



# Развитие личностного потенциала подростков

5–7  
классы

## Модуль «Я И МОЙ ВЫБОР»

Методическое  
пособие





ВКЛАД Благотворительный фонд Сбербанка  
В БУДУЩЕЕ

ШКОЛА  
ВОЗМОЖНОСТЕЙ

# Развитие личностного потенциала подростков



Модуль  
«Я И МОЙ ВЫБОР»

Методическое пособие

Москва  
2020



российский  
учебник

УДК 373.2.025  
ББК 74.102  
К38

Автор *Киктенко М. В.*

**Киктенко, М. В.**  
К38 Развитие личностного потенциала подростков. 5–7 классы. Модуль «Я и мой выбор» : методическое пособие / М. В. Киктенко. – М. : Российский учебник, 2020. – 46 с.

В данном пособии представлен модуль «Я и мой выбор» для детей младшего подросткового возраста (5–7 классы), который входит в учебно-методический комплект «Развитие личностного потенциала подростков». В основу программы легла концепция личностного потенциала профессора, доктора психологических наук Д. А. Леонтьева.

В пособии представлены цели и задачи модуля, планируемые результаты, подробное описание хода занятий, сценарии родительского собрания и совместного детско-родительского мероприятия.

УДК 373.2.025  
ББК 74.102

*Учебное издание*

**Киктенко Максим Вячеславович**

**Развитие личностного потенциала подростков**

**5–7 классы**

**Модуль «Я и мой выбор»**

Методическое пособие

Редактор *Ю. О. Андреева*  
Иллюстрации *Л. А. Овчарова*  
Художественный редактор *В. В. Дубовая*  
Внешнее оформление *Л. А. Овчарова*  
Макет *В. Ю. Стеблева*  
Компьютерная вёрстка *О. В. Попова*  
Технический редактор *Е. А. Урвачева*  
Корректор *Г. И. Мосякина*  
Фотография Depositphotos.ru

Подписано в печать 12.02.20. Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>8</sub>.  
Гарнитура Circe. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 7,0. Тираж экз.

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Содержательные особенности модуля .....	5
Планируемые результаты освоения модуля «Я и мой выбор» для младших подростков .....	8
<b>Сценарии занятий .....</b>	<b>11</b>
Занятие 1. Направо пойдёшь... .....	12
Занятие 2. Как мы выбираем? .....	15
Занятие 3. Мой портрет .....	18
Занятие 4. Мои ценности .....	21
Занятие 5. Мой выбор – моя ответственность .....	24
Занятие 6. Взгляд в будущее .....	27
Занятие 7. Путь в будущее .....	29
Занятие 8. Первые шаги .....	31
Занятие 9. Игра «Сова или Обезьяна?» .....	34
Занятие 10. Поднять паруса! .....	37
<b>Сценарии мероприятий для родителей и подростков .....</b>	<b>39</b>
Мероприятие для родителей .....	40
Совместное детско-родительское мероприятие «В поисках смысла...» .....	42
Приложения .....	44

Мир меняется чрезвычайно быстро: исчезают старые профессии, появляются новые, которые нельзя было представить ещё пару десятилетий назад, стремительно растёт конкуренция из-за сокращения рабочих мест, приобретённые знания и навыки могут остаться невостребованными. В этой ситуации неопределённости и постоянной изменчивости особенно важными для каждого человека становятся самоопределение и поиск своего жизненного пути, в том числе профессионального. В основе этого процесса лежит умение совершать выбор. «Мы не всегда выбираем то, что хотим, но всегда делаем то, что выбрали»<sup>1</sup>, и это иногда имеет серьёзные последствия. В вашем окружении наверняка есть те, кого изматывает необходимость принимать решение, и те, кто идёт наугад, не слишком задумываясь о последствиях, и те, кто собирает мнения «авторитетов», и совсем немного тех, кто принимает взвешенные решения, ориентируясь на свои собственные мотивы и ценности, готов взять на себя ответственность за каждый шаг. Способ-

ность выбирать не врождённая, а результат опыта, который необходимо прожить. Но даём ли мы возможность подросткам совершать самостоятельный, свой выбор и пожинать его плоды? Чаще всего нам, взрослым, уже известны «правильные» ответы, и мы ограничиваемся предоставлением «выбора без выбора», лишая, таким образом, подростков возможности «прокачать» этот жизненно важный навык.

Содержание модуля «Я и мой выбор» ориентировано на создание таких условий, которые бы помогли подрастающему поколению определиться со своими ценностными ориентирами, накопить опыт принятия самостоятельных решений и почувствовать их последствия, познакомиться и освоить некоторые инструменты качественного выбора и, возможно, стать более подготовленными к ситуациям неопределённости.

Модуль входит в состав учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков» и относится к его вариативной части.

<sup>1</sup> Леонтьев Д. А., Овчинникова Е. Ю., Рассказова Е. И., Фам А. Х. Психология выбора. М.: Смысл, 2019.

# СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОДУЛЯ

## ОСОБЕННОСТИ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ В МЛАДШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Говоря о выборе и самоопределении в младшем подростковом возрасте, стоит иметь в виду некоторые особенности, присущие детям 11–13 лет. Как личностное новообразование, самоопределение возникает к концу раннего юношеского возраста. Его формирование обусловлено развивающимся в подростковом возрасте самосознанием: примерно в 11 лет у ребёнка возникает интерес к собственному внутреннему миру. Психолог, основательница теории развития эго Джейн Лёвинджер<sup>1</sup> называет эту стадию переходной от конформистской, когда ребёнок связывает своё благополучие с благополучием группы (семьи или дружеской компании), к стадии совестливости, которая характеризуется наличием чувства ответственности и своей системой ценностей, которая становится регулятором поведения, причём, как утверждает исследовательница, только единицы к 13–14 годам достигают её. Для стадии самоосознания (по Дж. Лёвинджер) характерно «развитие осознания своего реального Я как не вполне соответствующего идеальному образу, задаваемому правилами. Осознание себя служит предпосылкой к последующей замене групповых стандартов и критериев личными, что типично для следующей стадии. Кроме того, если конформист живёт в концептуально простом мире, где известно, что правильно, а что нет (одно и то же для всех), то человек на уровне

самоосознания видит возможные альтернативы и исключения из правил, хотя пока ещё в стереотипной и обобщённой форме. Начинает появляться и осознание индивидуальных различий черт характера. Хотя они ещё не чётко прочерчены, они выполняют функцию констатации каких-то индивидуальных различий между людьми, которые чаще фиксируются в таких внешне очевидных категориях, как пол, возраст, семейное положение, раса и т. п.»<sup>2</sup>. Переход от стадии к стадии не является естественным и обязательным процессом: нам знакомы и инфантильные взрослые, застрявшие на описанной стадии. Также нужно помнить, что подросток подростку рознь, и в одном классном коллективе мы часто видим значительную разницу как в физическом, так и в интеллектуальном и личностном развитии детей. Безусловно, накладывает отпечаток социальное окружение и культурный контекст, в котором растут дети. И Дж. Лёвинджер, выделяя последовательные стадии развития эго и выстраивая их в иерархию, отражающую личностную зрелость, избегает жёстко привязывать эти стадии к хронологическому возрасту. Это необходимо учитывать при проведении занятий.

В целом задания и упражнения модуля направлены на стимулирование дальнейшего процесса личностного развития подростков.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

Модуль включает 10 занятий.

На **занятии 1** участники знакомятся с общим содержанием курса, договариваются о принципах взаимодействия в группе. Это занятие задаёт эмоциональный тон всему курсу, расставляет акценты содержания, и первый из них касается ответственности за свой выбор.

**Занятие 2** посвящено признакам качественного выбора, среди которых выделяются связь с личными ценностями и учёт ценностей других людей.

На **занятиях 3 и 4** тема выбора рассматривается подробнее, когда подростки стоят перед морально-нравственной дилеммой. И только смысловой, ценностный выбор может помочь им решить её.

На **занятии 5** подросткам предлагается проанализировать мотивы своих действий и осознать, стремятся ли они к успеху или избегают неудач.

Занятия второй части модуля в большей степени ориентированы на создание образа будущего, на поиск личных и других ресурсов для движения к цели.

**Занятие 6** проходит в форме «конференции футурологов», где подростки делятся своими прогнозами о том, как изменится мир в ближайшие 10 лет.

На **занятии 7** проводится настольная игра «Путь в будущее», которая позволит подросткам получить опыт осмысленного выбора профессионального пути и его последствий.

<sup>1</sup> Loevinger J. Ego Development: Conceptions and Theories. San-Francisco, 1976.

<sup>2</sup> Д. А. Леонтьев. Подход через развитие эго: уровневая теория Дж. Лёвинджер. М.: Смысл, 2019.

На **занятии 8** подростки подумают о желаемом будущем и наметят первые шаги на пути к его достижению.

**Занятие 9** посвящено личным барьерам на пути саморазвития.

На итоговом **занятии 10** участники, опираясь на полученные знания и опыт, составляют карту своего дальнейшего развития.

На протяжении всего курса участники глубже познают себя и помогают в этом другим, давая обратную связь и поддержку.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ МОДУЛЯ

### Цель модуля

Создать условия для развития у подростков потенциала самоопределения.

### Задачи модуля

- Способствовать принятию ответственности за свой выбор.
- Создать условия для осознания и формирования системы ценностей.
- Способствовать самопознанию и самопринятию.
- Содействовать развитию рефлексии, критического мышления.
- Познакомить с некоторыми признаками качественного выбора.
- Смоделировать возможное будущее для развития навыков прогнозирования.
- Способствовать накоплению позитивного опыта выражения собственной позиции.

Для достижения значимого результата по данному курсу необходимо придерживаться следующих **рекомендаций по организации и проведению занятий**.

- Рекомендуем по возможности **формировать группы с участниками одного возраста** (скорее, близких по уровню личностного развития) и в работе опираться на их возрастные особенности и социальную ситуацию развития.
- Учитывая специфику возраста, когда подростки особенно ранимы и не уверены в себе, необходимо в первую очередь держать в фокусе внимания эмоциональную составляющую группы, атмосферу занятия. Гораздо важнее выслушать всех желающих высказаться, обсудить «острую» тему, поинтересоваться мнением и состоянием подростков, чем успеть провести все запланированные задания. Кроме того, приветствуется, если педагогу удастся связать тему с личным опытом, поделиться с участниками своими знаниями из области литературы, истории, обществознания и др.
- Значимым этапом в самоопределении является осознание **своего** выбора, **своих** желаний и **своего** поведения. Необходимо сразу нацелить на это всех участников курса. Скорее всего, не всегда подростки будут готовы озвучивать свои мотивы — не стоит настаивать, это их выбор, однако имеет смысл сделать акцент на важности осознания причин такого решения. Некоторые подростки просто нуждаются в поддержке, чтобы начать говорить и выражать собственное мнение. Педагог может обратиться к такому участнику со слова-

ми: «Ты молчишь, но я вижу, что ты внимательно слушаешь и у тебя, скорее всего, есть мнение по этому поводу». При каждом удобном случае рекомендуем педагогу предлагать подросткам обосновать свой выбор, свои суждения и, конечно, поделиться своими рассуждениями и собственным опытом принятия решений. Наличие разных, даже противоположных, мнений — хороший повод поговорить о том, что разные точки зрения не являются основанием для конфликта, но дают возможность посмотреть на ситуацию шире.

