, но горжусь тем, что судьба дала мне возможность встречи с людьми, которым хочется подражать, как в профессиональном развитии и становлении, так и организации своего разума, своих жизненно-важных проекций.

Термин «технология» в практике педагога – психолога понимается как искусство, мастерство, умение, совокупность методоввоздействия и обработки, направленных на психологическую трансформацию состояния учащихся. Подразумевает аспект, связанный с формированием и развитием личностных качеств субъекта через овладение универсальными учебными действиями: личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные компетенции, реализуя общие принципы компетентностного подхода.

К личностным (ценностным) результатам обучающихся относятся ценностные ориентации выпускников школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, мотивы образовательной деятельности, социальные чувства, личностные качества.

Овладение элементами волевой саморегуляции способствует мобилизации сил и энергии, волевому усилию к правильному выбору в ситуации мотивационного конфликта и преодолению препятствий.

Действия постановки и решения проблем, в том числе психологического саморазвития, включают формирование, осознание проблемы и виденье, создание способов решения проблем творческого, поискового и психологического характера.

Коммуникативные действия обеспечивают социальную компетентность с учетом позиции других людей. Умение слушать и вступать в диалог. Строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество с людьми.

Таким образом, из выше сказанного усматривается, что овладение психологическими компетенциями выступает необходимым условием усвоения всех видов универсальных учебных действий учащимися.

Любая деятельность может быть либо технологией, либо творчеством. Все начинается с приобретаемых знаний в рамках саморазвития и самосовершенствования, затем первого опыта, навыка, а заканчивается технологией.

Основой любой технологии служит четкое определение конечной цели.

Методологическое основание ФГОС НОО обусловлено процессом смены образовательной парадигмы с когнитивно ориентированной на личностно ориентированную. Статья 14 Закона РФ «ОБ ОБРАЗОВАНИИ» ориентирует работников сферы образования на «обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации», а также «формирование человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества; формирование духовно-нравственной личности».

Ступени современного школьного образования – это путь освоения универсальных учебных действий, путь развития личности учащегося.

Моя методическая и профессионально – ориентированная цель, как школьного педагога-психолога - «Закономерности формирования психологической компетентности личности в процессе учебно-воспитательной деятельности в условиях новых образовательных стандартов - ФГОС второго поколения.»».

Данная тема обусловлена востребованностью, запросу сложного современного мироустройства, в котором молодой человек, может себя чувствовать по-разному, как со знаком «плюс», так и со знаком «минус». Его психологическое самочувствие и личностное восприятие прямым образом влияют на его успехи, становление, как субъекта учебной деятельности, так и личности.

Условия, в которых развиваются учащиеся, могут быть различными, как в сфере социального окружения, так и в наличии личностных качеств. Из наблюдений и опыта работы усматривается: дети могут быть опекаемые и не очень, способные, талантливые и с наличием затруднений в формировании когнитивных процессов, стабильные и чувствительные, открытые и закрытые. Задача деятельности психолога научить справляться с внутри-личностными переживаниями, успехами и поражениями, конфликтами, выбором, сомнениями. Находить смысл происходящего. Идти по пути самосовершенствования.

Используя психологические технологии, решаю три задачи по ситуации. Первая – разрешить ситуацию, помочь разобраться в причинах возникших проблем (коммуникативных, когнитивных, эмоциональных, экзистенциальных) «здесь и сейчас». Вторая – найти возможные техники решения, действия, упражнения, позволяющие осознать, закрепить позитивные тенденции развития. Третья – проекция на развитие и закрепление психологических компетенций учащихся, педагогов и родителей.

В своей работе использую общепринятые технологии:

- информационные (вербальные, стендовые, ИКТ, через применение которых формируются знания, умения, навыки, а в будущем при осознания необходимости - психологические компетенции)

- операционные технологии, обеспечивающие формирование способов умственных действий

- технологии саморазвития, направленные на формирование самоуправляющих механизмов личности;

- прикладные, развивающие действенно-практическую сферу личности.

