



ВКЛАД Благотворительный фонд Сбербанка
В БУДУЩЕЕ

ШКОЛА
ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Развитие личностного потенциала подростков

8–11
классы

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ
«Я и Ты»

Методическое
пособие



| российский учебник



ВКЛАД Благотворительный
фонд Сбербанка
В БУДУЩЕЕ

ШКОЛА
ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Развитие личностного потенциала подростков

8–11
классы

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ
«Я и Ты»

Методическое пособие

2-е издание, переработанное

Москва
2020

 | российский
учебник

УДК 373.2.025
ББК 74.102
К29

Автор *Катеева М. И.*

Рекомендовано РАО к интеграции в систему общего образования.

Катеева, М. И.
К29 Развитие личностного потенциала подростков. 8–11 классы. Базовый модуль «Я и Ты» : методическое пособие / М. И. Катеева. — 2-е изд., перераб. — 80 с. : ил.

ISBN 978-

Учебно-методический комплект «Развитие личностного потенциала подростков» является продолжением занятий по УМК «Социально-эмоциональное развитие детей» и охватывает период с 5 по 11 класс средней школы. Программа опирается на модель личностного потенциала профессора, доктора психологических наук Д. А. Леонтьева.

В данном пособии представлены материалы для педагога базового модуля «Я и Ты» курса для старших подростков, куда входят цели, задачи, подробное описание хода занятий, сценарии родительского собрания и совместного детско-родительского мероприятия.

УДК 373.2.025
ББК 74.102

ISBN 978-

© Благотворительный фонд «Вклад в будущее», 2019
© Художественное оформление ООО «Корпорация «Российский учебник», 2019
© Благотворительный фонд «Вклад в будущее», 2020, с изменениями
© Художественное оформление ООО «Корпорация «Российский учебник», 2020, с изменениями

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Планируемые результаты освоения базового модуля курса для старших подростков	8
Сценарии занятий	13
Занятие 1. Кто я такой?	14
Занятие 2. Соглашение нашего класса	18
Занятие 3. Я, Мы, Они	21
Занятие 4. Я и Другие	25
Занятие 5. Я о себе	30
Занятие 6. Камешек в ботинке	34
Занятие 7. Чего я о себе не знаю	37
Занятие 8. Диалог	40
Занятие 9. Образ Я	44
Занятие 10. Свет мой, зеркальце, скажи!	47
Занятие 11. Мечтать или не мечтать?	50
Занятие 12. Путь к мечте	52
Сценарии мероприятий для родителей и детей	55
Мероприятие для родителей. Интерактивный информационный модуль	56
Совместное детско-родительское мероприятие. Встреча-диалог «Взрослые и Уже-взрослые»	60
Приложения	63

Современное общество предъявляет новые запросы к действующей системе образования: изменяются повседневные ценности и жизненные ориентиры, всё больше людей находятся в поисках смысла своего существования, и вопрос самореализации становится одним из ключевых в движении к успешности.

С каждым днём информационный поток расширяется, и, чтобы разобраться в достоверности фактов, одних знаний уже недостаточно. Процесс глобализации подразумевает включённость человека во всё большее число разнообразных социальных связей, что требует, с одной стороны, наличия навыков общения, открытости, толерантности, способности поддерживать контакты и сохранять отношения, а с другой — развитого критического мышления для личной свободы и независимости в принятии решений. Социальный опыт предыдущих поколений перестаёт быть актуальным, родительские прогнозы не сбываются, отвечать на вопрос о собственных желаниях и ценностях становится всё сложнее.

Умение делать самостоятельный выбор, принимать ответственные решения и совершать поступки — всё это, несомненно, должно присутствовать в багаже современного выпускника средней школы. И школа приняла вызов времени: основной ценностью образования признано становление и развитие личности в её индивидуальности, уникальности, неповторимости. Одним из возможных способов реализации поставленной цели является создание образовательной среды, способствующей развитию личностного потенциала каждого ребёнка. Формированию этой среды может содействовать специально выделенный курс.

По инициативе Благотворительного фонда Сбербанка «Вклад в будущее» разрабатывается учебно-методический комплект «Развитие личностного потенциала подростков», который может служить таким решением. В пособии представлен базовый модуль «Я и Ты» УМК для старших подростков.

Уважаемые коллеги!

Приветствуем вас на базовом модуле «Я и Ты» программы «Развитие личностного потенциала подростков», в фокусе внимания которой находится сам участник, его интересы и ценности.

С чего можно начать этот необычный курс, чтобы рассказать о важных вещах и одновременно не отпугнуть подростков морализаторством? Чтобы показать им возможности живого открытого общения, но при этом обеспечить психологическую безопасность? Чтобы расширить границы их представления о себе и окружающих, придав им уверенность и силы, но не разочаровав? Наверное, сначала необходимо подго-

товить почву, настроить подростков на эту не совсем обычную работу. А ещё снять тревогу, удовлетворить любопытство, показать возможности и дать инструменты для жизни. И непременно чтобы это было про них самих.

Надеемся, что наши рекомендации и идеи, ваш опыт и профессиональное чутьё, а также встречный интерес подростков, на который мы очень рассчитываем, позволят достичь желаемого результата и вывести взаимодействие между педагогом, учеником и родителями на новый уровень открытости, доверия и взаимоподдержки.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Общие рекомендации по организации занятий даны в «Концепции УМК «Развитие личностного потенциала подростков»». Здесь же указаны некоторые особенности базового модуля.

1. Педагог на занятиях не является транслятором знаний. Он, скорее, ведущий, организующий взаимодействие между участниками, фасилитатор, обеспечивающий успешную коммуникацию внутри группы, и одновременно участник, имеющий такое же право голоса, как и все остальные.

2. Формат занятий подразумевает свободный диалог всех участников коммуникации, однако количество учеников в классе не позволяет в рамках 45 минут высказаться каждому, поэтому так или иначе появляется риск «потерять» участников. Поскольку одной из основных задач первого модуля является сплочение коллектива, а разделение на группы и параллельное ведение занятий, как это практикуется в преподавании иностранных языков, может спровоцировать обратный процесс, то, чтобы обеспечить включённость всех, рекомендуется вести группу двоим взрослым. Это могут быть классные руководители параллельных классов, или в качестве помощника и сопровождающего может выступать педагог-психолог школы, что для первого модуля особенно приветствуется.

Во время занятия оптимальной является работа в малых группах с последующим объединением в общий круг. Это даёт целый ряд преимуществ. Во-первых, никто из участников не остаётся «за бортом», каждый имеет возможность высказаться и быть услышанным. Во-вторых, роль лидера в группе (того, кто выражает мнение группы) становится переходящей, что позволит каждому участнику проявить себя.

В-третьих, за счёт изменения состава групп происходит сплочение коллектива. То, как будет проходить общение в малых группах, зависит в большей степени от мягкой направляющей руки педагога.

3. Для эффективного взаимодействия на занятии важно с самого начала настроить или перенастроить ребят на волну открытого, живого общения, обмена мнениями. Поэтому лучшим началом будет хотя бы короткий диалог о настроении, мыслях, актуальных событиях.

4. В карте занятия указано примерное время на каждую из активностей. Не стоит стремиться строго следовать сценарию и стараться провести все активности за одно занятие, поскольку состав участников не всегда может обладать достаточными для этого ресурсами. Иногда лучше посвятить всю встречу одному-единственному вопросу, но проработать его глубоко.

5. В сценариях встреч базового модуля нет обязательных домашних заданий и контроля усвоенных знаний. Есть задания для самостоятельной работы, выполнение которых будет способствовать личностному развитию подростков, если, конечно, они сами решат заниматься за пределами заданных 45 минут.

В тайминге занятия не указано время на объяснение и рефлексию задания для самостоятельной работы. Тем не менее это тоже требует времени и внимания. Педагог сам определяет необходимое время в зависимости от потребностей группы и поставленных задач. И несмотря на то что задания для самостоятельной работы не являются обязательными, желательно на каждой встрече интересоваться тем, что было сделано и есть ли желающие поделиться опытом, выводами, задать вопросы.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОДУЛЯ

Занятия базового модуля «Я и Ты» предваряет встреча с родителями, на которой педагог знакомит родителей с содержанием курса и обсуждает варианты взаимодействия.

В целом задания и упражнения модуля направлены на формирование доброжелательной атмосферы, которая будет способствовать открытой коммуникации с целью самопознания и принятия подростками себя и других.

Особое внимание уделено выработке классного Соглашения — свода договорённостей о принципах взаимодействия в классе, правилах общения. Одной из задач Соглашения является создание атмосферы принятия и доверия, сплочение класса при условии, что подростки сами берут на себя ответственность за его создание и исполнение. Результат всей программы во многом зависит от проработки Соглашения. Поэтому рекомендуется обращаться к нему не только на занятиях модуля, но и за его пределами.

Если вы только вступаете в программу по развитию личностного потенциала и ваши подростки не проходили курс в основной школе, то начать его мы предлагаем со знакомства подростков с понятием «личностный потенциал». На предварительной встрече вы можете использовать видеоматериалы, которые найдёте, пройдя по ссылке: <https://catalog.vbudushee.ru/>.

Первое занятие посвящено вопросу идентичности, который становится особенно актуальным в старшем подростковом возрасте и связан с самоопределением в самом широком смысле.

На **втором занятии** предлагается начать разрабатывать Соглашение о взаимоотношениях. Если вы новички в программе, то, вероятнее всего, одного урока будет недостаточно. Важно предусмотреть возможность продлить занятие или продолжить работу в следующий раз. Если вы продолжаете образовательный курс, то имеет смысл пересмотреть уже имеющееся Соглашение.

Взаимоотношения предполагают обоюдную ответственность участников. На **третьем занятии** подросток получит возможность увидеть и почувствовать влияние окружения на эмоциональное состояние человека и результат его деятельности.

Однако человек не только реагирует на то, что происходит с ним, но и моделирует ситуации сам. И сам несёт ответственность за собственное благополучие. Об этом **четвёртое занятие**.

Отношения — хорошая возможность для самопознания и саморазвития. На **пятом занятии** подростки знакомятся с Окном Джохари — инструментом, позволяющим лучше узнать себя через призму взаимоотношений, — и продолжают работать с ним на **шестом и седьмом занятиях**.

Восьмое занятие посвящено концепции ненасильственного общения Маршалла Розенберга, которое позволяет понимать окружающих и открыто выражать свои потребности. Если вы впервые затрагиваете эту тему, то лучше посвятить ей не одно занятие.

Возможность посмотреть на себя со стороны, поделиться имеющимися ресурсами и приобрести новые появится у подростков на **девятом занятии**.

Самопринятию посвящено **десятое занятие**. В центре внимания вопросы: «Что мешает нам принимать себя такими, какие мы есть?», «Почему мы так нуждаемся в любви?».

Кто не мечтал в детстве? А кто до сих пор мечтает? Как сохранить верность мечте и двигаться к ней? Об этом **одинадцатое и заключительное двенадцатое занятия**.

Цикл занятий по базовому модулю завершается встречей-диалогом подростков и их родителей, к которой необходимо подготовиться заранее, чтобы состоялся конструктивный диалог, обогащающий всех участников.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ БАЗОВОГО МОДУЛЯ

Цели модуля

- Создать атмосферу доверия и принятия в классном коллективе.
- Стимулировать участников на самопознание и саморазвитие.

Задачи модуля

- Содействовать созданию классного Соглашения о взаимоотношениях.
- Способствовать выстраиванию взаимоотношений в классе в соответствии с принятым Соглашением.
- Создавать условия для формирования автономии через поддержку открытых высказываний подростков.
- Создавать развивающую среду с использованием конструктивной обратной связи группе и отдельным участникам.
- Организовывать различные виды групповой активности, способствующие более близкому знакомству участников.
- Способствовать соблюдению личных границ всех участников в процессе коммуникации.
- Предоставлять возможности для рефлексии.
- Познакомить подростков с инструментами самопознания.
- Познакомить родителей с основным содержанием модуля и вовлечь их во взаимодействие по развитию личностного потенциала детей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ¹ ОСВОЕНИЯ БАЗОВОГО МОДУЛЯ КУРСА ДЛЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

Планируемые результаты освоения программы УМК «Развитие личностного потенциала подростков» и входящего в него модуля «Я и Ты» соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) в части достижения личностных и метапредметных результатов.

Личностные результаты заключаются в понимании подростком цели своей учебной деятельности,

формировании и понимании своей системы ценностей, самоопределении. Метапредметные результаты тесно связаны со способностью подростка к самообразованию и саморазвитию, коммуникации и групповой работе.

В контексте теории развития личностного потенциала планируемые результаты модуля «Я и Ты» для старших подростков соотносятся со следующими типами ресурсов подсистем личностного потенциала.