- **Задания для самостоятельного выполнения являются неотъемлемым компонентом курса** и часто используются как материал для анализа на следующем уроке. Однако невыполненное задание не может быть причиной порицания или осуждения.
- Каждое занятие предваряет **упражнение «Мой выбор»**. С одной стороны, задача этого упражнения — переключить подростков с предыдущей деятельности и нацелить на задачи курса. С другой стороны, эта форма работы способствует осознанию собственных ценностей, подталкивает к размышлениям о себе самом. Вопросы даны в сценариях, но педагог может предложить свои варианты, которые больше соответствуют конкретной аудитории. Подростки постарше могут самостоятельно составлять вопросы и предлагать варианты ответов. Если таких желающих будет больше одного на занятии, то рекомендуется размещать предложенные участниками вопросы на «Открытой стене», приглашая к обсуждению всю школу. В таком случае это может стать целым исследова-

тельским проектом с анализом полученных результатов, выводами и, возможно, предложениями по дальнейшим действиям, что будет достойным результатом курса.

■ **Привлечение родителей** является одним из ключевых условий эффективности занятий. Чем сильнее родители заинтересованы в проведении курса, чем больше они вовлечены во взаимодействие со своими детьми по содержанию занятий, тем у подростков больше возможностей порассуждать на заданные темы, осознать и сформировать собственную позицию по заявленным вопросам. Поэтому необходимо серьезно подойти к подготовке к родительской встрече.

■ В рамках модуля используется «Открытая стена», которая подразумевает вовлечение всей школы в процесс взаимного общения. Это пространство, где любой учащийся и сотрудник школы может оставить свои комментарии к предложенной теме, задать вопросы и получить на них ответы. Обсуждение может инициировать любой желающий. «Открытая стена» может стать «местом встречи» разных мнений, что будет способствовать расши-

рению представлений подростков о мире и людях. Для кого-то это станет ресурсом, помогающим принятию самого себя, для кого-то — возможностью для самовыражения. А для администрации школы и педагогов может стать дополнительным источником информации об атмосфере в школе, о настроении и проблемах всех участников образовательного процесса.

■ Для работы на занятиях **каждому участнику необходимо иметь при себе ручку и тетрадь**, чтобы фиксировать результаты, полученные в ходе обсуждений, а также выполнять задания для самостоятельной работы. То, как подростки будут оформлять свои записи и фиксировать результаты, они выбирают сами. Возможно, кто-то выберет электронный вариант. Необходимо объяснить участникам, что ведение записей является важной частью курса, а фиксирование своих мыслей на бумаге или в компьютерном файле помогает процессу осознания. Вы можете поговорить об этом при обсуждении результатов первого домашнего задания. Спросите у подростков, что им даёт письменное выполнение заданий, чем оно отличается от устной формы работы.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «Я И МОЙ ВЫБОР» ДЛЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ<sup>1</sup>

Занятия модуля «Я и мой выбор» направлены на развитие потенциала самоопределения и ориентированы на достижение следующих результатов.

Ресурсы потенциала самоопределения	Планируемые результаты
<b>Мотивационные ресурсы</b> (смыслы и ценности)	Способен увидеть ценности за конкретным поступком. Проявляет интерес к самопознанию и самоопределению. Опирается в поведении на принятые правила по убеждению. Способен найти личный смысл в выполняемом действии
<b>Ресурсы устойчивости</b> (автономия и локус контроля)	Видит ситуации выбора. Проявляет готовность брать на себя ответственность за свой выбор. Чувствует себя способным влиять на ситуацию и быть причиной происходящих событий. Анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события
<b>Инструментальные ресурсы</b> (качество выбора)	Знает признаки качественного выбора. Может рассмотреть ситуацию с разных точек зрения. Аргументирует свой выбор. Знает, что при невозможности изменения ситуации можно изменить к ней отношение, умеет это делать. Учится адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны при выборе
<b>Ресурсы саморегуляции</b> (толерантность к неопределённости)	Способен учитывать при принятии решения свои интересы, контекст и реакцию окружающих. Прогнозирует различные варианты будущих событий. Учится видеть возможности в новых и изменившихся обстоятельствах. Адаптируется к меняющимся обстоятельствам. В ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации. Оценивает свою удовлетворённость результатами, сравнивая достигнутое состояние с эмоциональными ожиданиями. Способен анализировать свои поступки и критически относиться к ним. Выделяет свои сильные стороны и внутренние барьеры при решении задачи. Учитывает свои прошлые ошибки и старается их больше не повторять. Учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых. Учится слушать и слышать. Понимает последствия своих решений и действий. Учится соблюдать границы другого человека и устанавливать свои при взаимодействии
<b>Трансформационные ресурсы</b> (рефлексия)	Способен анализировать свои поступки и критически относиться к ним. Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок

Оценка эффективности занятий осуществляется с помощью следующих инструментов:

1. Вопросы и задания для саморефлексии педагога и подростков.

<sup>1</sup> Будет некорректным утверждать, что за 10 занятий модуля подростки в полной мере достигнут указанных результатов. Речь идёт скорее о том, что занятия направлены на решение данных задач и в той или иной степени способствуют достижению соответствующих результатов.

2. Вопросы для наблюдения за изменениями для педагога и родителей.

3. Тесты на самодиагностику для педагога и подростков.

Подобная форма оценки решает следующие задачи:

- Развитие навыков рефлексии как участников модуля, так и педагога.
- Фокусирование внимания на решении поставленных задач.
- Понимание педагогом степени эффективности инструментов, предложенных для решения поставленных задач, и, как следствие, возможности скорректировать траекторию движения по курсу.
- Анализ достижений и дефицитов всех участников образовательного процесса.
- Профессиональное и личностное развитие педагога.
- Вовлечение родителей.

Целесообразно проводить диагностику в начале и по окончании каждого модуля. В первом случае она поможет всем участникам осознать состояние разных видов личностных ресурсов, актуальный уровень тех или иных навыков, знаний. Во втором — отрефлексировать изменения, произошедшие во время прохождения модуля.

Полученные результаты не предназначены для сравнения участников между собой. Но тщательный анализ поможет педагогу выявить, кто нуждается в дополнительной поддержке и внимании, на что нужно обратить особое внимание и какие условия создать для более эффективного развития личностного потенциала каждого подростка.

Материалы диагностики носят конфиденциальный характер и не могут быть предоставлены сторонним лицам.

Привлечение педагога-психолога для проведения диагностики и анализа полученных данных приветствуется.

Все необходимые для проведения оценки материалы вы найдёте, пройдя по ссылке <https://catalog.vbudushee.ru/>

## СТРУКТУРА ПОСОБИЯ

**Методическое пособие для педагога** включает в себя общие рекомендации по реализации модуля, планируемые результаты, инструменты оценки, сценарии десяти занятий с приложениями, встречу с родителями и итоговое детско-родительское мероприятие.

Каждое занятие начинается с описания целей, планируемых результатов, поэтапного плана занятия с указанием продолжительности каждого этапа и решаемыми на каждом этапе задачами, а также приводится подробное описание хода занятия.

В сценариях занятий встречаются следующие рубрики и задания.

### Важные заметки

Это пояснения для педагога по содержанию задания или упражнения и по формату и ходу его проведения.



Так обозначены дополнительные задания (дополнительный материал внутри основных заданий обозначен знаком ■). При необходимости с помощью этих дополнительных заданий педагог может продлить занятие или провести отдельные встречи, если есть временной ресурс и заинтересованность в расширении модуля. В этом случае рекомендуется проводить их в указанном порядке.



Так отмечены задания, которые выполняются в малой группе (3–5 человек).



Так обозначены задания для самостоятельного выполнения, которыми завершаются занятия.



Так обозначен вопрос и варианты ответов для упражнения «Мой выбор».

Обязательным этапом в каждом занятии является *рефлексия*. Педагогу предлагается для участников список вопросов, направленных на осознание ими себя здесь и сейчас. Если у педагога нет навыка проведения подобной работы с подростками, желательно придерживаться предложенного варианта. При наличии у педагога опыта эти вопросы могут подсказать фокус рефлексии.

В рамках модуля предполагается *встреча с родителями* продолжительностью ориентировочно 40 минут. Она носит скорее просветительский характер: педагог знакомит родителей с содержанием модуля и даёт рекомендации о взаимодействии с подростками. Встреча проводится в форме презентации и обсуждения.

Цикл занятий по модулю замыкает *детско-родительское мероприятие*, которое направлено на реализацию цели модуля с участием значимых взрослых, влияющих на становление личности подростка. Форматы проведения подобного мероприятия могут быть различными. Вариант, который приводится в данном пособии, носит рекомендательный характер.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «Я И МОЙ ВЫБОР»

№ п/п	Тема занятия
1	Направо пойдёшь...
2	Как мы выбираем?
3	Мой портрет
4	Мои ценности
5	Мой выбор – моя ответственность
6	Взгляд в будущее
7	Путь в будущее
8	Первые шаги
9	Игра «Сова или Обезьяна?»
10	Поднять паруса!



**СЦЕНАРИИ  
ЗАНЯТИЙ**

## Цель занятия

Создать условия для поддержания интереса к самопознанию.

## Планируемые результаты

- Подросток знает общее содержание модуля, его особенности;
- принимает правила взаимодействия в группе.

## Материалы

Тетради, ручки, листы бумаги формата А3.

## ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	Введение в тему. <i>Беседа</i>	Познакомить с содержанием модуля, его особенностями и правилами
2	20	Уточнение группового Соглашения. <i>Работа в группе</i>	Способствовать принятию правил взаимодействия в группе. Создать условия для ответственного отношения к собственному выбору
3	15	Спасибо! <i>Игровая практика</i>	Способствовать созданию атмосферы доверия в группе
4		Задание для самостоятельной работы	Способствовать размышлениям о себе и своих качествах

## ХОД ЗАНЯТИЯ



### Знакомство

#### Необходимое время: 2 минуты

Этот этап проводится в том случае, если не все участники знакомы друг с другом.