По подходу к субъекту использую технологии

* сотрудничества,
* личностно – ориентированные технологии
* гуманно – личностные

Успешная деятельность педагога – психолога в школе начинается с формирования доверия, как отдельно взятого участника образовательного пространства, так и коллектива родительского, ученического, педагогического. Это доверие находится в развитии и динамике, оно не статично. Человек приходит за советом, за поддержкой, за помощью. Оказать ему это возможно только тогда, когда человек раскрывается, говорит о самом наболевшем, как правило, тайном, в котором и себе то, не всегда признаешься. «Просить совета есть величайшее доверие, какое один человек может оказать другому» (Джованни Боккаччо). Отсюда, интуитивно, понимаешь, что тебя люди должны сначала просто знать. Только зная, могут доверять.

*Из опыта работы*. *Придя работать педагогом – психологом в гимназию, я обратила внимание на то, что со мной никто не здоровается. По истечению двух недель картина почти та же. Интуитивно понимаю, что от меня требуются действия. Меня должны знать. Погода была все это время пасмурная, но вот выдался морозный, солнечный день. Целый день и в первую и во вторую смену посветила тому, что заходила, с разрешения учителя, в каждый класс. Представлялась. Желала успехов, хорошего настроения и что буду рада встречам. Поздравляла. «С чем?» - спрашивали меня ребята и учителя. «С солнечным днем» - отвечала я. И еще – просила о поддержке: «Я новый человек и мне не совсем уютно, а потому, прошу вас, когда мы будем встречаться в коридорах, поддержите меня. Давайте при встрече будем здороваться!». Результат не заставил себя долго ждать. Этот маленький шаг стал отправной точкой к доверию и моим коммуникативным опытом. Потом знакомства с родителями на всех родительских собраниях. Опыт перешел в необходимую технологию: с учащимися и родителями, педагогами, студентами, которые впервые приходят в школу. На консультативных встречах с родителями или классом первый шаг – это установление доверительного контакта. Например: я прошу пятиклассников в рамках программы «Семь Шагов к Дружбе» (Презентация программы. Приложение 1), искренне рассказать о себе через анкету: «Вот я какой!» Но сначала рассказываю им о себе, отвечаю на их вопросы, так как хочу с ними подружиться, так же в прочем, как и с родителями, и педагогами. Первый шаг к Дружбе называется «Знать». Кого знать? Себя. Людей. Мир.*

Считаю, что от правильно выстроенных коммуникативных технологий, стратегий и тактик зависит эффективность внутриорганизационной психологической коммуникации. То есть, то, как эффективно затрачиваемые психологические ресурсы способствуют реализации поставленной цели при индивидуально-диагностических и мониторинговых процессах, консультациях (часто использую метод «кейс-психологии»), коррекционных занятиях, как групповых, так и индивидуальных.

В своей работе использую информационные компьютерные технологии (ИКТ), что в настоящее время становится очень актуальным. Все родители имеют мой телефон с целью первичной записи на консультацию. Далее адрес интернет почты и скайпа, где мы можем общаться в рамках «скорой помощи» по проблеме возникшей ситуации. Для выхода в скайп заранее обговаривается дата и время. На личном сайте педагоги и родители могут получить нужную информацию по вопросам воспитания и его психологического аспекта.

Подбор литературы, информации для школьников, педагогов и родителей по актуальным проблемам, которые их волнуют, размещен на личном сайте.

Основные виды работы по сопровождению учащихся: психологическое просвещение, диагностика, коррекционно-развивающая работа с учащимися всех ступеней, консультирование педагогов, родителей, а также учащихся среднего и старшего звена, Содействие полноценному развитию личности всех участников учебно-воспитательного процесса, предупреждение возможных личностных деформаций в процессе взаимодействия, помощь в осознании деструктивного влияния психологического насилия. Основной задачей психологической профилактики является создание условий, содействующих адекватному и компетентному реагированию личности на проявления психологического насилия, отказ от использования его форм во взаимодействии, то есть психологическая профилактика.

При проведении мониторинговых диагностических мероприятий с учащимися, используются интернет ресурсы, Облегчается обработка тестов и получение интерпретации результатов.

Так в 20014-2015 учебном году и в первом полугодии 2015-2016 - проведены мониторинги с последующим протоколированием и анализом результатов.