Ресурсы подсистем личностного потенциала	Планируемые результаты
Мотивационные ресурсы	Проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию
Ресурсы устойчивости	Обладает чувством собственного достоинства, осознанно принимает общечеловеческие гуманистические и демократические ценности
	Имеет здоровую самооценку и самоуважение
	Учится брать на себя ответственность за собственное благополучие, анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события
	Проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело
	При принятии решения ориентируется на собственные ценности и интересы
Инструментальные ресурсы	Имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы
	Сравнивает несколько вариантов решения, выбирает наиболее подходящий (на базе аргументов) с учётом сформулированной задачи, условий её выполнения и имеющихся ресурсов
	Прогнозирует возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия; понимает, способен описать последствия своих решений и действий
	Учится адекватно оценивать себя, свои сильные и слабые стороны при осуществлении деятельности
	Сравнивает полученные результаты с исходной задачей (достигнуто ли решение, каковы его сильные и слабые стороны)
Ресурсы саморегуляции	Учится вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания
	Прогнозирует своё эмоциональное состояние (в том числе понимает эмоциональную обусловленность поведения, а также зависимость эмоций от убеждений)
	Понимает важность как собственных реакций на ситуацию, так и обратной связи от сверстников и взрослых

¹ Будет некорректным утверждать, что за модуль 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.

Ресурсы подсистем личностного потенциала	Планируемые результаты
Ресурсы подсистем личностного потенциала	Учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых
	Анализирует собственные реакции на ситуацию
	Учится слушать и слышать
	Способен смотреть на ситуацию со стороны других людей
	Понимает и учится соблюдать свои и чужие границы при взаимодействии
	Принимает многообразие, в том числе уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения
	Связывает ситуацию, идею с более широким контекстом; переносит её в новый, в том числе непривычный контекст, может выстраивать связи между идеями, явлениями из разных сфер, неожиданные связи
	Оценивает свою удовлетворённость результатами, сравнивает достигнутое состояние с эмоциональными ожиданиями
	Воздерживается от проецирования своих ощущений на окружающих (приписывания им по умолчанию таких же мыслей, ощущений и восприятия)
Ресурсы трансформации	Способен к рефлексии собственных действий
	Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок
	Умеет смотреть на ситуацию под другим углом

Как можно заметить, основу списка составили инструментальные ресурсы и ресурсы саморегуляции, которые можно сформировать в рамках образовательного процесса и которым можно научить. Развитие остальных групп ресурсов в большой степени зависит от работы личности самого подростка и условий вне зоны влияния школы. Однако поскольку все виды ресурсов так или иначе взаимосвязаны и развитие одного аспекта влечёт изменения качественных или количественных характеристик других сторон, то можно надеяться на результаты и по другим критериям личностного развития.

В качестве долгосрочных эффектов программы можно выделить следующие:

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- повышение уровня удовлетворённости различными сферами жизни;
- рост субъективного благополучия;
- улучшение психологического климата в коллективе класса и школы;
- активная жизненная позиция подростков и юношей.

Более подробное описание планируемых результатов в контексте ФГОС вы найдёте, пройдя по ссылке: <https://catalog.vbudushee.ru/>.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ

Для оценки эффективности занятий модуля «Я и Ты» предлагается несколько видов инструментов:

- 1) вопросы для саморефлексии педагога и подростков;
- 2) вопросы для наблюдения за изменениями для педагога и родителей;
- 3) тесты на самодиагностику для педагога и подростков.

Подобная форма оценки решает следующие задачи:

- понимание педагогом эффективности предложенных в УМК инструментов развития;
- анализ достижений и дефицитов всех участников образовательного процесса для дальнейшего выстраивания траектории движения по программе;

- фокусирование внимания на решении поставленных задач;
- развитие навыков рефлексии как учеников, так и педагога;
- стимулирование интереса подростков к саморазвитию;
- профессиональный и личностный рост педагога;
- вовлечение родителей.

Целесообразно провести оценку в начале и по окончании модуля. В первом случае она поможет всем участникам осознать состояние ресурсов, актуальный уровень тех или иных навыков и знаний. Во втором – отрефлексировать изменения, произошедшие во время прохождения модуля.

Проводить оценку можно как во время занятия (например, можно уделить ей несколько минут на первой встрече), так и на специально организованной встрече (что больше подходит для оценки по окончании модуля). Результаты необходимо фиксировать, чтобы позднее вернуться к ним для анализа.

Итоги оценки не предназначены для того, чтобы на их основании педагог проводил сравнение участников друг с другом. Но внимательный анализ поможет учителю выявить, кто нуждается в дополнительной поддержке, на что нужно обратить особое внимание и какие условия следует создать для более эффективного развития личностного потенциала каждого подростка.

Материалы, полученные по итогам проведения оценки подростками самих себя, носят конфиденциальный характер и могут быть предоставлены педагогу только по желанию и анонимно. В свою очередь, педагог не может предоставлять ответы третьим лицам без согласия авторов.

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 УМК БАЗОВОГО МОДУЛЯ

Методическое пособие к модулю «Я и Ты» курса для старших подростков программы «Развитие личностного потенциала подростков» включает в себя введение и планируемые результаты, сценарии занятий с приложениями, встречи с родителями и итогового детско-родительского мероприятия.

Каждое занятие начинается с описания цели, планируемых образовательных результатов и перечисления необходимых для проведения встречи материалов. Далее идёт карта занятия с таймингом и решаемыми на каждом этапе задачами, подробное описание хода занятия.

В сценариях занятий встречаются следующие рубрики и задания.

Важные заметки



Пояснения для педагога по содержанию задания или упражнения, рекомендации по их проведению, описание возможных вариантов развития темы.

Задания, за счёт которых педагог может варьировать содержание занятий. Если на какой-то этап было выделено больше времени, чем указано в карте, педагог может отказаться от проведения активности со звёздочкой. Если же есть время и заинтересованность участников в расширении модуля, то именно задания со звёздочкой станут ресурсом для этого, и тогда в построении занятия рекомендуется следовать указанному в карте порядку. Некоторые активности со звёздочкой могут быть предложены участникам для самостоятельного выполнения.



Дополнительный материал внутри задания, который педагог может использовать или не использовать его по своему усмотрению.



Полезные практики и техники, которые помогут участникам вовлечься в процесс самопознания и саморазвития.



Задания, требующие исследовательской активности и наблюдательности.



Задания для самостоятельного выполнения не являются обязательными, тем не менее не стоит их игнорировать. В группе непременно будут участники, которые включатся в процесс самопознания и саморазвития. Для них такие задания станут хорошей практикой. Хотя в плане не выделено специального времени для объяснения этих заданий, мы рекомендуем посвятить этому несколько минут: так вы можете заинтересовать тех участников, которые не слишком активны на встречах, но готовы посвятить этому время дома.



В конце некоторых сценариев даётся небольшой список рекомендуемой литературы и интернет-ресурсов, которые помогут глубже раскрыть тему занятия.

Обязательным этапом занятия является *рефлексия*. Педагогу предлагается примерный список вопросов, направленных на осознание участниками самих себя здесь и сейчас. Если у педагога нет навыка проведения подобной работы с подростками, желательно придерживаться предложенного варианта.

Для фиксирования результатов наблюдений и выполнения заданий целесообразно рекомендовать подросткам завести блокнот или тетрадь. Вести записи они могут так, как им нравится: писать, рисовать, строить схемы, использовать любые ручки, карандаши, фломастеры, наклейки — это будет их дневник, к которому они всегда смогут вернуться и найти что-то полезное и интересное.

Встреча с родителями рассчитана ориентировочно на 30 минут и проводится в интерактивном формате (см. с. 56).

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, и вариант, который приводится в данной пособии, носит рекомендательный характер. Мы предлагаем организовать встречу-дискуссию, нацеленную на создание условий для безопасного высказывания мнений, возможности услышать друг друга и договориться о важном, для обмена опытом и сомнениями, сближения на ценностном уровне (см. с. 60).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ БАЗОВОГО МОДУЛЯ

№ п/п	Тема занятия
1	Кто я такой?
2	Соглашение нашего класса
3	Я, Мы, Они
4	Я и Другие
5	Я о себе
6	Камешек в ботинке
7	Чего я о себе не знаю
8	Диалог
9	Образ Я
10	Свет мой, зеркальце, скажи!
11	Мечтать или не мечтать?
12	Путь к мечте

A central graphic consisting of a white-outlined rectangle with a film strip border on its right and bottom edges. The film strip is composed of a series of small, empty rectangular frames. To the left and right of the central rectangle are three horizontal white lines, suggesting a film strip edge or a page margin.

**СЦЕНАРИИ
ЗАНЯТИЙ**

Цель занятия

Способствовать осознанию подростками своих социальных ролей.

Планируемые результаты

- Подросток знает, что человек может находиться одновременно в нескольких социальных ролях;
- связывает поведение с идентичностью.

Материалы

Листы формата А4, стикеры, отскерокопированное и разрезанное на карточки *Приложение 1*.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	Зачем и почему мы задаём вопросы?	Способствовать развитию познавательной активности
2	5	Физиология любопытства	Познакомить с физиологической основой любопытства
3	20	Кто я такой?	Создать условия для осознания социальной идентичности
4	10	Что я здесь делаю?	Описать ролевые (поведенческие) модели в школе
5		Задание для самостоятельного выполнения	Способствовать осознанию своей идентичности. Способствовать созданию ЛРОС ¹ в школе

ХОД ЗАНЯТИЯ

Подготовка

Перед началом занятия положите на каждый стул по одной карточке с вопросом из *Приложения 1*.

1.

Зачем и почему мы задаём вопросы?

Дайте подросткам 3–4 минуты для свободной нерегламентированной реакции и комментариев на доставшиеся им вопросы. Вы можете вступить в разговор раньше в том случае, если вам лично будет задан вопрос.

Вопросы для обсуждения

- Все по-разному отреагировали на вопрос: кто-то отвечал сразу, кто-то переадресовывал его другому, у некоторых возникли вопросы по поводу вопросов. Вспомните, с какими эмоциями это было связано.

- Как часто у вас возникают вопросы? И как часто вы ищете на них ответы?
- Зачем люди задают вопросы?

Важные заметки

Во время общего обсуждения лучше фиксировать варианты ответов на доске (особенно когда вопрос предполагает множество вариантов), чтобы в случае необходимости можно было обратиться к ним, продолжить обсуждение, сохранить фокус и т. д.

¹ ЛРОС – лично-развивающая образовательная среда.

2.

Физиология любопытства

Педагог. Вопрос тесно связан с интересом и таким качеством, как любопытство. Человек любопытен по своей природе. Любопытство подкреплено в нём физиологией. Вот как об этом рассказывает доктор биологических наук, профессор МГУ, физиолог Вячеслав Дубынин на сайте «Постнаука»:

«Наш мозг любопытен, как и мозг любого высоко развитого животного. Любопытство — это собственно стремление к новой информации, которая для нас так же важна, как еда, сон или безопасность. Нервные клетки и нейросети ориентированы на то, чтобы выделять во внешнем мире новые события, сигналы и анализировать их в первую очередь, и это основа правильного поведения. Если в мире что-то меняется, нужно детектировать это и учесть в своих реакциях. В ходе эволюции мозга центры любопытства сформировали достаточно сложную и характерную иерархию. Если подниматься от стволовых структур вверх к большим полушариям, мы встречаем центры любопытства в среднем мозге, затем в промежуточном и в коре больших полушарий. <...> Этот процесс поддерживается центрами положительных эмоций. Любопытство приносит нам удовольствие. На нейрохимическом уровне за это отвечает медиатор, который называется “дофамин”. Каждый раз, когда мы узнаём новое, мы испытываем выброс дофамина, в зависимости от степени новизны и от значимости новой информации его может быть чуть-чуть или достаточно много. То есть новизна является важным источником положительных эмоций.

За счёт положительных эмоций наш мозг подталкивает нас к узнаванию мира, к сбору новой информации, к формированию всё более адаптивного поведения. Так что будьте любопытны, задавайте вопросы, ищите ответы и получайте удовольствие от процесса!»¹

Важные заметки

- 1) Если позволяет время, можно посмотреть рекомендованный ролик или его часть. Общая продолжительность ролика составляет 16 минут 24 секунды. Обязательно предварительно посмотрите его сами, чтобы владеть информацией.
- 2) Также вы можете предложить подросткам проводить регулярный конкурс на самый интересный вопрос: занятие заканчивается тем, что участники озвучивают вопросы, возникшие у них по содержанию занятия (это касается не только данного курса, но и любого другого предмета). Можно организовать Стену вопросов (её название вы можете придумать вместе с ребятами), на которую в течение учебного дня будут приклеиваться стикеры с вопросами. Совсем не обязательно, чтобы это были вопросы, на которые есть правильный ответ, это могут быть вопросы пока ещё без ответа! Возможно, кто-то из ваших подростков будет первым, кто сможет ответить на один из них. Вопросы могут стать поводом для создания проекта или исследования. Конкурс вопросов может касаться не только этого курса, но и любого другого школьного предмета.

3.

Кто я такой?

Педагог. Есть вопросы, ответы на которые мы получаем сразу, и они зависят от ситуации. Есть вопросы, на которые мы все отвечаем, но по-разному. И есть вопросы, ответы на которые человечество ищет до сих пор. Есть риторические вопросы. А есть вопросы, которые можно отнести сразу ко всем категориям. Один из них — «Кто я такой?».