Педагог предлагает всем назвать свои имена. Сделать это можно в формате любой простой игры, например «Снежный ком», в которой каждый следующий участник перечисляет все прозвучавшие до него имена по порядку и только потом называет своё. Педагог начинает и заканчивает круг.

#### Важные заметки

Задачей этого этапа занятия является не только знакомство участников, но и создание доброжелательной атмосферы в группе. В зависимости от степени знакомства членов новой группы, их возраста, соотношения мальчиков и девочек, характера участников вы можете подобрать подходящие игры и уделить этому гораздо больше времени, чем указанные 2 минуты. Главное, чтобы игра не требовала высокой степени открытости и давала возможность каждому проявить себя. Хорошо, если вы сами примете в ней участие, а не будете просто организатором.

# 1.

## Введение в тему

**Педагог.** «Кто я? Какой я? Зачем я?» — эти вопросы волнуют человека с давних времён. Я тоже размышляю над ними, и мне будет интересно порассуждать об этом вместе с вами. И я уверена, что найду такие ответы, которые без вас мне в голову не приходили. Мне хотелось бы знать, насколько вам это интересно.

Отметьте по шкале от 1 до 5 степень своего интереса, показав соответствующее количество пальцев.

Почему вас это интересует? На что могут повлиять ответы на эти вопросы?

На занятиях мы вместе будем искать ответы на эти вопросы, строить образ своего будущего, исходя из своих желаний, ожиданий, с учётом возможностей и изменений, которые происходят в мире. И определять пути достижения желаемого будущего. Соберём ресурсы, т. е. те сильные качества, которые помогут в продвижении к цели. Постараемся разглядеть возможные препятствия и подобрать инструменты для разрешения трудных ситуаций.

С чего начинается любое движение? С выбора направления. Помните, как в сказке: видит Илья Муромец на распутье камень, на котором написано: «Налево пойдёшь — коня потеряешь, направо пойдёшь — голову потеряешь, прямо пойдёшь — женатым будешь». Сегодня вы выбрали прийти сюда, а кто-то сделал другой выбор. Каждый момент мы совершаем какой-то выбор, правда, далеко не всегда его осознаём. И каждый выбор имеет свои последствия. Расскажите, в какой ситуации выбора вы уже были сегодня.

На наших встречах у вас есть возможность научиться делать выбор осознанно, ответственно, не потому, что кто-то указал на него, а потому, что так решили именно вы. Здесь вы сами можете выбрать место, на котором будете сидеть сегодня. Это место не будет постоянным, его можно менять хоть на каждом занятии. Вы сами будете решать, в каких играх участвовать, а в каких — быть наблюдателем. На каждом занятии вам будет предложено задание для самостоятельного выполнения, результаты которого будут вам полезны на следующем занятии. Чтобы материалы не терялись и к ним можно было возвращаться, делайте записи в тетрадях или блокнотах. Вы сами для себя определяете, выполнять предложенные упражнения или нет. Это ваш выбор, как и участие в этом цикле занятий. Помните, что от этого будет зависеть результат, который вы получите к концу модуля. От нашего выбора зависит, как мы будем чувствовать себя здесь и насколько полезными будут наши занятия.

### Важные заметки

Формат этого этапа не должен быть лекционным. Постарайтесь вовлечь подростков в беседу, рассуждения на предложенную тему, задавая им вопросы, реагируя на их реплики и эмоциональный отклик. Чем оживлённее пройдёт эта часть занятия, тем вовлечённее будут её участники, что, в свою очередь, повлияет на эффективность занятий.



# 2.

## Уточнение группового Соглашения

Учащиеся объединяются в группы по 4–5 человек. Педагог раздаёт каждой группе лист бумаги формата А3 и предлагает нарисовать плакат, иллюстрирующий важные принципы общения, которые, по их мнению, важно соблюдать для комфортного и полезного взаимодействия в группе. По окончании плакаты объединяются, и участники формируют групповое Соглашение, которое желательно повесить в кабинете, где проводятся занятия. Оно будет служить опорой для соблюдения принятых договорённостей во время дальнейших занятий.

### Важные заметки

Соглашение является основой безопасной рабочей атмосферы в группе. От того, насколько принятое Соглашение рабочее, а не формальное и насколько вы с участниками сможете актуализировать его содержание, зависит дальнейшее отношение подростков

к соблюдению договорённостей, их готовность брать на себя ответственность за рабочую обстановку во время занятий, конструктивное отношение к процессу.

Специфика модуля допускает общение на личные, иногда приватные темы, поэтому стоит спросить у участников, что нужно зафиксировать в Соглашении, чтобы сохранить доверительную атмосферу в группе.

Так как все участники уже прошли базовый модуль, то они имеют опыт работы с Соглашением. Если подростки из разных классов, то их Соглашения могут отличаться, поэтому на этом занятии важно к нему обратиться, чтобы сформулировать общие договорённости. Попросите участников группы поделиться опытом использования Соглашения. Спросите, были ли ситуации, когда обращение к этим договорённостям работало и меняло ситуацию.

## 3.

### Спасибо!

**Педагог.** Итак, мы договорились о том, как будем взаимодействовать между собой на занятиях. Это важное решение. Давайте поблагодарим друг друга за участие в обсуждении.

Педагог предлагает подросткам ходить по комнате, пожимать руку каждому участнику группы и при этом говорить: «Спасибо!», глядя на собеседника. Есть одно важное условие: прежде чем отпустить руку одного человека, необходимо взять за руку другого. Так участники будут всегда находиться в контакте с кем-нибудь из группы.

#### Важные заметки

Кроме содержательной стороны курса важно держать в фокусе внимания групповую динамику. Недостаточно договориться о принципах и правилах, для создания атмосферы доверия и открытости необходимы определённые условия. С такой функцией хорошо справляются правильно подобранные игры

и рефлексия после них. Хорошо, если предлагаемая активность связана с движениями, взаимодействием и телесным контактом. С последним нужно быть аккуратными, лучше, если это будет не целенаправленная деятельность, а средство достижения результата. Не следует совсем избегать телесного контакта и не стоит настаивать, если кто-то из участников отказывается от него.

#### Вопросы для обсуждения

- Получалось ли у вас выполнить все условия игры: пожать руку, сказать спасибо, глядя на собеседника, находиться постоянно с кем-то в контакте?
- Что вы чувствовали во время игры и сейчас?
- Как вы думаете, что могло бы вам помочь справиться с заданием лучше?

Педагог предлагает подросткам сыграть ещё раз с учётом сделанных выводов.



## 4.

### Задание для самостоятельной работы

Педагог предлагает подросткам дома создать автопортрет, ответив на вопросы: «Кто я? Какой я? Каким я себя вижу?» Это могут быть как прямые ответы, например: «Я хороший ученик», «Я добрая девочка»,

так и ассоциации, например: «Я детективный роман: все мои поступки неожиданны для окружающих». Можно предложить это как-то оформить.

## Цель занятия

Способствовать осознанию критериев выбора.

## Планируемые результаты

- Подросток получает обратную связь от сверстников;
- формулирует свои наблюдения о других через ассоциации;
- получает опыт эмоциональной реакции на выбор;
- анализирует критерии выбора.

## Материалы

Тетради, ручки, монетки для каждого участника.

## ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	15	Ассоциации. <i>Игровая практика</i>	Создать условия для сближения участников группы. Способствовать самопознанию, развитию наблюдательности
2	15	Мой выбор	Способствовать развитию навыка осознанного выбора. Ввести в регулярную практику упражнение «Мой выбор» <sup>1</sup> . Создать условия для размышления об основаниях для выбора
3	10	Монетка	Создать условия для развития навыка выбора между разными альтернативами получения подростками опыта эмоциональной реакции на выбор
4	5	Подведение итогов	Развитие навыков рефлексии
5		Задание для самостоятельной работы	Организация в рамках модуля линии продуктивной самостоятельной активности участников

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### 1. Ассоциации

**Педагог.** Впереди у нас ещё 9 встреч, и, чтобы они прошли с пользой, я буду предлагать вам некоторые упражнения, игры, которые позволят вам лучше узнать себя и увидеть других, попробовать себя в разных ролях во взаимодействии с другими. Мы будем анализировать полученный опыт, каждый сможет

сделать собственные выводы. У вас есть право выбора: участвовать или нет, высказываться или промолчать. Озвучивайте, пожалуйста, своё решение.

Педагог предлагает подросткам игру «Ассоциации». Сначала озвучиваются правила, затем желающие садятся в круг.

<sup>1</sup> Данная стратегия заимствована из книги: Саймон С. Почему мы так поступаем? 76 стратегий для выявления наших истинных ценностей, убеждений и целей. — М.: Альпина Паблишер, 2017.

## Инструкция

Один из подростков, водящий, выходит за дверь. Водящим может стать любой желающий. Группа выбирает любого участника (это может быть и сам водящий), которого водящий должен вычислить. Водящий возвращается и начинает задавать вопросы участникам. Примеры вопросов: «Если бы этот человек был временем года (литературным героем, деревом, животным и т. д.), то каким?» Как только водящий угадывает загаданного участника, выбирается новый ведущий.

## 2.

### Мой выбор

**Педагог.** Одним из способов лучше узнать себя и других является вопрос, а точнее — ответ на вопрос, а ещё точнее — поиск ответа на вопрос. На каждом занятии вам будет предложен один вопрос и варианты ответов на него. Это будет мой вопрос или предложенный вами. Если у вас есть вопрос на обсуждение, необходимо подготовить его заранее, а также сформулировать три варианта ответа на него. Около входа в кабинет будет вывешиваться таблица, в которой вы увидите вопрос и ответы на него. Расположите варианты ответов согласно вашим предпочтениям на первом, втором и третьем местах. Для этого поставьте галочку в соответствующую ячейку таблицы.

Вопрос: \_\_\_\_\_

Место			
Варианты ответов			
Ответ 1			
Ответ 2			
Ответ 3			

## 3.

### Монетка

**Педагог.** Были ли у вас случаи, когда вы стояли перед выбором и никак не могли принять решение? Похожая история случилась с одним ослом. Вам знакома эта история? Буриданов осёл умер, находясь между двумя охапками сена, потому что никак не мог выбрать, с какой из них начать. Как вы поступаете в случаях выбора?

Педагог раздаёт участникам по одной монетке.