С учащимися по следующим методикам:

- «Затяжное плохое настроение» - 9-11 классы (охват 211 учащихся);

- «Карта профориентации» - 9 классы (охват 71 учащийся);

- Социально-психологическое тестирование по методикам: О.О. Андронниковой «Определение склонностей к виктимному поведению» и А.Н. Орел «Определение склонности к отклоняющемуся поведению» (5-11 классы)

- С целью оценки эмоционально-личностной сферы обучающихся, организован и проведен мониторинг учащихся со 2-го по 11 классы по трем методикам, в т.ч. опросник Кеттелла **(охват 829 учащихся)?**

Мониторинговые мероприятия организуются и с родителями. К данной процедуре подключаются классные руководители.

- «Самодиагностика родительского отношения к детям» (с 1 по 11 классы, охват 714 человек).

- Мониторинг родительской общественности «Вопросы психологу». Задано более 100 вопросов, которые были проанализированы. Разбиты по блокам. Определены основополагающие (15 вопросов) и частные вопросы (87).

- Мониторинговое анкетирование субъектов образовательного пространства, «Оценка социально-психологического климата в МБОУ «Гимназия №96». Цель мониторинга: повышение безопасности и противодействие физическому и психологическому насилию в образовательном пространстве гимназии № 96. Анкеты для учащихся, родителей, педагогов, администрации, обслуживающего персонала составлены согласно рекомендациям методического пособия «Школа без насилия» (Межрегиональная общественная организация содействия воспитанию «Содружество организаторов воспитательного процесса», Москва 2015). В мониторинге приняли участие 605 учащихся 5-11 классов, 795 родителей учащихся 2-11 классов, 36 педагогов, 4 представителя администрации, 5 работников из обслуживающего персонала.

По всем мониторингам составляются протоколы, проводится анализ по классам и общешкольный, составляются аналитические справки. Информация до педагогов и администрации доводится при индивидуальных беседах и консультациях с учащимися, родителями, классными руководителями и на педагогических советах.

Вот еще перечень некоторых методик, которые используются в рамках диагностики личностных качеств, учебно-мотивационных и коммуникативных составляющих учащихся, их эмоционального состояния:

- Анкета «Вот я какой!» - проводится в рамках более глубокого знакомства. Анкета, проявляющая круг интересов подростка, его самооценку и осознанное желание самосовершенствоваться, расти и развиваться. Данная анкета проводится во всех пятых классах, независимо от того проходят ли они программу «7 Шагов к Дружбе».

- Тест «Уровень учебной мотивации»;

- Тест «Соотношение уровня самооценки и уровня притязаний»;

- Диагностика школьной тревожности по тесту Филипса.

- Проекционный рисуночный тест «Мое настроение», «Моя семья», «Дом. Дерево. Человек», «Неизвестное животное»;

- Тест Айзенка «Характерологические особенности личности»

- Диагностика профессиональных интересов и склонностей (методики «ДДО» Е.А. Климова, «Системный выбор профессии»);

- Тест «Мое отношение к наркотикам»

- «Межличностные отношения в классном коллективе» - социометрия

- Тест «Уровень депрессивного состояния». Шкала депрессии Э.Бека.

- Тест «Эмоции» - определяющий виды агрессии и уровень агрессии

Часто при индивидуальной работе с учащимся, которые имеют проблемы в когнитивных и эмоционально-коммуникативных проявлениях используется методика – тест «Готовность к саморазвитию», выявляющий степень, уровень психологической ригидности - флексибильности учащегося: А - «могу самосовершенствоваться», но «не хочу знать себя»;

Б – «хочу знать себя» и «могу измениться»; В - «не хочу знать себя» и « не хочу изменяться»; Г - «хочу знать себя» , но «не могу себя изменить». Данная диагностика позволяет определить направление коррекционных действий в отношении учащегося. Данный тест также предлагается и педагогам при индивидуальных консультациях по личным и профессиональным проблемам.

Таким образом доля учащихся, охваченных диагностическими процедурами составляет 70-90%, родителей - 65 -75%, педагогов – 85%.

Запрос своих результатов психологического тестирования может сделать любой учащийся, проявив такой же интерес как к результату тестирования по математике или другому предмету. Использую технологии вовлечения на запрос. Далее проводится консультирование по результатам психологического тестирования. В данном виде общения главное не проявить невежества.