Кто я такой? У вас есть 5 минут, чтобы записать свои варианты ответов на этот вопрос, по одному ответу на стикер. Выберите из всех ответов тот, который в большей степени отражает ваше положение прямо сейчас. Закрепите этот стикер на груди. Остальные стикеры приклейте на доску, сгруппировав их по тому признаку, который определите сами. Дайте каждой группе название.

Объединитесь, пожалуйста, в группы по принципу, который вы определите для себя сами, ориентируясь на запись на стикере.

Вопросы для обсуждения

- Какие ещё группы могли бы быть?
- Что определяет ваш ответ на вопрос «Кто я?» в каждый момент времени?
- На что влияет ваш ответ?
- Испытывали ли вы какие-то трудности при выполнении задания? Какие и почему?

Важные заметки

Распределение ответов по группам может быть следующим:

- Социальный статус: ученица, педагог, пенсионер...
- Семейные связи: дочь, сын...
- Половая принадлежность: мужчина, женщина...
- Национальность: русский, чуваш, еврей...
- Гражданство: россиянин, американец...
- Биологический вид: человек.
- Качества: хороший мальчик, красавица, отличник...

¹ Дубынин В. А. Мозг и любопытство. URL: <https://postnauka.ru/video/79313> (дата обращения: 01.06.2020).

- Принадлежность к различным сообществам, партиям, движениям...
- Различные типологии: холерик, Козерог...

Во время выполнения упражнения или при обсуждении у некоторых участников могут возникнуть сложности с выбором своей идентичности в настоящий момент (наиболее проблемный момент, когда есть конфликт между требованиями к различным ролям или разным видением этих ролей). И тогда полезно сделать акцент на личной ответственности каждого человека за свой выбор. Роль может быть выражением собственной ценностной позиции, а может быть прикрытием для безответственного следования инструкции. Имеет смысл почаще задавать себе вопросы: «Я сейчас действую как кто? Есть ли у меня внутреннее согласие с выбранной ролью? Кем или каким я стану, ес-

ли сделаю это?» Эти вопросы тесно связаны с выбором ценностей и жизненными приоритетами.

■ О ситуации выбора можно поговорить на примере художественного образа. Литературную иллюстрацию вы можете подобрать на сайте-хрестоматии (books.vbudushee.ru), выбрать с учителем литературы произведение из школьной программы или обратиться к самим подросткам.

Вопросы для обсуждения

- Перед какой морально-нравственной дилеммой стояли герои?
- Чем вызван внутренний конфликт?
- В пользу какого выбора принято решение?
- Каковы его последствия?
- Что для вас может быть критерием правильного выбора? ■

4. Что я здесь делаю?

Я как ученик читаю учебники.

Я как подруга подсказываю на уроках.

Я как любознательный задаю много вопросов.

Педагог. Ответ на вопрос «Кто я?» часто зависит от контекста и влияет на наше поведение.

Педагог предлагает перечислить роли, актуальные в школе. Ответы фиксируются на доске. Затем класс разбивается на группы по количеству названных ролей, и каждая группа записывает на листе, как выбранная ими роль проявляется в поведении. Например: «Я как ученик читаю учебники», «Я как подруга подсказываю на уроках», «Я как любознатель-

ный задаю много вопросов» и т. д. На это даётся 10 минут.

По окончании работы группы вывешивают листы на доску (или на стену), зачитывают свои ответы и дополняют друг друга.

Важные заметки

Для деления на группы вы можете использовать самые разные приёмы: от расчёта на 1–5 (в данном случае, например, по количеству названных ролей) до простого географического (по рассадке за партами) объединения в группы. Само деление на группы может стать двигательным упражнением-переключателем, если перед этим было задание, требующее напряжения и высокой концентрации внимания. Соотносите временные затраты с выбранным способом деления. Желательно, чтобы состав групп менялся на каждом занятии. Это позволит ребятам узнать друг друга ближе и, возможно, сдружиться.



5. Задание для самостоятельного выполнения

Педагог.

1) Наблюдайте за собой, время от времени задавая себе пару вопросов: «Я сейчас как кто?» и «Нахожусь ли я в согласии с собой, делая этот выбор?».

2) «Вопросы, которые меня волнуют» — таким может быть заголовок общешкольного флешмоба на Открытой стене, темой печи-кучи¹, дискуссионного

клуба и т. д. Для участников это станет возможностью не только высказаться, но и задуматься над тем, что прежде вообще не попадало в фокус их внимания. При тщательном грамотном анализе вопросов можно увидеть, кого что беспокоит, и, возможно, способы устранения причин этого беспокойства.

¹ Печ а - куч а (от яп. *болтовня*) — форма проведения вечеринок с докладами и презентациями, ограниченными по форме и продолжительности.



Рекомендуемая литература и интернет-ресурсы

- *Брегман П.* Эмоциональная смелость. Как брать ответственность на себя, не бояться сложных разговоров и вдохновлять других. М., 2019. Гл. 1.
- *Греггерсен Х.* Вопросы — это ответы. Как искать прорывные идеи и решать сложные проблемы на работе и в жизни. М., 2019.
- *Сесно Ф.* Как узнать всё что нужно, задавая правильные вопросы. М., 2018.
- **Художественная литература для подростков.**
Дяченко М., Дяченко С. Цифровой, или Brevis est. М., 2009.
Дяченко М., Дяченко С. Луч. М., 2018.
Серван С. Сириус. М., 2019.

Цель занятия

Сформулировать Соглашение о взаимоотношениях.

Планируемые результаты

- Подросток связывает статус с поведением и правилами;
- формулирует принципы общения в классе;
- договаривается о соблюдении Соглашения или выражает и аргументирует своё несогласие.

Материалы

Листы формата А3, стикеры, цветные маркеры, составленные на предыдущем занятии списки ролей.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	20	Потребности и ценности	Обозначить разницу между желанием и потребностью
2	25	Мы договариваемся	Создать условия для формулирования договорённостей об отношениях в группе. Способствовать принятию ответственности за своё самочувствие
3		Задание для самостоятельного выполнения	Способствовать созданию благоприятной атмосферы в семье

ХОД ЗАНЯТИЯ

Подготовка

Перед началом занятия необходимо закрепить на доске или стене материалы прошлой встречи о ролях и действиях.

1.

Потребности и ценности

Педагог. Что побудило вас прийти сегодня в школу? Как кто (в какой роли) вы сегодня сюда пришли?

Любое наше действие становится возможным, только если есть движущая сила. И в основе лежат наши потребности и ценности. Что такое потребность и что такое ценность? *Потребностью* называют ощущение необходимости в чём-то важном для полноценного существования, а иногда и выживания. Одни потребности присущи всем людям, другие — особенно актуальны в определённом возрасте. Как вы думаете, что это могут быть за потребности?

Ценность — это нечто очень важное, что наполняет жизнь смыслом. Какие бывают ценности?

Все ответы педагог фиксирует на доске.

Педагог. А теперь посмотрите на эти списки, а также на списки о действиях в школе, составленные на прошлом занятии, и ответьте на вопрос «Какие потребности вы удовлетворяете и какие ценности поддерживаете, посещая школу?». Ответы запишите.

После того как подростки запишут свои ответы, педагог просит желающих поделиться своим мнением.

Педагог. А какие потребности остаются неудовлетворёнными? Какие ценности затронуты? И что вы чувствуете в связи с этим? Подумайте и запишите в своих блокнотах.

По окончании желающие делятся своими ответами с группой.

Важные заметки

Среди ведущих задач подросткового возраста можно назвать открытие для себя мира людей, которое подразумевает удовлетворение следующих потребностей:

- потребность в сопричастности и единстве;
- потребность в заботе о других, оказании поддержки и помощи;

- потребность ощущать себя нужным, важным, ценным, значимым;
- одновременно — потребность быть уникальным, самостоятельным и влиять на отношения.

Если подростки затрудняются в формулировании потребностей, вы можете коротко описать им пирамиду потребностей Маслоу и подробнее остановиться на социальных потребностях, рассмотрев, например, перечисленные выше.

2. Мы договариваемся

Педагог. Наши эмоции отражают состояние наших потребностей. Если потребности удовлетворяются, мы испытываем спектр приятных эмоций, если нет — нам в разной степени неприятно. Ценности в большей степени связаны с чувством. Так или иначе, большинству людей не хотелось бы испытывать боль и страдание. Мы стремимся к миру, принятию, взаимопониманию. Я предлагаю сейчас договориться о важном, о том, что будет помогать удерживать баланс между потребностями, желаниями, возможностями, чтобы эмоции и чувства, которые мы испытываем здесь, помогли нам решать поставленные задачи и быть счастливыми.

Разделив класс на группы по 4–6 человек, раздайте участникам листы формата А3 и стикеры. Предложите подросткам продумать способы удовлетворения названных потребностей и обсудить возможности их реализации в рамках школы. Это может звучать следующим образом: «Чтобы чувствовать себя частью коллектива, я могу активно участвовать в обсуждении принципов общения в классе и придерживаться их... Чтобы чувствовать важность и ценность — продемонстрировать своё уважение: здороваться, быть тактичным, поддерживать...»

По окончании групповой работы ребята зачитывают свои предложения, обсуждают их, вносят изменения и уточнения. В результате из способов удовлетворения названных потребностей формулируется несколько конкретных, всем понятных и всеми принятых принципов отношений в классе. Их необходимо красиво оформить и повесить на стену, чтобы в течение года можно было обращаться к ним, обсуждать и дополнять. Им можно дать название, например: «Кодекс класса», «Принципы общения», «Хартия», «Соглашение» и т. д.

■ Возможно, возникнет необходимость поговорить о смысле и назначении правил и договорённостей вообще. В таком случае в качестве важных документов можно предложить Билль о правах и обсудить, с какой целью он был создан и как регулирует отношения между людьми. Работа над созданием Соглашения может не ограничиваться одним уроком. Если для участников это первый опыт подобной работы, то тем более имеет смысл основательно проработать каждый этап, что может занять и две встречи. Стоит отнестись серьёзно к этой работе и передать это отношение подросткам. ■

Педагог. Ещё раз внимательно перечитайте наш список договорённостей. Представьте себе, что всё так и есть, тем более что это реально возможно. Как вы себя почувствуете? Как это повлияет на ваши отношения в классе, на учёбу? Готовы ли вы придерживаться этих договорённостей? Я прошу в знак согласия поставить свою подпись на этом документе. Спасибо!

Важные заметки

Помогите подросткам сформулировать свои потребности и сгруппировать их по направленности. Побуждайте ребят к активному обсуждению, приводя примеры из жизни класса и школы, делая акцент на том, что во многом только они сами создают атмосферу в классе и влияют на школу в целом. Есть вероятность, что кто-то в классе не захочет подписывать Соглашение. Позвольте ему выразить свою позицию. Будьте бдительны к высказываниям о мнении большинства. При их появлении стоит обсудить, всегда ли большинство право, стоит ли прислушиваться к одному голосу, который против.



3. Задание для самостоятельного выполнения

Педагог. Поделитесь с близкими созданным в классе Соглашением. Возможно, у вас возникнет желание сформулировать семейные договорённости.

Организуйте обсуждение и оформите свой семейный документ.



Рекомендуемая литература и интернет-ресурсы

- *Гельфанд М.* Почему им можно, а нам нельзя? Откуда берутся социальные нормы. М., 2019.
- *Кауфман Г., Эспеланд П., Рафаэль Л.* Ты сильнее, чем ты думаешь. Гид по твоей самооценке. М., 2018. С. 73.
- **Художественная литература для подростков.** *Голдинг У.* Повелитель мух.

Цель занятия

Создать условия для осознания подростком степени своей ответственности за состояние ближнего.

Планируемые результаты

- Подросток получил возможность увидеть и почувствовать влияние окружения на состояние человека и результат его деятельности;
- понимает степень своей ответственности за эмоциональное состояние другого человека;
- осознаёт степень своей зависимости от отношения к нему окружающих.

Материалы

Слайды 1–2, отскерокопированные в необходимом количестве *Приложения 2–3*, три коробá спичек (по количеству зон-столов) и несколько брусков пластилина.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	Пять почему и пять зачем	Познакомить с инструментом анализа и понимания причин ситуации. Предоставить возможность поиска смыслов своих действий. Актуализировать собственные ценности
2	10	Игра-эксперимент	Смоделировать ситуацию с заданными условиями для дальнейшего анализа выбранной стратегии поведения
3	15	Сбор данных и анализ результатов игры	Совместно с подростками проанализировать результат игры
4	10	Схема поведенческого акта	Познакомить со схемой поведенческого акта. Связать полученные знания с практикой
5		Задание для самостоятельного выполнения	Сфокусировать внимание на том, что убеждения влияют на взаимоотношения

ХОД ЗАНЯТИЯ

Подготовка

Перед началом занятия необходимо организовать три зоны для работы в группах по 10–12 человек (например, можно составить столы). Подростки заходят в класс и занимают места в этих зонах произвольно, без дополнительных указаний.



1.