### Вопросы для обсуждения

- Какие чувства вызвали у вас ассоциации?
- На что вы опирались при выборе ассоциации?
- Какие ассоциации вас удивили?
- Что вы в себе открыли благодаря этой игре?

Педагог предлагает подросткам в своих блокнотах дополнить список «Каким я себя вижу», составленный дома, и начать составлять новый перечень — «Я глазами других». На это даётся 7 минут.

После занятия вы увидите результаты общего голосования. Очень важно, чтобы вы смогли обосновать свой выбор. Сегодня задание будет проще: я предлагаю вам выбрать один вариант ответа из двух предложенных. Быть таким, как все, безопасно или скучно? Выбравших первый вариант я прошу поднять правую руку, а второй — левую.

### Вопросы для обсуждения

- Почему вы выбрали этот вариант?
- Кому было трудно выбрать? В чём трудность выбора? Как вы выбрали?
- Поднимите руки те, кто уверен в своём выборе и нисколько не сомневается. Как вы понимаете, что сделали правильный выбор?

Ответы на последний вопрос педагог фиксирует на доске по заголовком «Критерии правильного выбора».

«орёл» – второй. Подбросьте монетку и оцените результат.

#### Вопросы для обсуждения

- *Какая у вас была реакция на результат броска монеты?*
- *Что вы почувствовали? Какая мысль у вас возникла? Почему вы обрадовались или огорчились?*

**Педагог.** То есть вы уже знали, что хотите выбрать, поэтому результат вас расстроил или удовлетворил.

Просто вы этого не успели осознать, а монетка помогла это сделать. Итак, одним из критериев правильного выбора является чувство удовлетворения. Сделаете ли вы так, как показала монетка? Если вам не всё равно, то, конечно, лучше поступить так, как вы почувствовали.

Теперь вы можете проверять свой выбор. Если у вас не будет внутреннего согласия с тем результатом, который выпал на монетке, значит, стоит ещё подумать.

## 4.

### Подведение итогов

Педагог предлагает подросткам по кругу закончить следующее предложение.

Сегодня я:

- *узнал(а), что...*
- *понял(а), что...*
- *заметил(а), что...*



## 5.

### Задание для самостоятельной работы

Педагог предлагает участникам продолжить работу с автопортретом и выделить в нём свои сильные стороны и качества. Можно дописать знания, умения, интересы, которые тоже являются частью «Я». Для пополнения второго списка «Я глазами других» реко-

мендуется обратиться с вопросами к разным людям: родителям, друзьям, одноклассникам и др. И также выделить в списке те качества, которые другие считают сильной стороной подростка.

**Цель занятия**

Способствовать более полному представлению о себе.

**Планируемые результаты**

- Подросток соотносит собственные представления о себе с мнением других;
- получает обратную связь о себе от участников группы;
- получает опыт презентации своей ролевой модели в группе.

**Материалы**

Тетради, ручки.

**ПЛАН ЗАНЯТИЯ**

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	Интуиция. <i>Игровая практика</i>	Создать условия для получения опыта группового взаимодействия и его анализа
2	10	Мой портрет. <i>Групповое обсуждение</i>	Способствовать внимательному и одновременно критическому отношению к мнению других о себе. Создать условия для принятия ответственности за свой выбор на себя. Подвести к пониманию того, что выбор должен быть экологичным (учитывать мнение и ценности других людей)
3	20	Лесная поляна. <i>Групповая скульптура</i>	Создать условия для самопрезентации участников и получения обратной связи от других
4	5	Подведение итогов	Способствовать процессу самопознания
5		Задание для самостоятельной работы	Организовать в рамках модуля линию продуктивной самостоятельной активности участников. Способствовать выявлению своих привычек и реалий жизни



Что ты сделаешь, если увидишь, что твой друг ворует в магазине сладости?

- Притворюсь, что ничего не видел.
- Потребую, чтобы он поделился со мной, иначе пожалуюсь на него.
- Остановлю его.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**1.**

**Интуиция**

**Педагог.** Мы общаемся уже две недели. Интересно, как мы чувствуем друг друга, можем ли делать что-то слаженно, не договариваясь, по интуиции.

## Инструкция

Встаньте в круг. На счёт «три» вам нужно выбросить какое-то количество пальцев одной руки. У вас будет несколько попыток для того, чтобы все показали одинаковое количество пальцев. Задание выполняется молча.

### Вопросы для обсуждения

- Какие эмоции вы испытывали в упражнении? Что было их причиной?
- Как вы принимали решение о количестве пальцев?

## 2.

### Мой портрет

**Педагог.** Дома вы дополняли свой портрет, который состоял из двух частей: первая — как я сам себя вижу и вторая — как меня видят другие.

### Вопросы для обсуждения

- Что вы заметили, складывая свой портрет?
- Какой вариант вам больше понравился?
- Как вы думаете, с чем связана разница между представлениями?
- Должны ли мы соответствовать ожиданиям других? Какие это может иметь последствия для каждого из нас?



### Соглашаться с другими или нет?

Необходимое время: 20 минут.

**Педагог.** Иногда нам «помогают» принимать решение значимые для нас люди: близкие, друзья, знакомые. С вами такое бывает? Вы чаще соглашаетесь или нет с мнением большинства?

Сейчас я вам предлагаю порассуждать о том, нужно ли соглашаться с другими или нет. Одна половина группы сформулирует аргументы, почему лучше соглашаться, и запишет, в чём минусы такой позиции. Фразы должны быть построены следующим образом: «Слушать родителей правильно, потому что они старше и у них больше опыта. Но их опыт может не совпадать с моей ситуацией». Другая половина группы, на

- Какую стратегию вы выбирали для достижения цели? Оправдала ли она себя?
- Что помогало при выполнении и что мешало?
- Что из этого опыта вы узнали нового о себе? Запишите в своих тетрадях.

### Важные заметки

Если после 10 попыток участникам так и не удалось синхронизироваться, предложите попробовать снова после обсуждения.

- Правильно ли игнорировать мнение окружающих? Как это может отразиться на наших взаимоотношениях?

### Важные заметки

Одна из задач этого возрастного этапа — научиться критически относиться к общественным стереотипам. С другой стороны, важно удержать подростков от полного отрицания ценностей общества. Важно рассмотреть обе эти позиции с точки зрения результата. Выбор же каждый должен сделать самостоятельно, взяв на себя ответственность за его последствия.

оборот, приводит аргументы в пользу позиции несогласия с другими и в чём её минусы: «Не надо слушать родителей, потому что их опыт не совпадает с моей ситуацией. Но он позволяет шире посмотреть и на мою ситуацию тоже».

Разделитесь на две группы самостоятельно, но так, чтобы в каждой группе было одинаковое количество участников. На обсуждение, формулирование и запись у вас 10 минут. Потом один участник от группы выступит со своими аргументами.

По окончании заслушиваются ответы представителей от каждой группы. Педагог просит участников сделать вывод о том, стоит ли соглашаться с другими.

## 3.

### Лесная поляна

**Педагог.** У каждого из нас уже сложилось определённое представление о каждом участнике нашей группы. И наверняка в нас есть что-то, что ещё не разглядели другие. Следующее упражнение поможет

прояснить картину. Сейчас я предлагаю всей группе представить себя лесной поляной. Что будет на этой поляне и кто из вас больше всего подходит под выбранные образы — решать вам. Каждый образ должен

быть обоснован. На создание «поляны» у вас есть 15 минут.

Как только «лесная поляна» будет готова, каждый участник называет и объясняет свой образ.

#### Вопросы для обсуждения

- *Что происходило с вами во время творческого процесса?*
- *Насколько ваши представления о себе совпадали с предлагаемыми вам образами?*
- *Какие чувства вызывает у вас полученный результат?*

- *Что ценного вы вынесли для себя из этого упражнения?*

#### Важные заметки

Можно расширить список вопросов через обратную связь: «Когда я смотрю на эту композицию, у меня складывается впечатление, что... Это так?» Важно, чтобы это было описательно и безоценочно.

При обосновании образа помогите подросткам определить его ресурс: в чём сила этого образа и какова польза для окружающих.

## 4.

### Подведение итогов

Педагог предлагает участникам ответить на вопрос: «Какой вопрос вам бы хотелось задать после сегодняшнего занятия и кому?»

#### Важные заметки

Предложенные вопросы с согласия авторов можно поместить на «Открытую стену» для обсуждения всей школой. В любом случае желательно не оставлять вопросы без реакции.



## 5.

### Задание для самостоятельной работы

Педагог предлагает подросткам записать свои интересы и занятия, которые находятся за рамками

школьных уроков. И указать, что повлияло на этот выбор.

## Цель занятия

Способствовать осознанию своих ценностей.

## Планируемые результаты

- Подросток участвует в составлении списка своих возможных ценностей;
- составляет и распределяет свои ценности в порядке значимости;
- обосновывает свои ценности;
- понимает связь между ценностями и выбором.

## Материалы

Тетради, ручки.

## ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	Какие бывают ценности? <i>Мозговой штурм</i>	Составить список возможных ценностей
2	10	Мои ценности. <i>Индивидуальная работа</i>	Создать условия для формирования списка личных ценностей
3	15	Почему это ценно? <i>Обсуждение</i>	Способствовать осознанию и принятию своих ценностей
4	8	Выбор и ценности	Способствовать осознанию связи выбора и ценностей
5	2	Завершение	Способствовать осознанному выбору
6		Задание для самостоятельной работы	Способствовать принятию ответственности за свой выбор



Что для меня важнее всего в жизни?

- Совершить подвиг.
- Стать независимым.
- Узнавать новое.

## ХОД ЗАНЯТИЯ



### 1.

### Какие бывают ценности?

Педагог повторяет «вопрос на выбор» и спрашивает, почему подростки ответили именно так.

**Педагог.** У каждого своё «важное». То, что человек считает важным, называют его ценностью. Защищая

свои ценности, человек готов совершить разные поступки, которые общество может оценивать по-разному. Что-то назовут подвигом, а что-то — подлостью или глупостью. От чего это зависит?

Запишите в тетради всё, что может быть ценным для любого человека. У вас 5 минут.

Подростки составляют общий список ценностей на одном листе бумаги или на доске.

## 2. Мои ценности

Педагог предлагает каждому участнику составить «топ-10» своих ценностей, опираясь на общий список, и записать их на отдельный лист.

### Вопросы для обсуждения

- На что вы опирались при выборе и ранжировании своих ценностей?
- Как ответ на сегодняшний вопрос пересекается с вашими ценностями?

## 3. Почему это ценно?

В этом этапе участвуют желающие.