Для более полной информации о личности учащегося или классного коллектива использую метод наблюдения на уроках, переменах, на внеклассных мероприятиях: реакция на замечания и на похвалу, общение со сверстниками, выбор друзей или их отсутствие, настроение. Также получаю информацию при собеседовании с классными руководителями и учителями предметниками. В случае необходимости обязательно приглашаю родителей на собеседование по вопросу межличностных взаимоотношений всех членов семьи.

Результаты всех проведенных диагностик, наблюдений и полученной информации об учащемся используются при составлении индивидуальной карты психолого-коррекционной работы с учащимися группы риска (4 человека) и находящихся на социально-психологическом сопровождении (150 учащихся).

*Основная тематика коррекционно-развивающих занятий:*

- развитие внимания

- коррекция эмоционального состояния

- работа со стрессовыми состояниями

- работа с агрессией

- развитие коммуникативных навыков

Диагностическая и коррекционно-развивающая работа с учащимися и родителями позволяет выявить основные причины возникающих затруднений полноценного психического развития и становления личности учащегося, это:

- низкая динамика развития познавательных процессов, отсутствие успеха, непринятие в коллективе сверстников, ведет:

* к затяжному плохому настроению
* асоциальному поведению
* уход в себя

Эффективность консультативной деятельности усматривается из анализа запросов участников образовательного процесса. В 20014-2015 учебном году проведено всего 195 консультаций, в том числе с учащимися - 82, с педагогами – 49, с родителями – 64, из них 57 индивидуальных и 5 групповых, в рамках действующего школьного психологического Клуба «Колесница». За период первого полугодия 20015 – 2016 учебного года общее количество консультаций уже составило 121.

Технология разработки коррекционных занятий с учащимися производится по синтетическому принципу в зависимости от имеющихся проблем. Определяются подходы и методы психологической коррекции. Поведенческий - в случае неадаптивного поведения, эмоциональной нестабильности.

Одним из основных подходов в своей деятельности, которого придерживаюсь, является экзистенциально-гуманистический подход. Система личностной коррекции, основанная на философии экзистенциализма, философии смысла всего происходящего, подчеркивающей важность проблем человеческого становления и ответственности человека за свое становление (К. Роджерс, В. Франкл).

Все следующие направления использую на осуществление осознанного принятия, формирование смысла и мотивации необходимых действий со стороны учащихся, родителей и педагогов.

Деятельностный, коррекция не на избавление от симптома как такового, но на построение новых внутренних систем.

Когнитивистский – проводится коррекционная работа по организации познавательных структур, причем в ряде случаев речь идет не только о нарушениях собственно познавательной сферы, но и о сложностях, определяющих проблемы общения, внутренних конфликтах, формирующихся ригидностью мышления и отсутствием смысла происходящего. Работа направлена на коррекцию неадекватности возникающих личностных конструктов (плохой – хороший, злой – добрый, счастливый - несчастный и т.тд.), на их перестройку. Отказ от устоявшегося, не эффективного в смысле жизнедеятельности, личностного конструкта.

Психоаналитический подход, предполагающий оказание помощи учащемуся, родителям, педагогам выявить неосознаваемые причины тягостных переживаний и болезненных проявлений; за счет их проработки (в различных формах) предполагается возможность контроля и по крайней мере частичного овладения поведением и, как следствие, возможность личностного роста.

В работе с группой учащихся или классом использую такое направление, ка психодрама (Я.Л. Морено). «Проживая» важные ситуации, учащиеся по-новому осознает проблемы, способы собственного реагирования, отношения к событиям, ценностям, конкретным людям, открывает новые возможности построения отношений и самореализации. Важными условиями являются доброжелательность группы, спонтанность поведения, импровизация. Театрализованная форма ситуации, импровизации очень нравятся учащимся. Данный метод использую также при работе с группой родителей – членов школьного психологического Клуба «Колесница».