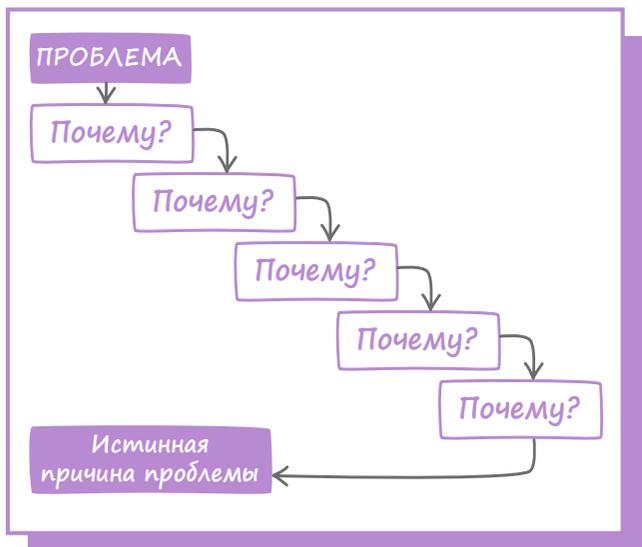
Пять почему и пять зачем

После того как все расселись, педагог предлагает участникам прислушаться к своему состоянию и мысленно ответить на некоторые вопросы:

- Как вы себя чувствуете?
- Какие эмоции вы испытываете прямо сейчас?
- Что влияет на ваше эмоциональное состояние прямо сейчас?

Педагог. Почувствуйте своё тело. Послушайте своё дыхание. (Сделайте минутную паузу.) Предлагаю вам сыграть в «Пять почему» (слайд 1).

Правило «Пяти почему» было сформулировано японским промышленником Сакити Тоёда и широко использовалось в основанной его сыном автомобилестроительной компании «Тойота» в ходе развития её производства. Суть правила заключается в поиске первопричины через цепочку последовательно выстроенных факторов — ответов на пять почему. Каждый последующий вопрос относится непосредственно к предыдущему ответу.



Отвечайте, пожалуйста, на каждый мой вопрос. Не надо делать это вслух, постарайтесь ответить на все. Итак...

- 1) Почему вы сели именно на это место?
- 2) Почему?
- 3) Почему?
- 4) Почему?
- 5) Почему?

Удалось ли вам ответить на все почему? Хочет ли кто-то из вас поделиться итоговым ответом? Когда эта техника может быть полезной?

А теперь давайте заменим вопрос «Почему?» на вопрос «Зачем?».

Группа делится на пары, в рамках которых участники в течение 5 минут задают друг другу по пять вопросов «Зачем?» по аналогии с предыдущей техникой.

По окончании желающие делятся своим опытом и выводами. Педагог обобщает озвученные ответы.

Важные заметки

Технику «Пяти почему» и повторяющийся вопрос «Зачем?» вы впоследствии можете использовать для решения или анализа различных ситуаций, опираясь на конкретное предметное содержание.



2.

Игра-эксперимент

Педагог. Сейчас мы проведём конкурс на самую высокую башню.

Класс работает в группах, которые сложились в результате произвольной рассадки учеников. Из каждой группы по три участника выходят за дверь. Учитель раскладывает на столах, за которыми они сидели, по *одному* коробку спичек и паре брусков пластилина. Из них участникам, вышедшим сейчас за дверь, нужно будет, когда они вернуться, построить башни, причём каждый строит свою.

Педагог сначала выходит за дверь и раздаёт записки (*Приложение 2*) вышедшим игрокам так, чтобы содержание записок не повторялось в пределах тройки участников от одного стола. Показывать записки друг другу нельзя даже в тройке. Затем, пока участники знакомятся с содержанием своих записок, педагог возвращается в класс и раздаёт группам карточки с вводной информацией (*Приложение 3*). Ребята должны строго придерживаться предложенной в карточке стратегии поведения.

Затем игроки, ранее вышедшие за дверь, приглашаются в класс и занимают места за своими столами, на которых уже лежат коробка спичек и пара брусков пластилина. Педагог предлагает вошедшим построить из предложенных материалов свою башню. В итоге за каждым столом будет три башни. Строительство идёт до последней спички. Побеждают те, чья башня оказалась самой высокой за столом.

Важные заметки

Обязательно обсудите с группой, которой дана инструкция не верить в своего кандидата, что оскорбительные и унижительные действия и комментарии недопустимы. Если во время игры вы замечаете подобные вещи, сразу пресекайте их.

Обратите внимание! Никаких дополнительных инструкций по поводу использования и распределения строительных материалов не даётся. Эти вопросы участники решают сами. По окончании этот процесс тоже может стать предметом анализа. Если вам кажется, что ситуация может спровоцировать серьёзный конфликт, с которым вы не готовы работать в рамках занятия, то лучше упростить условия, разделив спички поровну. Тогда критерием победы будет не высота башни, а затраченное на строительство время.

Если инструкция вам покажется сложной для конкретного коллектива, можно упростить её, оставив группам только вводные. В этом случае при обсуждении вы опускаете вопросы о записках «строителям», а обращаетесь непосредственно к личному переживанию участников: что повлияло на выбор их стратегии поведения? Не допускайте оценочных суждений в их адрес со стороны остальных учащихся. Повторите, что это была искусственно созданная ситуация, которая моделирует реальность, но не является её абсолютным отражением.

3.

Сбор данных и анализ результатов игры

Педагог интересуется, как чувствуют себя все участники эксперимента, и даёт им возможность выразить свои эмоции, чтобы снять напряжение игры.

Педагог. Это был всего лишь эксперимент, игра, где каждый действовал по инструкции. Поблагодарите друг друга за опыт, можете пожать друг другу руки, это было непросто. Спасибо всем участникам!

Эксперимент был посвящён влиянию установок и окружения на результат деятельности. Пришло время подвести итоги.

Зафиксируйте в группах результаты своих наблюдений, составьте список вопросов любому участнику или группе участников. Соберите всю интересующую вас информацию и сформулируйте выводы.

Важные заметки

Если участники не готовы к проведению свободного исследования по тем или иным причинам, возможно, они пока просто не имеют соответствующего опыта и чувствуют растерянность. Необходимо помочь им включиться в работу. Это может быть либо поддержка на отдельных этапах, различная для каждой группы (поэтому важно наблюдать за всеми участниками процесса), либо групповое обсуждение по предложенным вопросам. Ниже приводится ориентировочный список вопросов, на которые можно обратить внимание.

Вопросы для обсуждения

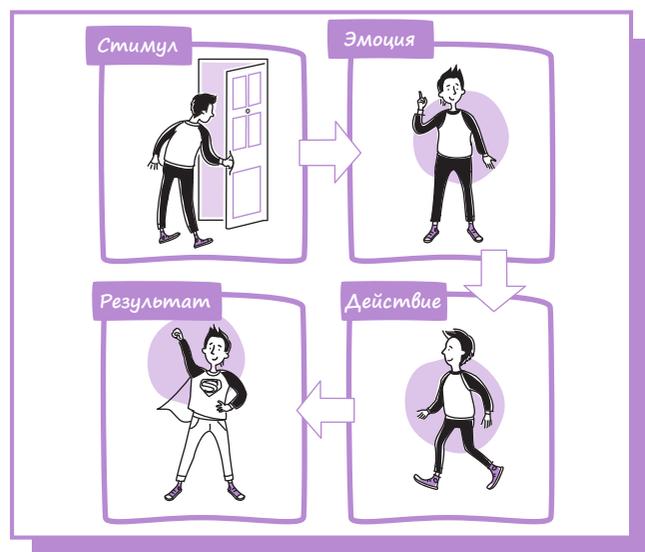
- В этом эксперименте вы принимали участие, играя роли, заданные инструкцией. Поделитесь, пожалуйста, своими наблюдениями. Насколько выпавшая роль была комфортна для вас? Удалось ли вам «доиграть» её до конца?

- Группа «поддержки», скажите, пожалуйста, различалось ли поведение ваших «строителей»? Если да, то чем?
- «Строители», расскажите, пожалуйста, что было в ваших записках, какие эмоции это вызвало и как это сказало на ваших дальнейших действиях? Какую стратегию вы в итоге выбрали? Почему?
- «Строители», как на вас влияла группа «поддержки»?
- Группа «поддержки», легко ли вам было придерживаться указанной стратегии поведения? Какие трудности возникали?
- Какую стратегию выбрала каждая группа согласно своей задаче? Действительно ли это так работало?
- Чьи башни оказались выше? Что на это повлияло? Какие стратегии оказались эффективными?
- «Строители», управляли ли вы сами своим состоянием и как?
- Вопрос ко всем: что вы узнали о себе благодаря этому эксперименту?
- Как вы можете использовать это новое знание о себе?

Во время подведения итогов следует обратить внимание ребят на различные формы поддержки, на влияние игнорирования и негативных комментариев и сравнений, на то, что не всегда легко оставаться независимым от влияния окружающих. И это накладывает на нас некоторую долю ответственности за состояние ближнего. Однако важно также уметь сохранять свою независимость, чтобы не оказаться марионеткой в чужих руках.

4.

Схема поведенческого акта



Педагог. Наше поведение можно вписать в данную схему (слайд 2). Если говорить на примере игры, то в качестве стимула для «строителей» выступает сначала записка, потом отношение группы и, наконец, сам результат действий. У каждого участника все эти стимулы вызвали различные эмоции. Для кого-то важнее было отношение группы, кто-то был сосредоточен на результате. Эта схема является универсальной для всех. Все мы в той или иной степени подвержены влиянию мнения окружающих. От чего зависит эта степень, мы поговорим в следующий раз. А пока обсудите в группах:

- Как мы можем использовать полученные выводы для улучшения наших отношений?
- Нужно ли что-то добавить в наши принципы отношений (Соглашение), которые мы сформулировали в прошлый раз?

 **5.****Задание для самостоятельного выполнения**

Педагог предлагает участникам провести эксперимент.

Педагог. Выберите человека, к которому вы испытываете неприязнь, неважно по какой причине (иногда это могут быть родители или сиблинги¹). А теперь

представьте, что вы очень нравитесь этому человеку, он вас очень ценит, уважает и хочет стать вам другом. В конце концов, это может быть правдой. Возвращайтесь к этой мысли каждый раз, когда вспоминаете о нём, когда случайно встречаетесь. Наблюдайте, как это будет влиять на ваше поведение, чувства.

¹ Сиблинги — родные братья и (или) сёстры, у которых оба родителя — общие.

Цель занятия

Способствовать принятию подростком ответственности за своё состояние.

Планируемые результаты

- Подросток понимает механизм влияния собственных убеждений о себе на результат своих действий;
- знает, как снять напряжение в случае неприятных переживаний;
- получает возможность влиять на собственные убеждения о себе.

Материалы

Слайды 3–7; «Метаморфозы» Овидия, фрагмент о Пигмалионе (*Приложение 4*).

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	Эпизод 1	Способствовать развитию познавательной активности, расширению кругозора
2*	15	Эпизод 2	Проанализировать результаты проведённого эксперимента
3	5	Эпизод 3	Способствовать развитию познавательной активности, расширению кругозора
4*	10	Эффект Пигмалиона – Розенталя в жизни	Способствовать развитию рефлексии
5	15	Кто передо мной?	Создать условия для проживания опыта влияния собственных убеждений на своё состояние и поведение
6*	20	Как думаю, так и действую	Продемонстрировать влияние установок и убеждений на поведение
7	15	Как «развидеть» врага?	Познакомить с техникой саморегуляции и способствовать принятию ответственности за свои убеждения
8		Задание для самостоятельного выполнения	Способствовать развитию навыка самонаблюдения и управления собой

ХОД ЗАНЯТИЯ

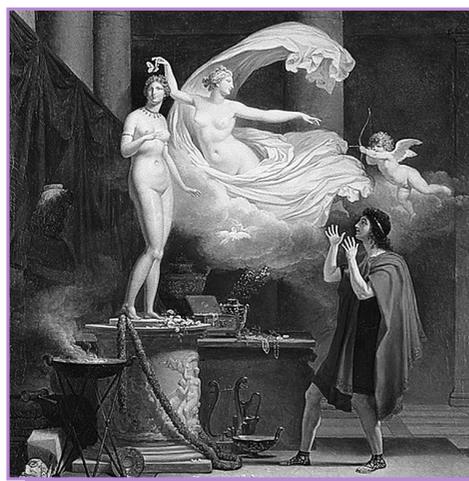
1. Эпизод 1

На доску выведена репродукция картины французского художника Луи Гофье «Пигмалион и Галатей», 1797 г. (слайд 3).

Педагог читает посвящённый Пигмалиону фрагмент «Метаморфоз» Овидия, находящийся в *Приложении 4*.

Педагог. Кто знает, о ком и о чём идёт речь?

Так Овидий рассказывает историю Пигмалиона, влюбившегося в скульптуру из слоновой кости, которую он сам и создал.



2*

Эпизод 2

Педагог. На прошлом занятии вам предлагалось провести небольшой эксперимент – выбрать человека, к которому вы испытываете неприязнь, представить, что очень нравитесь ему, наблюдать, как это будет влиять на вас. Сейчас поделитесь, пожалуйста, своими наблюдениями.

Вопросы для обсуждения

- Удалось ли вам представить, что тот человек относится к вам гораздо лучше, чем вы думали до сих пор?