### Инструкция

Держите свой список ценностей перед собой так, чтобы любой желающий мог с ним познакомиться. Вы можете подходить к любому участнику и задавать вопросы, постарайтесь отвечать на заданные вопросы. Однако помните, что каждый из вас может воздержаться от ответа и сказать так: «Я не готов (не хочу) отвечать на этот вопрос». Я прошу вас с пониманием и уважением отнестись к молчанию собеседника. У вас есть 10 минут.

### Вопросы для обсуждения

- Почему вы решили участвовать или не участвовать в этом упражнении?
- Возникло ли желание после общения с ребятами что-то изменить в списке ваших ценностей?

## 4. Выбор и ценности

**Педагог.** Как ценности влияют на совершаемый нами выбор? Давайте вспомним Илью Муромца перед камнем, на котором высечены слова: «Налево пойдёшь — коня потеряешь, направо пойдёшь — голову потеряешь, прямо пойдёшь — женатым будешь». Можем ли мы по его выбору судить о его ценностях? Объясните свой ответ.

Каждый наш поступок является отражением наших ценностей. Когда мы совершаем выбор, важно опираться на собственные ценности, а не идти на поводу у кого-то. Прежде чем что-то сделать, почаще задавайте себе вопрос: «Почему это важно именно для меня?»

Сопоставьте выбранные ценности с вашими интересами и занятиями (этот список вы составили дома). Что можно заметить?

■ Педагог предлагает подросткам вспомнить сказки, в которых герои принимают решения. Записать, на что персонажи опираются при выборе, какие ценности затрагиваются в ситуации выбора (что для героя важно), результат принятого решения, что им помогает и что мешает в принятии правильного решения. (Варианты ответов: «Волк и семеро козлят», «Колобок», «Красная Шапочка», «Приключения Буратино» и др.) Задание выполняется в группах по 3–4 человека. Затем педагог организует обсуждение. ■



## Эльвира и концерт

Необходимое время: 20 минут.

Педагог предлагает подросткам разрешить морально-нравственную дилемму.

Эльвира — 12-летняя девочка. Мама пообещала Эльвире, что она сможет пойти на концерт любимой группы в их городе, если накопит деньги на билет сама, помогая своей тёте на рынке во время каникул. Эльвира накопила 2500 рублей, и у неё осталось ещё 1500 рублей. Но мама изменила своё решение и сказала девочке, что она должна потратить все деньги на новую одежду для школы. Эльвира была разочарова-

на и решила попасть на концерт любым способом. Она купила билет, а маме сказала, что заработала только 1500 рублей. В среду девочка пошла на концерт, а маме сказала, что провела день с подругой. Через неделю Эльвира рассказала своей старшей сестре Лизе, что она была на концерте, а маме соврала. Лиза раздумывала, рассказать ли маме о поступке Эльвиры.

### Вопросы для обсуждения

- Должна ли Лиза рассказать маме, что Эльвира солгала о деньгах, или промолчать? Почему?
- Колеблясь, рассказать или нет, Лиза думает о том, что Эльвира — её сестра. Должно ли это влиять на решение Лизы? Почему да или нет?
- Важен ли в этой ситуации тот факт, что Эльвира сама заработала деньги? Почему?
- Мама обещала Эльвире, что она сможет пойти на концерт, если сама заработает деньги. Является ли её обещание самым важным в этой ситуации? Почему да или нет?
- Почему любое обещание нужно выполнять?

- Важно ли сдержать обещание, данное кому-то, кого вы плохо знаете и, вероятно, не увидите снова? Почему?
- Что для вас в этой истории кажется самым важным? Почему?

### Важные заметки

Роль педагога в данном случае — фасилитировать процесс, побуждая подростков к рассуждениям и доказательной аргументации. А также помогать участникам формулировать своё мнение, обобщать сказанное и поощрять активную позицию.

## 5.

### Завершение

Педагог предлагает подросткам ответить на вопрос: «Какая ваша ценность связана со школой?»

### Важные заметки

Участие педагога в обсуждении вопросов полезно не только с точки зрения создания атмосферы доверия и открытости, но и для расширения представлений подростков по различным темам.



## 6.

### Задание для самостоятельной работы

Педагог предлагает вести дневник наблюдения за своим выбором.

### Инструкция

Каждый вечер записывайте, что вы планируете сделать на следующий день и почему это важно. Например, это может выглядеть так: «Завтра я планирую почистить зубы, потому что боюсь зубной боли (хочу иметь красивую улыбку, мама заставляет и т. д.)». Главное — отвечать честно. В течение дня наблюдайте, какие эмоции вы испытываете при выполнении этих действий, при возможности фиксируйте их сразу в дневнике.

**Цель занятия**

Способствовать принятию ответственности за свой выбор.

**Планируемые  
результаты**

- Подросток получает опыт принятия или оказания поддержки;
- анализирует свой выбор: является он чаще вынужденным или свободным;
- понимает разницу между вынужденным и свободным выбором;
- получает инструмент управления своим состоянием в ситуации выбора.

**Материалы**

Тетради и ручки.

**ПЛАН ЗАНЯТИЯ**

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	Волшебный стул. <i>Игровая практика</i>	Создать условия для открытого выражения потребности в поддержке и её предоставления
2	15	Мой выбор – чья ответственность? <i>Групповое обсуждение</i>	Способствовать принятию ответственности за свой выбор
3	15	Я и мой выбор. <i>Работа с метафорой</i>	Создать условия для осознания разницы между мотивацией достижения и мотивацией избегания неудачи
4	5	Подведение итогов	Способствовать применению полученных знаний в жизни
5		Задание для самостоятельной работы	Способствовать формированию образа своего будущего и себя в нём

**ХОД ЗАНЯТИЯ**
**1.**
**Волшебный стул**

**Педагог.** Одной из человеческих ценностей является принятие другого человека и близкие отношения. Это является источником поддержки, потребность в которой мы все время от времени испытываем. Для того чтобы получить поддержку, нужно иногда просто попросить об этом, а ещё нужно уметь её оказывать. Предлагаю вам поучаствовать в игре, которая поможет развить в себе эти навыки: просить о поддержке и оказывать её.

В центре круга ставится стул, на который садятся по очереди все желающие получить поддержку и позитивную обратную связь от группы. Игра должна проводиться в быстром темпе, что способствует спонтанности высказываний. Как только стул занимает один из желающих, трое участников, готовых дать положительную обратную связь, подходят к нему и по очереди произносят: «Ты мне нравишься тем, что...» В ответ сидящий на стуле обязательно благодарит говорящего.

### Вопросы для обсуждения

- Что вам давалось легче: просить или оказывать поддержку?

- Кто впервые сделал это: попросил или поддержал? Давайте поаплодируем этим ребятам.
- Как вы себя теперь чувствуете?

## 2.

### Мой выбор — чья ответственность?

Педагог предлагает обсудить результаты выполнения домашнего задания.

**Педагог.** Найдите, пожалуйста, в своём списке действия, которые вы совершаете, чтобы избежать неприятностей. Отметьте их буквой «И». Проверьте, все ли оставшиеся пункты вы выбираете, чтобы достичь какого-то результата. Отметьте их буквой «Д». Мотивы, которые побуждают нас к действиям, могут быть двух видов: это избегание неудач и достижение успеха.

### Вопросы для обсуждения

- Посмотрите на ситуации, где вы действовали во избежание неприятностей. Какая эмоция побуждала вас к действию?
- Посмотрите на ситуации, где вам хотелось достичь успеха. Какие эмоции вы испытывали в этих ситуациях?
- Какое эмоциональное состояние вам приятнее?
- Кто отвечает за ваши чувства?

**Педагог.** У нас всегда есть выбор: чувствовать себя вынужденными что-то делать и испытывать страх и неудовольствие или принимать на себя ответствен-

ность за свой выбор и двигаться в сторону желаемого результата с интересом и азартом. Посмотрите ещё раз на свои списки. Есть ли в нём ситуации без выбора, когда вы что-то делаете вынужденно? На что в этих ситуациях вы всё-таки можете повлиять?

В любой ситуации можно найти хоть что-то, на что вы можете влиять. Если речь идёт о необходимости чистить зубы дважды в день, есть вариант выбрать зубную пасту или, чтобы наверняка, какой рукой вы будете это делать — левой или правой.

Кроме того, можно изменить отношение к ситуации и влиять на свои чувства, как это делала Поллианна, героиня одноимённой повести Элинор Портер. Началось всё с того, что на Рождество она получила в подарок вместо заветной куклы костыли. Конечно, она очень расстроилась, и тогда отец сказал, что и в этом событии есть повод для радости. Знаете, какой? «Хорошо, что костыли тебе не нужны!» — ответил отец. С тех пор Поллианна научилась находить повод для радости почти во всех событиях, и это не раз выручало не только её, но и многих её знакомых. Педагог предлагает подросткам рассмотреть некоторые их ситуации (по желанию) с целью изменения отношения к ним.

## 3.

### Я и мой выбор

Педагог предлагает участникам в парах найти метафору для человека, стремящегося к успеху, и человека, избегающего неудач, и изобразить это графически или как-то иначе, например в виде инсталляции или живой скульптуры.

Каждая пара демонстрирует и комментирует свой вариант.

Затем педагог просит участников войти по очереди сначала в образ избегающего, потом — в образ до-

стигающего, обращая внимание на свои телесные ощущения, позу, жесты, эмоции в обоих случаях.

**Педагог.** Вы можете использовать этот приём, когда вам кажется, что вы вынуждены что-то сделать. Представьте, как вы выходите из образа избегающего и становитесь тем, кто стремится к успеху. Находясь в новом эмоциональном состоянии, вы можете увидеть другие возможности в ситуации.

## \*

### Притча про выбор

Необходимое время: 3 минуты.

**Педагог.** Один человек совершил преступление. Его поймали и привели на суд к королю. За его деяние полагалась смертная казнь, но король предложил ему самому выбрать свою судьбу: либо быть пове-

шенным, либо зайти за большую, чёрную, страшную стальную дверь. Преступник подумал и выбрал виселицу.

Когда ему на шею накинули петлю, он вдруг сказал: — Мне стало любопытно: что там, за той дверью?

Король рассмеялся:

— Да вот, понимаешь ли, забавная штука получается. Я всем предлагаю этот выбор, и все выбирают виселицу.

— А за дверь-то что? — допытывался преступник. — Я всё равно никому не скажу, — добавил он, указывая на петлю.

Помолчав, король ответил:

— Там свобода. Но люди так боятся неизвестности, что предпочитают ей верёвку!