Принцип «лечения души» через воздействие на тело становится все более распространенным. Из наблюдений за учащимися усматривается – дети имеющие проблемы в когнитивной деятельности, эмоциональной нестабильности, трудности в коммуникациях между сверстниками отличаются внешне: не умением держать свое тело, расслабленностью мышц и невозможностью их собрать или в постоянном мышечном напряжении, как тела, так и лица, в слабости кисти рук, неуверенности в походке. При данных показателях использую телесно-ориентированный подход (В. Райх, А. Лоуэн). Основные приемы, упражнение которыми я пользуюсь - это дыхательные упражнения на успокаивающее, расслабляющее состояние или активное деятельное состояние, двигательные упражнения различного типа, голосовые упражнениями (звукотерапия). Работу с телом в параллели с произношением фраз, скороговорок, маленьких рассказов – методика «Не верю…» - «Верю!»

При организации коррекционно-развивающих как индивидуальных, так и групповых (классных) занятий используются технологии обучающих игр, упражнения на сплочение коллектива, осознание своих сильных и слабых качеств, развитие эмпатии, командообразование: «Обратная связь», «Спасибо, что ты есть», «Образ имени» и др. Учитываю при этом результы диагностик, наблюдений, запросов родителей и педагогов. Цель использования данной технологии – развитие активности, инициативы, самостоятельности учащихся. Данный вид технологий используется при проведении занятий по программе «Семь Шагов к Дружбе». Учащимся очень нравится данный вид деятельности. Регламент данной программы рассчитан на 9 занятий за год, с учетом одного занятия в месяц. За период 4-х лет охват учащихся данной программой составляет 15 классов.  
 С осени 2011 года на базе гимназии организована деятельность психологического Клуба «Колесница», За время существование Клуба было создано 3 команды учащихся 8 -10 классов, 2 команды родителей (начальная школа), 1 команда педагогов.

Учащиеся – члены Клуба и педагоги гимназии - приняли активное участие в крупнейшем международном спортивном событии – XXVII Всемирная летняя универсиада 2013 в составе команды «Городские волонтеры «Казань -2013». Была тим-лидером этой команды. В настоящее время формируется 4-я группа членов Клуба «Колесница» из числа учащихся 8-х классов. В данном процессе используются методики по вовлечению.

По инициативе членов Клуба в школе проведено ряд мероприятий на создание хорошего настроения и микроклимата в гимназии.

- Презентация деятельности психологического Клуба «Колесница» для учащихся 4-5-х классов.

- «Марафон хорошего настроения» проходил в течении всего дня и охватил всех учащихся с 1-го по 11 классы и учителей гимназии.

Декада психологического здоровья, в рамках которого все члены Клуба выходят в классы младшего и среднего звена и проводят беседы, игры, упражнения с ребятами в рамках следующих тем:

- «А если нам подружиться?», где учащиеся 1-5 классов познакомились с новым другом ЯНОХОМ (Я Новый Очень Хороший), другом Клуба «Колесница». Правда ребятам больше нравится называть его ХОНЕЙ (Хороший Очень Новый Я).

- «На обиженных воду возят» - встречи с 5-тиклассниками членов Клуба, целью которых было рассказать ребятам, какую разрушительную силу несет обида и гнев. А ведь мы так часто обижаемся и даже не подозреваем, что тем самым разрушаем себя.

При участии членов Клуба в помощь учащимся, классным руководителям, учителям – предметникам, родителям организована деятельность по оформлению стенда «Блокнот Клуба «Колесница»

- «Посмотрим на себя со стороны» (о темпераменте, самооценке, формировании характера – психологический аспект);

- «Готовимся к Новому Году» (о постановки целей, установках, личностных возможностях);

- «Путь к Успеху»

При создании блокнотных страничек часто используется метод калажирования.

Оформляются папки – журналы в рамках цикла «Мысли, которые нас разрушают».

- «Я рисую жизнь»

- «Страх, тревога, беспокойство»

- «Гнев и злость»

- «Обида»

- «Тоска. Уныние. Депрессия»

- «Злословие и зломыслие

- «Зависть»

- «Сомнения и неуверенность»

- «Ложь и обман»

На стенде, в уголке психолога, в папках-журналах можно найти ответы на вопросы, связанные с личностными переживаниями, рекомендации, тесты по важным психологическим вопросам, тексты и афоризмы по той или иной теме, разработки классных часов и тренингов в помощь классному руководителю.