- Как это повлияло на ваше поведение, на ваши эмоции при встрече?
- Изменилось ли в итоге ваше отношение к нему? А его к вам?
- Если да, то как вы сами объясняете эти изменения?
- Какие вопросы возникли у вас в процессе наблюдения?
- Как вы на них ответили?
- Остались ли у вас вопросы без ответа? Какие?
- Может ли кто-то ответить на эти вопросы?

3.

Эпизод 3

Педагог выводит на доску слайд 4.

Педагог. Американский психолог Роберт Розенталь (род. в 1933), специалист в области психологии личности, клинической и социальной психологии, провёл любопытный эксперимент. Его участникам было необходимо выполнить определённую работу с различными группами лабораторных крыс, находящихся в специально сооружённом лабиринте. В одной экспериментальной серии участникам говорили, что перед ними находится смыслёная крыса, в другой серии – что глупая.

Как вы думаете, какие крысы в итоге показали более высокие результаты?

Почему?

Оказалось, что участники, работая с крысами, названными смыслёными, были более терпеливы и мягки, гладили грызунов и разнообразно поощряли их правильные действия. Тем самым они улучшали экспериментальные условия для одной из групп крыс и влияли на их поведение. Эксперименты с участием людей показали, что в этом отношении мы не сильно отличаемся от грызунов.

Роберт Розенталь объяснял своё открытие через идею самосбывающегося пророчества: ожидания меняют реальность. А психологический феномен получил название «Эффект Пигмалиона – Розенталя».

Педагог выводит на доску слайд 5 и просит желающего пояснить схему.



4*

Эффект Пигмалиона — Розенталя в жизни

Педагог. Сейчас я предлагаю вам посмотреть на самих себя: как мы относимся друг к другу и как это влияет на климат в классе в целом? Подумайте над следующими вопросами. Вы можете не отвечать на них вслух, но, пожалуйста, ответьте про себя. Лучше, если вы будете фиксировать ответы на бумаге, это помогает сформулировать мысли. Я буду делать паузы между вопросами, чтобы вы успевали на них отвечать.

- Чьё поведение вам не нравится?
- Вспомните конкретные ситуации, когда вы общались с этим человеком.
- Что вы думаете об этом человеке?

- Как это влияет на ваше обращение к нему; на ваши действия по отношению к нему?
- Представьте себя на его месте. Как бы вы себя чувствовали при таком обращении?
- Кто в конечном счёте управляет вашими отношениями — вы или он?

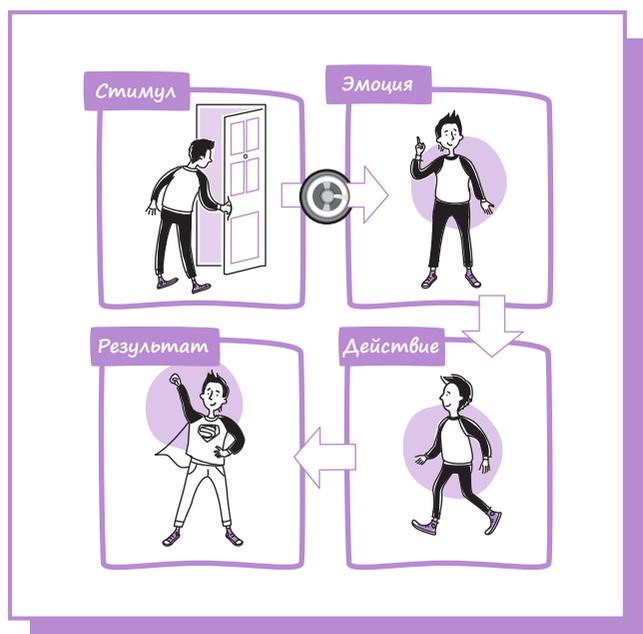
Важные заметки

Ни в коем случае нельзя превращать эту часть занятия в нотации. Но важно помочь подросткам осознать, что зачастую они сами — своим отношением — провоцируют нежелательное поведение других людей.



5.

Кто передо мной?



Педагог. Я предлагаю вам прямо сейчас провести небольшой эксперимент. Встаньте в парах лицом друг к другу на расстоянии одной вытянутой руки. Приставьте свои ладони к ладоням партнёра. Не отрывая ладоней, взаимодействуйте друг с другом, меняя убеждения по отношению друг к другу по моему сигналу.

- Перед вами враг, он хочет вам навредить, сделать больно, толкнуть.
- Перед вами лучший друг, он всегда поддержит, поймёт.

Поделитесь друг с другом ощущениями в теле и эмоциями, которые возникали в процессе упражнения. Поблагодарите друг друга за полученный опыт. В группах по четыре человека обсудите результаты и сформулируйте вывод.

Вопросы для обсуждения

- Что вы наблюдали в ходе упражнения? Как ваши убеждения влияли на ваше тело, ваше поведение, ваше взаимодействие?
- Итак, стимул не изменился: перед вами всё тот же человек. Почему меняется поведение?

На нашу реакцию влияют наши убеждения, суждения, ценности (слайд 6). Они являются своего рода фильтрами восприятия, то есть мы реагируем не на стимул, а на собственное *восприятие* стимула. На нашей схеме это глазок в двери: мы смотрим в него и видим ровно то, что он нам позволяет увидеть. Мы видим, во-первых, в той или иной степени искажённую картинку, во-вторых, поле зрения ограничено возможностями глазка. Новая информация может влиять на наше мнение о человеке и отношение к нему. Чтобы управлять ситуацией, надо почаще проводить ревизию своих суждений, мнений, убеждений. Тем более что наши мысли являются одним из рычагов управления эмоциями и поведением и тесно связаны с телесными реакциями, в чём мы с вами только что убедились.

■ В качестве иллюстрации вы можете посмотреть мультфильм «Кастрюлька Анатоля» (JPL films, 2014). Предложите участникам сформулировать свои наблюдения и выводы по итогам просмотра. ■

6*

Как думаю, так и действую¹

Материалы: листки, на которых написаны девять суждений.

Упражнение выполняется в малых группах. Каждая группа получает по одному суждению.

1) Меня должны любить и поддерживать те, кто мне безразличен, а если нет, то это ужасно.

2) Когда люди поступают нечестно и плохо, они омерзительные личности.

3) Это ужасно, когда дела идут не так, как я хотел бы.

4) Мне следует быть осторожным, избегать в отношениях неопределённых ситуаций.

5) Я ничего не стою, если не добиваюсь успеха всегда, когда мне этого хочется, или не всегда компетентен.

6) Мир должен быть честным и справедливым.

7) У меня не должно быть дискомфорта и боли.

8) Я нуждаюсь в ком-то более сильном, чем я, чтобы на него положиться.

9) Прошлое — причина моих сегодняшних проблем.

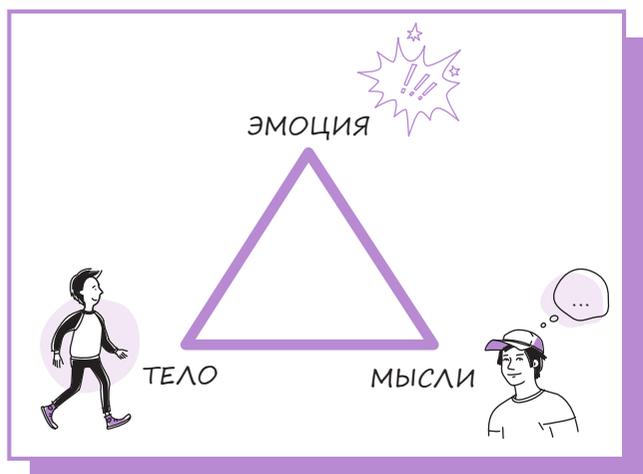
Педагог. Прочитайте суждение, которое вам досталось, и предположите, как оно повлияет на ваше общение, отношения с людьми в том случае, если вы его принимаете и разделяете. Обоснуйте свой ответ. Какое суждение вы предложили бы взамен? На размышление у вас есть 5 минут.

По истечении времени подростки озвучивают ответы, проходит обсуждение.



7.

Как «развидеть» врага?



Педагог. Связь между мышлением и телесными реакциями не односторонняя (слайд 7). Снова встаньте, прикоснувшись ладонями друг к другу. Представьте, что перед вами враг, почувствуйте его, почувствуйте своё тело. Где находится напряжение? А теперь прислушайтесь к дыханию и с каждым выдохом отпускайте напряжение в теле. Переместите дыхание из грудной клетки в живот. Почувствуйте, как расслабляются мышцы живота... Снова посмотрите на партнёра. Изменилось ли ваше восприятие партнёра? Легко ли удержать образ врага в расслабленном состоянии?

Дело в том, что любая неприятная эмоция, спровоцированная в том числе негативными мыслями, вызывает напряжение в различных участках тела. Отпуская напряжение в теле, мы изменяем своё эмоциональное состояние, которое, в свою очередь, влияет на наше мышление.

Теперь я предлагаю вам несколько иначе прожить отношения друг с другом. Представьте перед собой человека, рядом с которым вы испытываете неприятное напряжение, и вам хотелось бы это изменить. Это может быть тот, на кого вы очень злитесь, что очень мешает отношениям и плохо влияет на ваше самочувствие. А может быть и тот, при ком вы очень волнуетесь или даже боитесь (а хотелось бы сохранять самообладание). Можете закрыть глаза, чтобы вам было легче сосредоточиться. Осознайте свои убеждения по отношению к этому человеку. Почувствуйте своё тело. Где напряжение? Прислушайтесь к дыханию и с выдохом отпускайте напряжение в теле. Начинайте дышать животом, почувствуйте, как с выдохом мышцы живота расслабляются. Продолжайте мысленно удерживать взгляд на том человеке, если снова почувствуете напряжение — выдыхайте. Наблюдайте, как меняются ваши мысли и эмоции. Дышите животом и наблюдайте за своей эмоциональной реакцией.

Вопросы для обсуждения

- Что происходило с вами, когда вы управляли своим дыханием и мышечным напряжением?
- Желающие, поделитесь, пожалуйста, своим опытом проживания этого.
- Используйте эту практику каждый раз, когда почувствуете напряжение, которое мешает вам взаимодействовать и действовать. Это напряжение может быть вызвано в том числе раздражением, злостью, сильной тревогой, страхом. Чтобы почувствовать напряжение в теле, достаточно время от времени обращать внимание на свои телесные ощущения.

¹ Задание по мотивам «Тренинга уверенности в себе» И. В. Стишенок.

Вопросы для обсуждения

- Есть ли у кого-нибудь вопросы по сегодняшнему занятию?
- Кто-то может ответить на эти вопросы?
- Кто помнит, как зовут возлюбленную Пигмалиона? Чему вас научила история Пигмалиона?



8.

Задание для самостоятельного выполнения

Педагог. Осознайте собственные мысли-убеждения про себя и других людей. Запишите их. Какие люди вас окружают в целом? Практикуйте управление мышлением через тело. Если вы будете фиксировать

свои наблюдения, это позволит вам анализировать собственный опыт и находить оптимальные способы управления мышлением и поведением.



Рекомендуемая литература и интернет-ресурсы

- *Руст С.* Если Жираф танцует с Волком. СПб., 2008.
- *Санд И.* От всего сердца. Как слушать, поддерживать, утешать и не растратить себя. М., 2019. Гл. 5.
- *Шабри К., Саймонс Д.* Невидимая горилла, или История о том, как обманчива наша интуиция. М., 2011.

Цель занятия

Способствовать самопознанию и самопринятию.

Планируемые результаты

- Подросток задумывается над вопросом аутентичности;
- осознаёт личные качества, открытые другим;
- фиксирует личные качества и стороны характера, которые он хотел бы скрыть.

Материалы

Листы формата А4, стикеры, слайды 8–11.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	Будь собой!	Побудить подростков порассуждать о том, насколько мы являемся собой в разных ситуациях
2*	6	В поисках Я	Способствовать развитию телесной чувствительности
3	5	Окно Джохари	Познакомить с инструментом познания себя в коммуникации
4	15	Выхожу один я на Арену...	С помощью Окна Джохари помочь подросткам расширить представление о себе
5	15	От Фасада до Арены один шаг	Стимулировать процесс осознания подростком степени своей открытости другим и готовности открываться
6		Задание для самостоятельного выполнения	Способствовать пониманию участниками ограничения своих возможностей из-за неприятия себя

ХОД ЗАНЯТИЯ

Подготовка

Перед началом занятия напишите на доске крупными буквами: **Будь собой!** Можно прикрепить вырезки из журналов с изображением людей из разных неформальных сообществ, религиозных конфессий и т. п. (слайд 8).



1. Будь собой!

Педагог. С этим призывом мы сталкиваемся довольно часто. Но каждый понимает его по-своему, а некоторые задаются вопросом: что значит «быть собой»? Как вы это понимаете?

Важные заметки

Главная задача — дать возможность подросткам поразмыслить о подлинности, аутентичности (эти слова вы тоже можете вынести на доску и ввести их в обсуждение). Поэтому всё, что вы можете сделать, это поощрять и помогать продвигаться в рассуждениях. Помочь могут следующие вопросы:

- Что значит «быть собой»? Как вы ощущаете это в теле? (Некоторым людям проще показывать значение телом, чем выражать его словами, поэтому предоставьте подросткам возможность, во-пер-

вых, выразить себя, во-вторых, ощутить смысл слов в теле.)