Человек всегда стоит перед выбором и принимает решение сам. Он не может знать, что ждёт его впереди, и только смелость и неподдельный интерес к непознанному позволяют человеку двигаться вперёд и развиваться.

## 4.

### Подведение итогов

Педагог предлагает подросткам по кругу закончить предложение.

Сегодня я:

- *узнал(а), что ..., поэтому теперь я...*
- *понял(а), что ..., поэтому теперь я...*



## 5.

### Задание для самостоятельной работы

**Педагог.** В какой степени наше будущее зависит от нас самих? Можем ли мы на него влиять или наша задача — приспособливаться к изменяющимся условиям? Я предлагаю вам заглянуть в будущее, попробовать предсказать изменения, которые нас ждут через 20 лет. Представьте себя футурологами — есть такая профессия, в чьи функции входит прогнозирование будущего. Напишите небольшой очерк, зарисовку. Можете добавить иллюстрации и схемы.

Вопросы, на которые важно обратить внимание:

- В чём жизнь человека станет легче?
- В чём она усложнится?
- Что можно было бы посоветовать человеку из настоящего, если бы вы вернулись из будущего?

Можно обратиться к следующим видеосюжетам<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> URL: <https://www.youtube.com/watch?v=dK0ZAvpDKDw> (дата обращения: 23.12.2019).  
URL: <https://rb.ru/list/futurists-to-follow> (дата обращения: 23.12.2019).

## Цель занятия

Создать условия для развития интереса к науке и способности анализировать.

## Планируемые результаты

- Подросток получает опыт прогнозирования будущего;
- приобретает опыт анализа значимых преобразований в обществе.

## Материалы

Тетради, ручки, листы бумаги, маркеры.

## ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	7	Мой самый большой успех. <i>Игровая практика</i>	Создать условия для принятия себя, повышения самооценки и уверенности в себе
2	30	Конференция футурологов. <i>Игровая практика</i>	Создать условия для обсуждения и обмена информацией о вероятном будущем
3	8	Подведение итогов	Способствовать развитию навыков анализа информации
4		Задание для самостоятельной работы	Способствовать формированию представления о себе в будущем



Чем бы я хотел заниматься в будущем больше всего?

- Получать новые эмоции.
- Помогать другим.
- Развивать себя.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### Подготовка

Необходимо заранее организовать 4 «круглых стола» с табличками «Быт», «Общение», «Изобретения», «Ценности». На каждый стол положить листы бумаги и разноцветные маркеры.

### 1.

#### Мой самый большой успех

Педагог просит подростков объединиться в пары с теми, с кем они готовы поделиться своими успехами за прошедшую неделю. В течение 3 минут каждый участник рассказывает своему партнёру, в чём он был успе-

шен. Другой участник должен внимательно его слушать и постараться разделить с ним чувства. Затем роли подростков в паре меняются. По окончании собеседники благодарят друг друга за взаимную поддержку.



## 2.

### Конференция футурологов

Педагог предлагает участникам обобщить сведения и свои прогнозы о будущем, приготовленные ими дома, и провести конференцию футурологов. На конференции представлены 4 секции (при необходимости возможно организовать дополнительные).

- 1) Как изменится быт человека?
- 2) Как изменится общение между людьми?
- 3) Какие открытия и изобретения ждут нас в будущем?
- 4) Какие ценности выйдут на первый план?

Подростки сами выбирают себе секцию в зависимости от приготовленного дома материала. Это может быть не одна секция. Подростки за каждым столом сами выбирают, кто будет оформлять и представлять составленное сообщение. На сбор сведений даётся 20 минут. Потом группы делятся результатами.

## 3.

### Подведение итогов

#### Вопросы для обсуждения

- *Какие вызовы и задачи, как вам кажется, стоят перед человечеством в будущем?*
- *Нужно ли прогнозировать будущее и фантазировать о нём? Что это даёт?*



## 4.

### Задание для самостоятельной работы

**Педагог.** Сегодня мы с вами попробовали «заглянуть» в будущее и узнали много интересного. На следующем занятии вам предстоит интересное путешествие в будущее. Это командная игра, где вы будете вместе двигаться по пути личного и профессио-

нального развития, играя за одного персонажа. Вы научитесь принимать судьбоносные решения и тут же увидите их последствия. Чтобы вам хватило времени на игру, изучите правила заранее.

Педагог раздаёт участникам правила игры<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Подробное описание правил игры дано в «Руководстве для педагога», входящем в игровой комплект.

**Цель занятия**

Реализовать на практике знания и умения, полученные на занятиях.

**Планируемые результаты**

- Подросток получает опыт распределения ресурсов времени;
- получает опыт сотрудничества для достижения общей цели;
- получает опыт выбора профессий и важных умений.

**Материалы**

Игра «Мир профессий. Путь в будущее» для каждой группы из 3–4 человек, материалы *Приложения 1* для каждого участника.

**ПЛАН ЗАНЯТИЯ <sup>1</sup>**

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	Правила игры	Напомнить участникам правила игры
2	60	Игра «Мир профессий. Путь в будущее»	Создать условия для игровой деятельности
3	20	Подведение итогов игры	Способствовать развитию навыков рефлексии
4		Задание для самостоятельной работы	Способствовать самостоятельной активности участников

**ХОД ЗАНЯТИЯ <sup>2</sup>**
**Подготовка**

Распределить участников на группы по 3–4 человека. Раздать каждой группе игру «Мир профессий. Путь в будущее». Педагогу необходимо заранее изучить и хорошо ориентироваться в правилах игры. Столы и стулья расставить в соответствии с количеством групп и участников.

**1.**
**Правила игры**

Педагог вместе с подростками вспоминает правила и процедуру игры, с которыми они уже предвари-

тельно познакомились дома, напоминает о принципах общения и взаимоуважения в группе.

<sup>1</sup> Для проведения этого игрового занятия рекомендуется выделить спаренный урок или не проводить игру в полном объеме, предоставив подросткам право и возможность доиграть в удобное для них время за рамками школьных занятий.

<sup>2</sup> Подробное описание правил и хода игры дано в «Руководстве для педагога», входящем в игровой комплект.

## 2.

### Игра «Мир профессий. Путь в будущее»

Педагог предлагает участникам начать игру. Во время игры он выступает в роли фасилитатора<sup>1</sup> про-

цесса, помогая в затруднительные моменты двигаться дальше.

## 3.

### Подведение итогов игры

#### Вопросы для обсуждения

- *Всегда ли вам удавалось договориться между собой? Какие были сложности?*
- *Как вы выбирали профессии?*
- *Какие цели себе ставили для игры? Довольны ли результатом?*
- *Какие знания и опыт, полученные на занятиях, удалось использовать в игре?*
- *Какие знания и опыт, полученные в игре, пригодятся вам в дальнейшем?*



## 4.

### Задание для самостоятельной работы

Педагог раздаёт каждому участнику материалы *Приложения 1*.

**Педагог.** В процессе игры вы поняли, что важной ценностью, единственным невозполнимым ресурсом

является время. Как мы к нему относимся? Ценим или беспощадно убиваем? Я вам предлагаю составить свой «Бюджет времени». В течение недели вы будете вести дневник наблюдений за расходом времени.

<sup>1</sup> Функции фасилитатора описаны подробно в «Руководстве для педагога», входящем в игровой комплект.

## Цель занятия

Определить наиболее актуальные задачи своего развития.

## Планируемые результаты

- Подросток выявляет, на какие дела и цели распределяется время;
- определяет, какие интересы являются приоритетными;
- выявляет ресурс времени для выполнения развивающих дел.

## Материалы

Тетради, ручки.

## ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	Бюджет времени. <i>Обсуждение задания для самостоятельной работы</i>	Создать условия для формулирования выводов после анализа «Бюджета времени»
2	15	Образ будущего. <i>Индивидуальная работа</i>	Способствовать прояснению образа будущего
3	10	Что я могу сделать уже сейчас? <i>Индивидуальная работа</i>	Содействовать расстановке приоритетов и выбору направлений своего развития
4	8	Рецепт успеха. <i>Работа в группах</i>	Создать условия для осознания условий достижения цели
5	2	Да!	Способствовать принятию новых знаний.
6		Задание для самостоятельной работы	Организовать в рамках модуля линии продуктивной самостоятельной активности участников. Содействовать в прояснении целей и смыслов своих дел



Если бы ты мог стать в будущем кем угодно, кем бы ты стал?

- Президентом страны.
- Выдающимся спортсменом.
- Кинозвездой.

## 1.

## Бюджет времени

Педагог предлагает желающим поделиться своими выводами и наблюдениями по результатам составления «Бюджета времени».

**Вопросы для обсуждения**

- Какие интересные наблюдения удалось сделать?

- Как изменилось ваше представление о том, сколько времени вы тратите и на что?
- Какой вывод вы можете сделать о том, насколько вы по-настоящему заинтересованы стать тем, кем хотите?

## 2.

## Образ будущего

**Педагог.** Кем же вы хотите стать? Каким вы видите себя через 5–10 лет? О каком будущем мечтаете? Запишите несколько ключевых слов или нарисуйте образы, связанные с вашим представлением о будущем. Рядом с каждым образом напишите связанные с ним ценности и чувства. Не торопитесь, старайтесь уло-

вить эмоции и мысли, которые у вас возникают, когда вы думаете о той или иной сфере вашего будущего. Возможно, вам удастся представить конкретные события и ощутить реальные эмоции. Зафиксируйте то, что пробуждает в вас желание двигаться навстречу мечте.

## 3.

## Что я могу сделать уже сейчас?

**Педагог.** Давайте подумаем, что вы можете сделать уже сейчас по направлению к желаемому будущему.

- Сформулируйте одну долгосрочную цель, связанную с вашим образом будущего.
- Запишите, какие ресурсы (знания, умения, качества и т. д.) у вас уже есть для достижения цели. За-

гляните в список своих качеств, вдруг там есть что-то, что вы не учли.

- Что вы уже делаете для того, чтобы достичь цели?
- Что ещё необходимо сделать? Сформулируйте краткосрочные цели так, чтобы они приближали вас к дальней мечте.
- Какие шаги вы можете предпринять уже сегодня?



## Достойный образец

Необходимое время: 15 минут.

**Педагог.** Постарайтесь вспомнить одного человека или нескольких людей, которые могут устойчиво выполнять нужные дела, следовать своему выбору, достигать целей. Это могут быть не только реальные люди, но и герои книг, фильмов, сериалов. Попробуйте представить себя этим человеком. Постарайтесь выделить личностные качества, которые дают ему такую возможность. На выполнение задания у вас есть 7 минут.