Работа с родителями организуется в рамках действующего психологического клуба «Колесница», выходов на родительские собрания по определенной теме или в рамках встреч, на которых родители задают вопросы. В школе, при содействии некоммерческого партнерства «Ассоциация школьных психологов РТ «Параллель», организуются и проводятся родительские семинары в формате «Семейная гостиная» (охват 150 родителей). Родителям предлагается интересная информация - «Профилактика деструктивного и ассоциального поведения обучающихся», участие в мастер-классах. Например по теме «Родительское отношение к детям – перспективы» - это «Календарь семейного досуга», «Стили родительского воспитания и их влияние на здоровье ребенка», «Профилактика стресса учащихся в период подготовки к сдаче ЕГЭ и ГИА», «Пять языков любви», «Семь шагов к детско-родительской дружбе». Дается информация по итогам мониторинговых анкетирований и тестирований, ответы на заранее заданные родителями вопросы. В рамках семейной гостиной работает «стол» скорой помощи, где родители могут получить рекомендации психологов, а также информацию по волнующей их проблеме или по дальнейшей связи с ними. В «Семейной гостиной» принимают участие приглашенные психологи города и района, ответственные лица.

С учетом требований ФГОС деятельность школьного педагога – психолога выходит на новый уровень взаимодействия с педагогами и администрацией гимназии. В связи с этим проводятся семинары – практикумы для молодых учителей, диагностические и консультационные мероприятия. Почти на каждом педагогическом совете по заданной теме освещается психологический аспект осуществления образовательного процесса, готовится методический материал, памятки для классных руководителей, который они могут использовать в работе с учащимися и родителями.

Если раньше под образовательными результатами имелось в виду только то, что связано с предметными результатами - *в условиях нового стандарта на «подиум» выходят операциональные, личностные результаты, определяющие мотивацию, направленность деятельности человека, его осмысление данного процесса.*

Готовность личности к самоизменениям объединяет мотивационно - смысловые факторы, детерминирующие инициирование и дальнейшее функционирование процесса самоизменения. Аутопсихологические способности выражают технологическую составляющую процесса самоизменения и объединяют набор конкретных психологических навыков, приемов, психотехнологий, обеспечивающих реализацию процессов самоизменения и саморазвития.

Из всего выше сказанного усматривается дескриптивная модель развития личности учащегося - выпускника школы.

Компетенции и Компетентности

Компетенции и Компетентности

УУД

Знания

Способности

Творчество

(трансфер)

**Деятельность**

**(мыслитель**ная, творческая)

Технологическая готовность

- осознание (смысл)

- мотивация (интерес)

- доверие

Дескриптивная модель развития

Учащихся (авторская)

- модель, предназначенная

для описания и объяснения

наблюдаемых фактов или прогноза поведения.

Технологическая готовность учащихся – это путь к принятию того, что предлагает ему усвоить учитель, педагог-психолог, взрослый, все, кто сопровождает его в образовательной деятельности. Эта готовность состоит из уникальности его конкретной жизни, несводимой к общим схемам. Из опыта его доверия, возможности мотивации деятельности, осознания, поиска смысла. Разные способности чувствования, уровень знаний, трансформация творческих идей в конечном итоге формируют разный уровень компетенций. Задача педагога – психолога помочь каждому ребенку освоить этот путь.

Психика человека формируется по принципу: инстинкты – потребности – привычки – мотивы – чувства – рассудок – разум – дух. Обратим внимание, что между чувствами и разумом находится рассудок. На консультациях или коррекционных занятиях учащиеся часто начинают зевать. Были случаи, когда дети засыпали. Спросите почему? Потому, что рассуждать – это всегда большая работа. Выбор между сформированными привычками, устоявшимися мотивами или их отсутствием, знакомыми чувствами и принятием, осознанием того, что что-то надо менять, потому что это мне мешает, не дает того, чего бы я хотел.

«Детям я бы дал крылья, убедив, что учиться летать должны сами»

«Я осознал, что человек имеет право смотреть на другого сверху, лишь помогая ему подняться»

Я абсолютно согласна с этой мыслью, которая заложена в этих словах, которую нам завещал наш современник, колумбийский писатель-прозаик и журналист Габриель Гарсия Маркес