- Что вы чувствуете, когда вы — это вы? Как вы понимаете, в какой момент вы перестаёте «быть собой»?
- С какими качествами личности это связано? Какое отношение это имеет к искренности, честности, открытости, импульсивности?
- Что вас заставляет «быть собой»?
- Что мешает «быть собой»?

Ответы хорошо бы фиксировать на доске. Также можно предложить каждому ученику записать свои ответы на стикере и потом собрать все стикеры на общем пространстве (доске, ватмане и др.).

Этот вопрос: «Что значит “быть собой”?» — можно вынести на Открытую стену для обсуждения всей школой.

2.* В поисках Я

Педагог. Интересно, в какой части тела сосредоточиваются ваши ощущения, когда вы говорите: «Я»? Когда вы говорите: «Правая пятка», где ощущаете её? А «левый локоть»? «Спина»? «Живот»? «Нос»? Так где же — «Я»?

Сядьте поудобнее, обратите своё внимание внутрь себя. Постарайтесь определить, где находится ваше Я (1 минута).

Обсудите свой опыт в группах (5 минут).

Поделитесь, пожалуйста, своими мыслями с классом.

В 2008 году итальянская компания «Феррари» провела исследование, где именно люди ощущают нахождение своего Я. Оказалось, что у всех опрошенных это примерно одно и то же место: в середине головы, где-то между глазами.

3. Окно Джохари



Выведите на доску слайд с вопросами: «Какой я? Откуда я это знаю? Что я знаю о себе? Что я хочу знать о себе? Как я могу это узнать?» (слайд 9).

Педагог. Одним из способов узнать себя лучше является анализ передающейся в ходе общения информации о нас самих. Для сбора этой информации американские психологи Джозеф Лифт (1916–2014) и Харрингтон Инхам (1914–1995) разработали технику, которую назвали своими именами — Окно Джохари (слайд 10).

Информация делится на четыре группы по двум критериям: что известно или неизвестно обо мне другим и мне самому, — и образует четыре сектора.

Сектор, расположенный слева вверху, — Арена. Здесь находится то, что мы позволяем узнать другим о себе, поэтому он носит такое название.

Сектор ниже — Фасад. Как вы думаете, исходя из названия, что за информация здесь находится? Фасад — это лицевая сторона здания, которая не всегда соотносится с его внутренним убранством. Эта ин-

формация известна только нам лично, и мы не торопимся делиться ею с окружающими.

Справа от Арены — Слепое пятно. Что вам известно о слепом пятне? Слепое пятно — это область на сетчатке глаза, которая не воспринимает свет, поэтому на определённом расстоянии мы можем не видеть некоторых предметов, попадающих в эту зону. Смотрим и не видим. Информация о нас самих из этого



4.

Выхожу один я на Арену...

Педагог. Представьте себе, что вы сегодня встали с постели, надели привычную для вас одежду, позавтракали, перед выходом из дома посмотрели на себя в зеркало, отметив, что ваше отражение вполне соответствует привычному образу, и узнаваемой всеми походкой отправились в школу. Вы вышли на Арену. По пути вы встречаетесь со своими одноклассниками, соседями, знакомыми. Как вы себя чувствуете?..

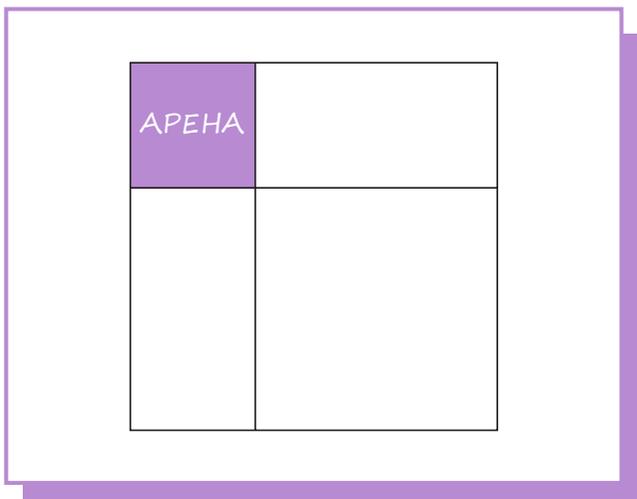
Я вам предлагаю прямо сейчас пройтись по классу, находясь в этом состоянии (1 минута).

Опишите его. Что вы чувствуете по отношению к себе?..

К другим?..

Перед вами чистый лист бумаги. Для начала сделайте из него квадрат. Это будет ваше Окно. Оно содержит в схематичном виде 100% информации о вас. Сложите его вдоль так, чтобы левая часть отражала ваши представления о том, насколько вы себя знаете, а правая, соответственно, то, насколько не знаете.

Теперь сложите этот лист поперёк так, чтобы левый верхний сектор представлял, насколько, как вам кажется, одноклассники вас знают. Например, так (слайд 11):



сектора по разным причинам известна окружающим, но не нам.

Под Слепым пятном — Чёрный ящик: что-то о нас, что пока не известно никому.

С помощью Окна Джохари можно значительно расширить знания о себе и сделать общение более комфортным и продуктивным. Постепенно мы с вами пройдем по всем секторам.

Это ваша Арена. Заполните её теми вашими качествами, которые вы в себе принимаете и которые известны вашим одноклассникам. Не важно, как эти качества оцениваются вами и окружающими. Попробуйте оценить по 10-балльной шкале, насколько для вас комфортна именно такая Арена — ни больше ни меньше.

Вопросы для обсуждения (желательно, чтобы в это время был открыт слайд 10)

- *Кому хотелось бы изменить содержание этого сектора Окна и почему?*
- *В каком направлении вы бы двинулись сначала: рассказать о себе, то есть пойти в сторону Фасада, или расспросить о себе, то есть двинуться в сторону Слепого пятна? Почему?*

■ Вы можете предложить учащимся подумать, порассуждать о следующем.

Как окружение влияет на площадь Арены? Что если вы не среди одноклассников, а в кругу семьи? Как меняется размер Арены? Почему?

Предложите осознать, как изменяются телесные ощущения при перемещении в другое окружение.

Представьте, что вы пришли в новую школу. Почувствуйте это.

Что произошло с вами и как изменилась ваша Арена?

Когда вы чувствуете себя комфортнее? Почему?

Остаётесь ли вы здесь собой? ■

5.

От Фасада до Арены один шаг

Педагог. Итак, площадь Арены зависит от того, как мы распоряжаемся информацией других секторов.

Двигаемся в сектор Фасад: другие не знают обо мне, что я... Основной мотив человека, находящегося в этой зоне, — выглядеть так, как ему хотелось бы выглядеть в глазах других. Как это можно сделать? Показать то, чего нет, или скрыть то, что есть.

Заполните сектор теми качествами, которые вы не хотели бы показывать своим одноклассникам (5 минут). Если вы опасаетесь за сохранение тайны, можете закодировать слова значками и символами.

Вопросы для обсуждения

- Как вы себя чувствуете в этой зоне?
- Какие мысли и чувства могут держать человека в этом секторе Окна?
- Что может побудить его расширить Арену за счёт Фасада? Можете привести примеры.

В течение недели понаблюдайте за соотношением у себя этих двух секторов — Арены и Фасада — в разных сообществах.



6.

Задание для самостоятельного выполнения

Педагог. Выделите некоторое время, чтобы вас никто не беспокоил.

На отдельном листе запишите:

- те свои проявления, которыми вы не спешите делиться с другими;
- что вы хотели бы изменить в себе (вопрос не касается внешности);
- какие стороны вашего характера видят только близкие люди.

Какие эмоции вы испытываете, думая об этом?

Насколько это ограничивает вас в поступках и желаниях?

Возможно, имеет смысл поделиться этой информацией с кем-нибудь из близких, кому вы особенно доверяете, или обратиться к психологу, чтобы разобраться в том, насколько ваша тайна достойна быть хранимой.



Рекомендуемая литература и интернет-ресурсы

- *МакАлистер Б., Марринер М., Гебхарт Н.* Дорожная карта. Смелое руководство для тех, кто хочет найти свой путь в жизни. М., 2018. Гл. 12.

- *Саймон С.* Почему мы так поступаем? 76 стратегий для выявления наших истинных ценностей, убеждений и целей. М., 2017.

Цель занятия

Способствовать самопознанию и самопринятию.

Планируемые результаты

- Подросток получает опыт самораскрытия;
- понимает ресурс открытых отношений;
- готов открыться для конструктивных отношений.

Материалы

Стикеры двух цветов, слайд 12, социальный ролик «Различия между людьми», мелкие предметы, которые можно спрятать в ботинок (скрепки, камешки, бусины и т. п.).

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	Наверное, вы не знаете, что я...	Способствовать созданию атмосферы открытости, принятия и доверия
2	15	Открываться или нет?	Способствовать осознанию подростками личных границ, степени открытости в общении
3	20	Доска объявлений «Удобный случай»	Создать условия для конструктивного взаимодействия
4		Задание для самостоятельного выполнения	Вовлечь в межличностное продуктивное взаимодействие других школьников и педагогов через Открытую стену

ХОД ЗАНЯТИЯ

Подготовка

Перед началом занятия каждый подросток при входе в класс получает мелкую вещь (скрепку, камешек, бусину и т. п.) и прячет её в свой ботинок. Никто из окружающих не должен знать, в каком ботинке находится этот предмет.

1.

Наверное, вы не знаете, что я...

Для этого упражнения нужно встать в круг. Водящий начинает: «Наверное, вы не знаете, что я...» — и называет какой-то факт о себе, который, как ему кажется, неизвестен присутствующим. Те, кто может сказать о себе то же самое, быстро произвольно меняются местами, и водящий должен успеть занять свободное место. Тот, кто не успел, принимает роль водящего.

Важные заметки

Глубина упражнения во многом зависит от психологического климата в классе, от того, насколько каж-

дый участник чувствует себя здесь в безопасности. И конечно, от открытости педагога. Сравните, например, следующие признания.

Наверное, вы не знаете, что я люблю шоколадные конфеты.

Наверное, вы не знаете, что перед каждой математикой я ем шоколадные конфеты, чтобы лучше соображать.

Наверное, вы не знаете, что я тайком от мамы ем шоколадные конфеты.

Вы можете сами задать фокус упражнения: можно говорить о событиях, мыслях, чувствах.

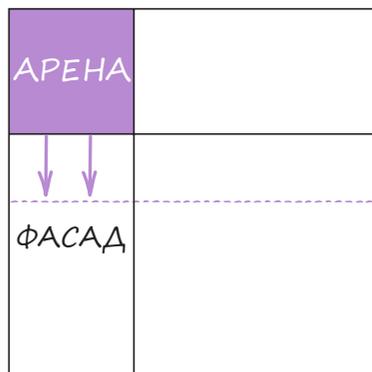
Вопросы для обсуждения

- Как вы себя чувствуете сейчас? Какие эмоции испытываете?

- Что вы чувствовали во время игры? Почему?
- Что вас удивило?
- На какие мысли натолкнула вас эта игра?

2.

Открываться или нет?



Педагог. Есть некоторые факты о себе, которыми мы не поделились не потому, что хотим скрыть это от других, а просто не представилось удобного случая. Но как только настанет подходящий момент, мы охотно этим поделимся, как, например, сейчас. И таким образом, мы расширяем Арену за счёт Фасада (слайд 12).

Вопросы для обсуждения

- Что такое удобный случай?
- Что заставило вас заговорить о камешке в ботинке? (Вопрос задаётся, если это случилось в игре.) Что могло бы способствовать тому, чтобы вы начали говорить о камешке в ботинке? (Вопрос задаётся, если о камешке никто в игре не сказал.)
- Какие условия нужно создать в коллективе, чтобы помочь друг другу быть достаточно открытыми?

Педагог. Посмотрите социальный ролик «Различия между людьми» (TV2Denmark, Дания, 2017). Обратите внимание на эмоциональное состояние людей в начале и в конце эксперимента.

Вопросы для обсуждения

- Что повлияло на настроение участников?
- О чём вы подумали, глядя на происходящее?
- Есть такое понятие «каминг-аут¹». Кто знает, что это?
- Для чего люди совершают каминг-аут?

¹ Изначально понятие «каминг-аут» (сокр. от англ. *coming out of the closet* — выйти из чулана, т. е. открыться) означало открытое и добровольное признание человеком своей принадлежности к сексуальному или гендерному меньшинству. Сейчас под каминг-аутом понимается любое открытое и добровольное объявление своего, отличного от всеобщего, мнения о чём-то важном для человека.

Важные заметки

Существует много разных страхов, которые не дают нам раскрыться, заставляют нас молчать и скрывать. И в первую очередь это страх быть отвергнутым. Тогда человек теряет уверенность в себе, начинает считать себя ущербным, недостойным, становится нерешительным, недоверчивым, стеснительным, его часто сопровождает подавленное состояние, и, в конце концов, он чувствует себя обессиленным. Потому что все силы уходят на сдерживание и подавление своих чувств.