Затем педагог просит представителей групп рассказать о результатах своей работы и зафиксировать отмеченные качества.

**Вопросы для обсуждения**

- Какие из названных качеств вы хотели бы у себя развить, укрепить в первую очередь?
- Кто выступил примером для подражания?
- Что вы чувствовали, когда представляли себя выбранным героем?



## 4.

### Рецепт успеха

Педагог предлагает подросткам сформулировать несколько важных условий, правил, которые могут помочь в достижении цели.

После нескольких минут обсуждения каждая группа представляет свои «рецепты успеха».

В качестве дополнения или иллюстрации можно предложить подросткам некоторые факты из жизни известных людей<sup>1</sup>. Видеосюжеты можно посмотреть вместе или предложить изучить их участникам самостоятельно и вывести несколько общих правил.

## 5.

### Да!

Педагог просит подростков объединиться в пары и предлагает им выполнить упражнение<sup>2</sup>.

#### Инструкция

Встаньте по двое друг напротив друга. Держите перед собой руки ладонями вверх. Мысленно положите на левую руку все знания, которые вы принесли сегодня с собой, а на правую положите то новое, что сегодня узнали. Когда я скажу «Готово, давай!», вы соединяете хлопком свои ладони, при этом дружно говорите: «Да!» Постарайтесь хлопнуть одновременно.



## 6.

### Задание для самостоятельной работы

**Педагог.** На любом пути встречаются препятствия. Самые непростые из них — препятствия, которые кроются внутри нас самих. Подумайте и запишите,

что может вам помешать в продвижении к цели. Это могут быть привычки, черты характера, модели поведения и др.

<sup>1</sup> URL: <https://lifehacker.ru/6-sekretov-uspeshnyx-lyudej> (дата обращения: 23.12.2019).

URL: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=28&v=EMehpzFAEnU&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=28&v=EMehpzFAEnU&feature=emb_logo) (дата обращения: 23.12.2019).

URL: <https://hiterbober.ru/psychology-of-success/kak-dobitsya-uspeha-v-zhizni.html> (дата обращения: 23.12.2019).

URL: <http://cashfox.ru/sovety-uspeshnyh-lyudej.html> (дата обращения: 23.12.2019).

<sup>2</sup> Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. — М.: Генезис, 2002.

**Цель занятия**

Способствовать осознанию некоторых внутренних барьеров на пути достижения цели.


**Планируемые  
результаты**

- Подросток получает опыт рефлексии своих мешающих мыслей и привычек;
- находит варианты реагирования на возникающие ментальные помехи.

**Материалы**

Тетради, ручки.

**ПЛАН ЗАНЯТИЯ**

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	5	Ритмы. <i>Разминка</i>	Вовлечь участников в общую деятельность
2	5	Почему мы откладываем важные дела? <i>Обсуждение в группе</i>	Способствовать признанию проблемы откладывания важных дел
3	20	Сова или Обезьяна? <i>Игровая практика</i>	Предоставить участникам возможность попробовать найти результативные способы действия в ситуации, когда важно приступить к реализации намеченного плана
4	8	Обсуждение результатов игры	Способствовать рефлексии выполненной работы. Определить качества и способности, необходимые для реализации составленного плана
5	7	Чем мы можем помочь друг другу? <i>Обсуждение задания для самостоятельной работы</i>	Создать условия для взаимоподдержки членов группы в достижении цели
6		Задание для самостоятельной работы	Стимулировать участников к рефлексии полученных на занятиях знаний и опыта



*Что я обычно делаю, когда мне надо встать рано утром?*

- Встаю в нужное время.
- Отключаю будильник и сплю дальше.
- Встаю, но в плохом настроении.

### 1. Ритмы

**Педагог.** Вы ответили на вопрос про утренний подъём. Скажите, пожалуйста, что с утра создаёт ваше настроение? Кто сам создаёт себе настроение утром? Поделитесь, пожалуйста, как вы это делаете?

Хорошим способом войти в ритм дня являются ритмичные движения под музыку. Это может быть та-

нец, а могут быть просто хлопки в определённом ритме. Повторяйте за мной<sup>1</sup>.

В качестве усложнения можно предложить участникам разделиться на две группы. Первая группа прохлопывает один ритмический рисунок, вторая — другой, выдерживая общий темп.

### 2. Почему мы откладываем важные дела?

**Педагог.** Со мной случается порой такое, что лишает меня шанса получить желаемый результат. Это откладывание дел. Возникает ли у вас такая же про-

блема? Что заставляет вас откладывать даже те дела, которые кажутся очень полезными и важными? (Все ответы педагог записывает на доске.)

### 3. Сова или Обезьяна?

**Педагог.** Давайте вспомним, как это бывает, что важное дело откладывается. Обычно это происходит так. В тот момент, когда пришло время приступить к делу, в нашу голову неожиданно врываются мысли, которые сбивают нас с толку. В голове возникает диалог между разумной частью меня, которая приняла решение что-то сделать, назовём её Сова, и беспорядочными мыслями, которые внезапно появляются в нашем сознании и отвлекают нас от дела, назовём их Обезьяна. Знакомо?

Представьте, что накануне вечером вы решили завтра встать пораньше и заняться бегом. И когда принимали это решение, то испытывали сильное желание начать бегать. Итак, Сова приняла решение. Наступило утро. Звонит будильник. Кто первый проснулся — Сова или Обезьяна? Обезьяна: «Сегодня понедельник, день тяжёлый, 7 уроков, потом секция, сочинение на завтра... Надо хотя бы выспаться...» Сова даже проснуться не успела. Но Обезьяна на всякий случай добавляет: «Завтра точно встану». День прошёл. Вечером Сова уверена, что завтра утром отправится на пробежку. Наступило утро. Звонит будильник. Обезьяна: «Вчера из-за сочинения легла поздно, завтра побегу...» Сова дремлет. День прошёл. Вечером Сова с твёрдым намерением встать заводит будильник. Наступило утро. Звонит будильник. Кто опять проснулся первым? Обезьяна

говорит Сове: «Бегать?! Ты серьёзно? Что, даже сон не досмотрим?» Ещё один день прошёл. Какие ещё мысли «подкидывает» вам Обезьяна? Как Сове устоять?

#### Инструкция

Сейчас мы с вами смоделируем ситуацию откладывания дел и попробуем найти хорошее решение. Мы разделимся на две группы. Одна группа будет представлять Сову — разумную часть, которая твёрдо приняла решение выполнить задуманное. Другая группа будет воплощением Обезьяны — скачущих сиюминутных желаний. Задача Обезьяны — получить сиюминутное удовольствие, задача Совы — следовать принятому решению и не отвлекаться. «Совы», посоветуйтесь и выберите то, что вы очень хотите воплотить в жизнь, но до сих пор так и не собрались или не довели до конца. Помните, это ваш свободный выбор. Никто вас не принуждает, не контролирует, не наказывает, не хвалит. Вами движет ваш внутренний мотив, ваши ценности. Минута на обсуждение.

После обсуждения «Совы» объявляют о своём решении. «Обезьяны», посоветовавшись 20 секунд, озвучивают мысль, которая могла бы отвлечь Сову и до-

<sup>1</sup> Один из вариантов, который вы можете предложить подросткам: <https://www.youtube.com/watch?v=IVsDoCN8ELo&feature=youtu.be>

ставить удовольствие Обезьяне. Если предложенный вариант действительно способен отвлечь хотя бы одну «Сову», то у «Сов» тоже 20 секунд, чтобы ответить. Если ответ найден, очко в пользу «Совы», если нет — в пользу «Обезьяны». Ответ считается принятым тогда, когда хотя бы одна «Обезьяна» говорит, что он может сработать.

Проводится 7 раундов (по количеству дней недели). В качестве аргументов в свою пользу могут быть не только мысли, но и конкретные действия, напри-

мер «Достать книгу с полки». Счёт педагог записывает на доске.

**Педагог.** Ещё раз хочу напомнить, что наша задача найти хорошие решения для того, чтобы перестать откладывать важные дела, поэтому внимательно слушайте своих партнёров, примеривайте на себя предложенные аргументы и старайтесь отвечать честно, независимо от того, в какой вы команде.

После 7 раундов команды меняются ролями и игра проводится ещё раз.

## 4.

### Обсуждение результатов игры

#### Вопросы для обсуждения

- Как вы чувствовали себя в своих ролях?
- Определите своё место между Совой и Обезьяной, если 1 — это Обезьяна, а 5 — Сова. Покажите соответствующее количество пальцев.
- Почему так тянет послушаться Обезьяну?
- Как можно укрепить позицию Совы?



## 5.

### Чем мы можем помочь друг другу

Педагог организует в группах обсуждение домашнего задания, задав следующий вектор: «Чем вы можете помочь друг другу для преодоления внутренних

препятствий на пути к достижению цели? Это может быть какой-то приём, который вы используете сами, общая договорённость о поддержке и т. д.»



## 6.

### Задание для самостоятельной работы

**Педагог.** Следующее занятие будет завершающим. Мы в последний раз соберёмся всей командой, чтобы проложить маршрут к своему желаемому будущему.

Вспомните всё, что было на наших занятиях. Что нового вы узнали? О чём задумались? С чем согласились, а с чем готовы поспорить?

## Цель занятия

Создать условия для разработки плана саморазвития.

## Планируемые результаты

- Подросток получает опыт сбора необходимой информации для дальнейшего планирования;
- приобретает опыт анализа и распределения своих личностных ресурсов.

## Материалы

Листы А4, для каждого участника рисунок из *Приложения 2* и опросник для проведения оценочного мероприятия.

## ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	Вспомнить всё. <i>Работа в группах</i>	Создать условия для актуализации всего содержания курса
2	25	Карта моего развития. <i>Индивидуальная работа</i>	Создать условия для систематизации знаний и представлений о своём будущем. Сформулировать основные направления и задачи саморазвития
3	10	Подведение итогов	Обобщить и закрепить знания и опыт, полученные на занятиях модуля. Содействовать рефлексии выполненной работы

## ХОД ЗАНЯТИЯ



### 1.

### Вспомнить всё

**Педагог.** Итак, пришло время собрать воедино весь накопленный материал. Давайте вспомним, во что играли, о чём думали, рассуждали. Объединитесь в группы по трое-четверо и запишите всё, что вспомните. Начинайте с первой встречи.

После того как участники составят свои списки, один представитель от группы зачитывает его, педагог делает записи на доске.

### 2.

### Карта моего развития

Каждый участник получает рисунок (*Приложение 2*).

**Педагог.** Чтобы полученные знания не пылились, не забылись, а принесли пользу, предлагаю поместить это всё на карту саморазвития.