- 1) Открытость не является гарантией принятия человека обществом. И конечно, человек сам определяет для себя, что важнее: быть собой и не скрывать что-то, что может оттолкнуть окружающих, или скрывать, чтобы быть принятым. Стратегию поведения — пытаться найти способ влиться в коллектив или отстраниться — каждый тоже выбирает сам. Возможно, есть ещё варианты... В качестве иллюстрации к данному вопросу вы можете посмотреть мультфильм «Белая ворона» (детская анимационная студия ДШИ № 21 «Рыжий воробей», Новосибирск, 2016). Обсудите стратегии, которые ворона реализует, чтобы стать «своей», почему они не сработали и чем объясняется поступок вороны в конце мультфильма.
- 2) Тема, которую можно обсудить, это необходимость и желание раскрываться. Далеко не все люди хотят, чтобы о них знали больше того, что уже известно. Есть те, кто регулирует это знание в зависимости от круга общения. Это выбор каждого. Кроме того, есть вопрос безопасности: что можно и нужно раскрывать широкой аудитории. И подросткам может быть интересно и полезно услышать разные точки зрения. Это поможет им самим, во-первых, понять свои чувства и убеждения на этот счёт, во-вторых, бережнее относиться к личным границам других, в-третьих, уметь обозначать свои границы.
- 3) Отдельное занятие можно посвятить вопросу кибербезопасности и поведению в социальных сетях. Для подготовки к нему рекомендуем обратиться к интернет-ресурсу «Урок цифры» (см. список литературы ниже). ■



3.

Доска объявлений «Удобный случай»

Предложите подросткам не ждать удобного случая, а создать его, например сделать доску объявлений «Удобный случай», на которой люди, раскрывая свои потребности, желания и возможности, могли бы ещё и найти полезные контакты. На стикерах одного цвета нужно писать то, чему хочется научиться, на стикерах другого цвета — то, чем мы готовы поделиться (знания, умения, время, мысли, что-то материальное и т. д.). Все стикеры наклеиваются на свободную стену. Ребята знакомятся с «объявлениями» и находят друг друга. Возможно, возникнут новые желания и предложения. Это приветствуется. На активность даётся 10 минут.

Вопросы для обсуждения

- Удалось ли вам найти то, что нужно? Поделиться тем, что у вас есть?

- Как вы себя чувствуете при этом?
- А какие эмоции испытывают те, кто пока не нашёл, но уже открыл для себя и для кого-то новые возможности?

Педагог. Достаньте своё Окно и, если соотношение количества информации изменилось по сравнению с прошлой встречей, сложите его по-новому. Запишите то, что теперь находится в секторе Арена.

Обратите внимание на Соглашение. Какие принципы способствуют созданию доверия, открытости и принятия в классе? Если есть необходимость дополнить, сделайте это.



4.

Задание для самостоятельного выполнения

Предложите подросткам организовать открытую стену «Удобный случай» для всей школы. Участие взрослых приветствуется!



Рекомендуемая литература и интернет-ресурсы

- Д'Ансембур Т. Хватит быть хорошим! Как прекратить подстраиваться под других и стать счастливым. М., 2017.
- Урок цифры. URL: <https://datalesson.ru/lesson-material/bezopasnost-v-seti/> (дата обращения: 01.06.2020).

Цель занятия

Способствовать развитию навыков общения.

Планируемые результаты

- Подросток расширяет знания о себе;
- получает опыт формулирования качественной обратной связи;
- практикует технику принятия себя.

Материалы

Листы формата А5, слайд 13.

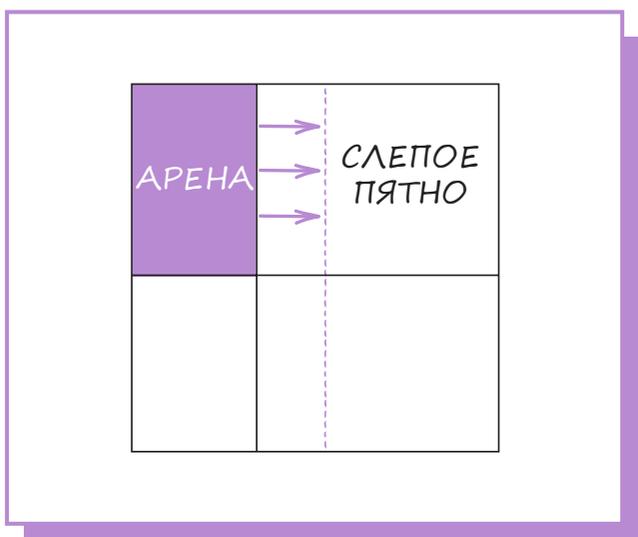
КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	5	Слепое пятно	Познакомить со следующим сектором Окна Джохари – Слепым пятном
2	20	Игра «Расскажи мне, расскажи»	Способствовать развитию навыка выражать свои мысли и внимательно слушать
3	20	5 на 5	Помочь подросткам расширить знания о себе через обратную связь
4		Задание для самостоятельного выполнения	Сфокусировать внимание подростка на обратной связи от близких

ХОД ЗАНЯТИЯ

Подготовка

На доске нарисовано Окно Джохари (слайд 13).



1.

Слепое пятно

Педагог. Сегодня мы продолжим расширять область знаний о себе, опираясь на Окно Джохари. На предыдущих встречах вы делились тем, что, возможно, было известно не всем или не было известно никому. Используя своё Окно, отметьте, насколько расширилась область вашей Арены по сравнению с прошлым занятием.

Вопросы для обсуждения

- Как это повлияло на ваше собственное самочувствие и общую атмосферу в классе?



2.

Игра «Расскажи мне, расскажи»

Каждый участник рисует композицию из 15 геометрических фигур разного размера, которая метафорически отражала бы его внутренний мир. Затем он переворачивает этот листок до окончания игры.

Педагог. У каждого из нас есть некое представление о себе. Кроме того, мы хотим выглядеть определённым образом в глазах других. И все наши поступки отражают это желание. Предлагаю вам небольшой эксперимент. Разбейтесь на пары. Определите в паре, кто из вас начнёт первым. Второй участник берёт в руки чистый лист бумаги и карандаш. Первый участник описывает свой рисунок словами (!) так, чтобы второй мог его воспроизвести. Смотреть на результат пока нельзя. Затем вы меняетесь ролями. Теперь второй участник описывает свой геометрический «внутренний мир», а первый по описанию воспроизводит его на бумаге. Когда

- Как ещё можно узнать о себе? Где эта область на схеме?
- Как вы думаете, стоит ли двигаться по этому пути? Почему вы так считаете?

Я предлагаю вам небольшой игровой эксперимент.

оба «портрета» будут готовы, можете обменяться и сравнить их с оригиналами.

Вопросы для обсуждения

- Поделитесь, пожалуйста, своими результатами. Насколько велики расхождения между оригиналом и копией?
- Как вы думаете, в чём причина расхождений?
- Такие же искажения происходят и в общении: далеко не всегда наши представления о себе совпадают с восприятием нас окружающими. Что на это влияет, как вы считаете?
- У кого копия получилась близкой к оригиналу? Как вы взаимодействовали в паре?
- Сформулируйте, пожалуйста, несколько «секретов» взаимопонимания.

Педагог фиксирует ответы на доске.

3.

5 на 5

Педагог. Сейчас вы можете попросить пятерых одноклассников прояснить ваше Слепое пятно. У вас есть пять листочков. Напишите на каждом из них своё имя. Оцените, к встрече с какой информацией вы сейчас готовы — с одобрением или с пожеланием. Поставьте в углу каждого листочка плюс или минус, где плюс — это просьба написать ваши сильные стороны, которые проявляются в общении и притягивают к себе людей, а минус — то, что отталкивает и мешает общаться. Раздайте листочки разным людям. Каждый может дать обратную связь пятерым одноклассникам. Когда будете писать на листочке с пометкой «минус», пожалуйста, помните, что ваша задача не выплеснуть свой негатив, а дать конструктивную обратную связь, чтобы помочь человеку увидеть ещё одну сторону себя и, возможно, измениться. Грубость и оскорбительные высказывания недопустимы. У вас 15 минут.

Соберите свои листочки, поблагодарив друг друга за обратную связь.

Вопросы для обсуждения

- Насколько неожиданными оказались реплики одноклассников?
- Как вы себя в связи с этим чувствуете?
- Как вы реагировали на плюсы? А на минусы?
- Задумайтесь, почему вы выбрали вариант услышать только положительные или только отрицательные высказывания.
- Насколько общение является эффективным инструментом самопознания?
- Какими способами люди выражают своё мнение друг о друге?
- Каким должно быть общение, чтобы оно помогло понять себя и других, а не причиняло боль и обиду?
- Что мы можем добавить в наше Соглашение по итогам сегодняшнего занятия, чтобы общение в классе стало безопаснее, приятнее и полезнее?



4.

Задание для самостоятельного выполнения

Педагог. Посмотрите на себя глазами своих близких: родителей, брата или сестры. Как вы думаете, какими они вас видят? Поговорите с ними об этом. На-

сколько их представления о вас совпадают с вашими представлениями о себе? В чём причина расхождений, если они есть?



Рекомендуемая литература и интернет-ресурсы

- *Брегман П.* Эмоциональная смелость. Как брать ответственность на себя, не бояться сложных разговоров и вдохновлять других. М., 2019. Гл. 3.
- *Саймон С.* Почему мы так поступаем? 76 стратегий для выявления наших истинных ценностей, убеждений и целей. М., 2017.

Цель занятия

Познакомить с основами ненасильственного общения.

Планируемые результаты

- Подросток осваивает технику ненасильственного общения (ННО);
- получает возможность отработки умения безоценочно описывать факты, идентифицировать и называть свои эмоции, осознавать свои потребности и формулировать просьбы.

Материалы

Флипчарт, бумага для флипчарта, маркеры, распечатанные по количеству участников *Приложения 5—8, 10—11*, разрезанное на карточки *Приложение 9*, бумага, ручки, слайды 14—15.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1*	2	Трудности диалога	Актуализировать проблемы общения. Погрузить в тему занятия
2*	7	Жираф и Волк	Познакомить с метафорой Розенберга о насильственном и ненасильственном общении
3	30	Техника ННО	Разобрать четыре шага ННО. Дать возможность попрактиковаться в отдельных шагах техники
4	30	Практикум	Дать возможность использовать технику ННО для решения конкретных ситуаций
5	10	Подведение итогов	Обобщить полученные знания и опыт. Ответить на вопросы
6		Задание для самостоятельного выполнения	Способствовать развитию навыка ненасильственного общения

ХОД ЗАНЯТИЯ

Подготовка

Для того чтобы подростки овладели хотя бы основами ненасильственного общения, рекомендуется посвятить этой теме спаренный урок или два урока подряд. Кроме того, желательно обращаться к языку Жирафа в повседневном общении.

1.* Трудности диалога

Педагог. Мы сами регулируем площадь Арены. Мы можем увеличить её, познавая себя через других и раскрывая себя другим. Но и здесь могут случиться искажения. Ведь не всегда просто сказать так, чтобы тебя поняли правильно. И понять другого человека

тоже бывает непросто. На ком лежит ответственность за достоверность передаваемой информации? На передающем или получающем? Как нужно говорить, чтобы тебя поняли, и слушать, чтобы понимать?

2*

Жираф и Волк

Педагог. Автор книги «Язык жизни. Ненасильственное общение» Маршалл Розенберг (слайд 14) предложил понятную модель, которая позволяет договариваться с уважением, без давления, без требований и насилия, — **ненасильственное общение (ННО)**.

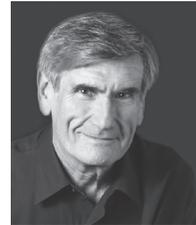
Он использовал метафору для обозначения двух стилей общения: **насильственного** — язык **Волка** и **ненасильственного** — язык **Жирафа**.

У Волка мало вариантов действия: ссориться, подчиняться или убегать. Часто этот язык внушает страх, вину, стыд. Пример использования «волчьего» языка: «Да Сашка двоечник! Что у него спрашивать? Он никогда ничего не делает!»

В отличие от Волка, Жираф умеет выражать в беседе собственные чувства и потребности. Это умение — главная составляющая ненасильственного общения, которое именно поэтому именуется также «чутким общением». Поскольку жираф — существо, у которого самое большое сердце среди всех наземных животных, а его длинная шея позволяет обозревать окрестности с достаточной высоты, он был выбран символом чуткого понимания.

Жираф символизирует язык жизни и партнёрства, способствующий душевной близости и объединению. Говорить на языке Жирафа — значит говорить от сердца. Жираф не даёт оценок, не обвиняет, не требует и не угрожает. Он объективен в видении и понимании своих чувств и потребностей, а также чувств и

потребностей других людей. Пример использования языка Жирафа: «Когда ты громко разговариваешь (наблюдение), я начинаю злиться (эмоция), потому что дома мне хочется тишины (потребность). Говори, пожалуйста, тише (просьба)».



Когда люди говорят, чего они хотят друг от друга, вместо того чтобы говорить о том, что не так в другом, появляется возможность примирения.

Маршалл Розенберг

Волки и Жирафы не только говорят, но и слышат! Можно слушать так, как это делает Волк, и воспринимать слова собеседника в качестве нападок, упрёков, оценок и т. п. Или же, слушая ушами Жирафа, услышать сообщение о нереализованной потребности и связанных с этим чувств.