У вас в руках карта с маршрутом вашего движения к мечте. Сейчас мы с вами начнём её заполнять. Как вы думаете, с чего надо начинать?

Педагог организует заполнение карты. В случае необходимости оказывает помощь, направляет и поддерживает участников.



### 3.

#### Подведение итогов

Педагог благодарит участников и предлагает подвести итоги проделанной работы.

В этом месте допустимо проведение оценочного мероприятия. Для этого на этапе обсуждения вопросов занятия нужно раздать участникам опросник «Оценка обучения».

#### Вопросы для обсуждения

- Что полезного вы узнали о себе?

- Что в вашей жизни прояснилось, стало понятнее?
- Какой опыт, знания или умения, полученные на занятиях, оказались вам полезными и в чём состоит эта польза?
- Планируете ли вы дальше развивать себя?
- Собираетесь ли вы использовать план, который составили сегодня?
- Стали бы вы рекомендовать участие в модуле своим друзьям, знакомым?



# СЦЕНАРИИ

МЕРОПРИЯТИЙ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
И ПОДРОСТКОВ

## ЗНАКОМИМСЯ С МОДУЛЕМ

### Цель встречи

Познакомить родителей с содержанием модуля «Я и мой выбор».

### Необходимое время

25 минут.

### Планируемые результаты

- Родители знакомы с теоретическим содержанием модуля и некоторыми практиками;
- определились участники совместной детско-родительской встречи.

### Материалы

Презентация модуля «Я и мой выбор».

## ПЛАН ВСТРЕЧИ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	20	Интерактивная мини-лекция	Познакомить родителей с содержанием модуля и некоторыми практиками
2	5	Ответы на вопросы	Ответить на вопросы по содержанию и организации занятий

**Педагог.** Модуль «Я и мой выбор» посвящён важному процессу личностного развития. Что такое самоопределение? Самое общее определение этого понятия звучит так: самоопределение – самостоятельный выбор человеком своего жизненного пути, целей, ценностей, нравственных норм, будущей профессии и условий жизни.

«Кто я? Какой я? Зачем я?» – эти вопросы волнуют человека с давних времён. Мы ищем себя и смысл своей жизни. Зачем? Как это влияет на нас и нашу жизнь?

На занятиях мы вместе с подростками будем искать ответы на эти вопросы, строить образ будущего, исходя из своих желаний, ожиданий, с учётом возможностей и изменений, которые происходят в мире. Соберём ресурсы, т. е. определим те сильные качества, которые помогут в продвижении к цели. Постараемся разглядеть возможные препятствия и подобрать инструменты для разрешения трудных ситуаций.

С чего начинается любое движение? С выбора направления. Помните, как в сказке: видит Илья Муромец на распутье камень, на котором написано: «Налево пойдёшь – коня потеряешь, направо пойдёшь – голову потеряешь, прямо пойдёшь – женатым будешь». Одна из ключевых задач наших занятий – создание условия для развития способности делать осознанный выбор. Но прежде чем совершать выбор, нужно уметь его видеть. Нам часто кажется, что мы вынуждены поступить именно так, других вариантов нет. Как тогда мы себя чувствуем? Являемся ли мы авторами своей жизни?

Каждый момент мы совершаем какой-то выбор, правда, далеко не всегда его осознаём. Выбираем мы, руководствуясь своими ценностями и потребностями. Почему вы пришли сегодня на эту встречу? Какая важность подтолкнула вас это сделать? Осознание своих ценностей – ещё одна задача модуля. Подростки через упражнения, а также в процессе обсуждения формулируют то, что для них важно.

Попробуйте прямо сейчас записать 5 ключевых ценностей. Какими действиями сегодня вы подтвердили, что это действительно для вас важно?

Каждый выбор имеет свои последствия. Умение принять ответственность на себя за свои поступки — не это ли является признаком взросления? Для этого нужно иметь достаточно мужества и понимать, что у тебя есть поддержка. Где подростку её получить? В этом возрасте для них значимы друзья. Здесь, на занятиях, они учатся просить о поддержке и оказывать её. И даже если родителям кажется, что подростку всё равно, что говорят ему родители, он всё равно всё ещё нуждается в родительской поддержке. Как вы можете её оказать своим детям? Слушайте, интересуйтесь, поддерживайте разговор, не игнорируйте и не обесценивайте чувства и мысли вашего подростка, обращайтесь к нему за помощью и советом — это повысит его самооценку и придаст уверенности.

Каждое занятие предполагает задание для самостоятельной работы, когда участникам предлагается собрать и проанализировать какую-то информацию или вести наблюдение за собой, а потом обобщить полученные данные и сделать выводы. На каждом занятии обсуждаются результаты выполнения самостоятельной работы. Таким образом, благодаря рефлексии, ребята глубже познают себя и других.

Одно из упражнений на знакомство с собой называется «Ассоциации». Запишите, пожалуйста, если бы вы были временем года, то каким. А каким литературным героем? Деревом? Животным? Ответы сохраните, а дома попросите ответить на эти же вопросы о вас своих близких: кем видят вас они?

На одном из уроков участникам будет предложено сыграть в игру «Путь в будущее». Это командная игра. Подростки делятся на группы по 4–6 человек, и вся группа играет за одного персонажа, проходя его путь от 11 до 40 лет. В игре они знакомятся с «колесом баланса», на котором обозначены основные сферы нашей жизни. А главное — начинают понимать цен-

ность времени. Познакомиться с игрой вы можете, пройдя по ссылке. После игры подростки попробуют составить свой «Бюджет времени», чтобы проанализировать свой обычный день.

Модуль завершается созданием карты саморазвития, на которой участники отметят свои цели, обозначат конкретные шаги к ней, соберут внутренние и внешние ресурсы.

И конечно, нам не обойтись без вас, уважаемые родители. У каждого из вас свой уникальный опыт выбора профессии, который является частью процесса самоопределения, свой индивидуальный путь саморазвития, свои ошибки и жизненные уроки. Мы были бы вам очень признательны, если бы вы приняли участие в совместной встрече с ребятами, посвящённой самоопределению.

По окончании педагог предоставляет возможность родителям задать вопросы. Желательно на этой же встрече договориться с желающими об участии в совместной встрече.

### **Важные заметки**

Формат интерактивной лекции подразумевает активное взаимодействие не только педагога с родителями, но и участников между собой. Старайтесь вовлечь родителей в это взаимодействие, задавая им вопросы, внимательно выслушивайте их рассуждения, предлагайте им подумать и поделиться своим мнением. Ваш собственный профессиональный и личный опыт, ваши пожелания, опасения, надежды по поводу предстоящего курса тоже могут подтолкнуть родителей к более активному участию. Возможно, именно в вашем коллективе появятся новые интересные идеи совместных мероприятий, которые помогут личностному и профессиональному самоопределению подростков. Можно предложить заинтересованным родителям в свободное время сыграть в игру «Путь в будущее», чтобы лучше понять её смысл, и потом обсудить её результаты со своими детьми.

# СОВМЕСТНОЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

## « В ПОИСКАХ СМЫСЛА... »

### Цель встречи

Способствовать самоопределению подростков.

### Необходимое время

50 минут.

### Планируемые результаты

- Создать условия для неформального содержательного общения подростков со взрослыми;
- расширить представления подростков о профессиях и путях самоопределения;
- способствовать развитию навыка осознанного выбора.

### Участники

Подростки и их родители.

## ПЛАН МЕРОПРИЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	5	Знакомство	Создавать благоприятные условия для совместной работы взрослых и детей
2	30	Опыт из будущего	Способствовать обмену опытом и знаниями между подростками и взрослыми
	15	Обсуждение	Подвести итоги встречи и сделать выводы

## ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

*Смысл своей жизни каждый человек открывает для себя сам.  
Никогда не поздно учиться, но и никогда не рано: учиться всегда «самое время», чему бы мы ни учились.  
В. Франкл. Человек в поисках смысла.*

### Подготовка

Необходимо заранее договориться с теми родителями, кто готов поделиться своим опытом выбора профессии и поиском своего места в жизни. В случае если будет больше четырёх желающих, имеет смысл организовать несколько встреч. Выступления не должны иметь назидательный характер, это, скорее, коллаж из разных историй, где есть место ошибкам, поиску, победам, планам на будущее и вопросам. Перед началом занятия все участники садятся в большой круг.

# 1.

## Знакомство

Педагог предлагает взрослым участникам представиться и коротко рассказать о себе: где работают, чем увлекаются, почему решили принять участие в

мероприятии. Затем представляются дети и также кратко говорят о своих увлечениях.

# 2.

## Опыт из будущего

Педагог предлагает родителям по очереди выступить.

После каждого рассказа слушателям предоставляется возможность задать вопросы.

# 3.

## Обсуждение

Педагог организует обсуждение. Сначала он задаёт вопросы родителям, а затем — подросткам.

### Вопросы для родителей

- *Вы строите планы на будущее? На какое время вперёд? Для чего вы это делаете или почему вы этого не делаете?*
- *Чему ещё вы хотите научиться?*
- *Что бы вы пожелали себе-подростку из сегодняшнего дня?*

### Вопросы для подростков

- *Что удивило вас сегодня в рассказах взрослых?*
- *Что пугает вас, когда вы думаете о будущем?*
- *Какую поддержку вам хотелось бы получить от взрослых?*
- *Какую важную мысль вы унесёте с собой с сегодняшней встречи?*

Педагог благодарит всех участников за встречу. Хорошим завершением может стать неформальное общение при совместном чаепитии.



## Анализ результатов

1. Отметь занятия, которые являются обязательными независимо от твоего желания, знаком «!» в колонке «Пометки». Подумай, какую пользу для себя ты можешь из них извлечь.

2. Занятия по своему выбору отметь буквой «Я». Какую пользу от них ты получаешь? Становишься ли ты благодаря им лучшей версией себя?

3. Занятия, доставляющие тебе удовольствие, отметь звёздочкой. Посмотри, умеешь ли ты получать удовольствие от всего, чем занимаешься.

4. Занятия, которые ты оцениваешь, как пустую трату времени, отметь знаком «О».

5. Запиши в таблице ниже другим цветом занятия, которыми бы тебе хотелось заниматься, но не хватило времени. Какой результат ты хотел бы получить? Вернись в предыдущий пункт. Не там ли кроется ресурс?

6. Посчитай общее количество часов за день. Если их значительно меньше, чем 24 (даже не 23), запиши количество «недостающих» часов и поставь знак «?» в колонке «Пометки». Обрати внимание на следующий день, где «теряется» драгоценное время.