3.

Техника ННО

Педагог. Ненасильственное общение состоит из четырёх основных компонентов — **шагов**, которые присутствуют всякий раз, когда вы хотите обратиться к кому-то с просьбой или понять, чего хочет другой человек. М. Розенберг называл их **простыми, но не лёгкими** (слайд 15).

Рассмотрим подробнее каждый из этих шагов и сразу попрактикуемся в его использовании.

Шаг первый. Наблюдение. «Что я вижу или слышу? О чём идёт речь?»

Ключевым навыком здесь является наблюдение **без оценивания**. Есть нечто или происходит нечто, что мы видим, слышим, оно может нам нравиться или не нравиться. Важно констатировать это как есть, как это зафиксировала бы видеокамера.

Например: «Сейчас два часа ночи, я слышу, что у тебя играет музыка» — установленный факт. Тем временем «Сейчас слишком поздно для подобных действий» — оценка.

Как вы думаете, почему люди часто не соглашаются с оценками?

Потому что смотрят на вещи по-разному, но непроверяемые факты создают точки соприкосновения для разговора.

«Когда я вижу / слышу...» — вот чистая языковая формула для наблюдения.

Участники получают бланк *Приложения 5*. Им даётся 3 минуты на его заполнение. Затем результаты обсуждаются в парах и в общей группе.

Педагог.

Шаг второй. Эмоции. «Что я чувствую?» вместо «Как я истолковываю это?».

Например, мы можем быть встревожены, обрадованы, смущены, разочарованы, растроганы или грустны. Если же мы при этом говорим: «Я чувствую, что Анна Ивановна меня не любит!», то своим высказы-



Четыре шага ненасильственного общения

1. Наблюдение

Ключевым навыком здесь является описание фактов без оценивания. Есть нечто или происходит нечто, что может нам нравиться или не нравиться. Важно это констатировать как есть.

2. Эмоции

На данном этапе мы фокусируемся на собственных эмоциях, ощущениях, которые вызваны происходящим. К ним мы тоже относимся безоценочно, наблюдаем за ними, фиксируем в сознании и искренне озвучиваем.

3. Потребности

Теперь мы определяем потребности, связанные с нашими эмоциями. После осознания этих трёх компонентов становится возможным честно и ясно выразить свои чувства.

4. Просьба

На этом этапе необходимо выразить просьбу, пожелание, но ни в коем случае не требование к собеседнику.

ванием выражаем собственное толкование поведения человека.

Мы сможем лучше выражать свои чувства, если будем использовать слова, которые описывают определённые эмоции, а не слова, описывающие общее состояние. Например, если мы говорим: «Я чувствую себя хорошо», слово «хорошо» может означать, что вы «счастливы», «обрадованы», «спокойны». Возможны и другие оттенки эмоций. Такие слова, как «хорошо» и «плохо», не дают слушателю проникнуться тем, что мы на самом деле чувствуем.

Участники получают бланк *Приложения 6*. Им даётся 3 минуты на его заполнение. Затем результаты обсуждаются в парах и в общей группе.

Педагог. Почему важно говорить о своих эмоциях?

Шаг третий. **Потребности.** «В чём я нуждаюсь?» вместо «Как я этого достигну?».

Теперь определяем потребности, связанные с нашими эмоциями. Мы высказываем потребность, которая стоит за движущим чувством. Это может быть потребность в свободе, безопасности, независимости, покое, признании и т. д. Смотря на мир глазами Жирафа, мы используем собственные чувства как чёткие сиг-

налы, указывающие на потребности, которые в данный момент нуждаются в реализации. Наши чувства подобны цветным лампочкам-детекторам, которые подключены к особому источнику энергии — потребностям.

После осознания этих трёх компонентов становится возможным честно и ясно выразить свои эмоции и чувства, осознать их истинные причины.

«Я испытываю... (чувство), потому что я нуждаюсь в..., потому что для меня важно... (потребность)!» Вот словесная формула, которая наводит мостик от чувств к потребностям.

Участники получают бланк *Приложения 7*. Им даётся 3 минуты на его заполнение. Затем результаты обсуждаются в парах и в общей группе.

Педагог.

Шаг четвёртый. **Просьба.** «Ты не мог бы?...» вместо «Ты должен, иначе я!...».

Следующий этап — выражение просьбы, пожелания, но ни в коем случае **не требования** к собеседнику.

Просьба должна быть высказана ясно, конкретно, позитивно, без претензий.

«Ты не мог бы скорее разгрузить посудомоечную машину?»

Является это высказывание просьбой или требованием, зависит от того, может ли человек, к которому мы обращаемся, сказать «нет», без того чтобы наши отношения испортились, или он должен учитывать наше возможное недовольство.

Что именно может другой человек (или мы сами!) сделать здесь и сейчас для того, чтобы пойти навстречу нашим потребностям? Безусловно, реализуя при этом и свои собственные. Ведь в понимании ННО другой человек выполняет просьбы, поскольку это отвечает его собственным потребностям, например его потребности в контакте, понимании и прочем, но ни в коем случае не из чувства вины, стыда, страха или по принуждению. Просто потому, что это взаимно обогатит нашу жизнь.

4. Практикум

Педагог предлагает участникам объединиться в тройки и раздаёт карточки с ситуациями (*Приложение 9*).

Два участника разыгрывают ситуацию, третий — исполняет роль наблюдателя, затем даёт обратную связь: получилось ли построить высказывание по правилам ННО, было ли оно уместно в данном случае, как это выглядело со стороны (построение фразы, искусственность или естественность высказывания).

После обсуждения в тройках организатор предлагает представить ситуации в общей группе.

Участники получают бланк *Приложения 8*. Им даётся 3 минуты на его заполнение. Затем результаты обсуждаются в парах и в общей группе.

Важные заметки

В зависимости от темпа, в котором продвигается группа, и ваших ресурсов можно подробнее останавливаться на проработке отдельных шагов. Не стоит торопиться и ограничиваться только теоретическим описанием техники. Без «пробы пера» на занятии подростки не перенесут знания в поведение.

Вопросы для обсуждения

- Конструктивен ли найденный выход, соответствует ли он правилам ННО?
- Что чувствовали участники, когда разыгрывали эту ситуацию?

Если ситуация не разрешена, выход ищется совместно, в общей группе; затем ситуация вновь разыгрывается, после чего группа даёт обратную связь тройке.

5. Подведение итогов

Вопросы для обсуждения

- Чем, по вашему мнению, отличается такой способ общения?
- Почему он менее конфликтный?
- Какую реакцию он может вызывать?

- В каких ситуациях можно пользоваться языком Жирафа?

Обсуждаются моменты, которые остались непонятными, вызывающими сомнения.

6. Задание для самостоятельного выполнения

Педагог раздаёт участникам «шпаргалки» по технике ННО (*Приложение 10*) и бланки с ситуациями (*Приложение 11*). Предлагает им выполнить задание, познакомить с ННО членов своей семьи и исполь-

зовать его в повседневной жизни, а также отмечать успешность выполнения и эффективность, обращая внимание на свои чувства и реакцию окружающих.

Цель занятия

Создать условия для самораскрытия и развития системной рефлексии.

Планируемые результаты

- Подросток использует метафору для описания собственного внутреннего мира;
- осознаёт некоторые личностные особенности и оценивает их влияние на собственную успешность.

Материалы

Слайды 16–22 (Приложение 12).

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	15	Воплощённый смысл	Способствовать развитию эмпатии, критического мышления. Создать предпосылки для дальнейшей творческой работы
2	30	Портрет из сумки	Создать условия для выражения себя через метафору. Способствовать самораскрытию и укреплению самооценки
3		Задание для самостоятельного выполнения	Способствовать осознанию своих мотивационных ресурсов и обращению к ним в случае необходимости

ХОД ЗАНЯТИЯ

Подготовка

На экране демонстрируются слайды с изображением скульптур (слайды 16–21). На учительском столе или на полу у доски находится композиция, инсталляция из школьных предметов и учительских принадлежностей.





1.

Воплощённый смысл

Педагог. Всё, что человек создаёт, условно можно поделить на две группы: предметы (или материальный мир) и идеи и смыслы (нематериальный мир). Как вы думаете, что можно отнести в ту или другую группу?

Куда относится подкова?

А подкова, висящая над дверью?

В какой момент подкова перестаёт быть просто материальным объектом?

В какую группу вы отнесли бы книгу? Почему?

Что рождается сначала — идея, смысл или предмет? Приведите примеры.

Я вам предлагаю поискать смысл, воплощённый в форме. Рассмотрите скульптуры на слайдах.

Вопросы для обсуждения

- Какие смыслы вы здесь видите?
- Как вы понимаете идею, которую в каждый объект вложил автор?

- Что вы чувствуете, глядя на эти скульптурные композиции и инсталляции? Какие мысли у вас возникают?
- Чувствуете ли вы связь с какой-то из них? Как вы это чувствуете? Что вас связывает?

■ Педагог предлагает посмотреть отрывок из к/ф «Принц Флоризель» (реж. Е. Татарский, 1979), когда принц Флоризель получает заказной портрет Клетчатого и демонстрирует его преступникам. Необходимый контекст: принц Флоризель занимается частным сыском. Его новое дело связано с известным в определённых кругах преступником по кличке Председатель или Клетчатый. Принц просит художника нарисовать фоторобот преступника по имеющимся описаниям.

Вопросы для обсуждения

- Почему принц Флоризель засомневался в качестве выполненного портрета?
- Что свидетельствует о мастерстве художника? ■



2.

Портрет из сумки

Педагог. Человек отличается от животного своей способностью наделять смыслами объекты и выдвигать идеи. Я предлагаю вам прямо сейчас проявить эту способность и создать из содержимого своей сумки скульптурную композицию, которая будет вашим символическим портретом. Вспомните своё Окно Джохари и те качества, которые вы открыли в себе и открыли другим о себе. Каждый предмет вашей скульптуры — это метафора какой-то вашей черты характера, умения, способности, статуса и т. д. Вот что получилось у меня (см. «Подготовка» выше).

Важные заметки

Необходимо заранее продумать свою скульптурную композицию: будет ли она олицетворять вас как педагога или как личность в целом. Чем честнее и глубже будет ваше творчество, тем больше будет доверия к вам и к занятиям.

Вопросы для обсуждения

- Представьте, пожалуйста, свою скульптуру, раскрывая смысл деталей (сначала педагог представляет свою, потом ребята в группах по четверо обмениваются информацией о своих скульптурах, после чего можно предложить свободно передвигаться по классу, знакомиться с работами других одноклассников).
- Поделитесь, пожалуйста, опытом создания своей композиции. Что вы чувствовали? Какие мысли вас посещали? Как вы оцениваете результат?

- Что значит для вас опыт создания метафорической композиции, олицетворяющей вас?
- Посмотрите ещё раз внимательно на своё творение, почувствуйте его. Что бы вы сказали об этом человеке, если бы не были с ним знакомы? (Можно предложить обменяться мнениями внутри группы или в паре, попросив назвать сильные стороны композиции и то, что вызывает тревогу.)
- Возможно, вам захочется усовершенствовать (добавить, изменить, убрать, переосмыслить и т. д.) свою композицию. Вы можете сделать это.
- Исходя из чего вы вносили изменения в свои скульптуры? Какое желание вас подталкивало сделать это? Что вы сейчас чувствуете, глядя на свою работу?
- Вспомните о своей актуальной цели и найдите те ресурсы, которые помогут вам её достичь. Если вам покажется, что чего-то не хватает, вы можете добавить это.
- Посмотрите ещё раз на работы друг друга. Изменилось ли ваше представление о ком-то благодаря этой работе? Что на это повлияло?

Важные заметки

Основные задачи данного упражнения — укрепление веры в себя за счёт усиления внутренних ресурсов, раскрытие новых смыслов, что возможно только при поддерживающей обратной связи. Иногда для обнаружения ресурса нужно посмотреть на предмет шире.

Можно обратить внимание подростков на разный смысл одних и тех же символов у разных людей и, наоборот, на универсальность какой-то символики (здесь можно привести примеры универсальной символики, широко используемой в разных культурах), на то, как внешний атрибут может олицетворять какую-то внутреннюю черту хозяина (например, очки как желание получше рассмотреть, разобраться в предмете), на многогранность символа, на возможность расширить значение символа и таким образом обрести дополнительные качества.

■ **Педагог.** У вас есть возможность поделиться своими сильными качествами с теми, кому они могут пригодиться. Это может быть один или несколько человек. Нужно просто подойти к человеку и предложить: «Я могу с тобой поделиться... Тебе это нужно?» Ни в коем случае не следует вручать что-то со словами: «Тебе это надо!» У вас также есть возможность получить необходимый вам дополнительный ресурс от тех, у кого он уже есть. Для этого вы можете просто подойти к обладателю ресурса и спросить: «У тебя есть... Ты мог бы со мной этим поделиться?» Не стоит говорить: «Дай мне...» На просьбу вы всегда можете ответить отказом, это ваше право и ваш выбор. Когда вы чем-то делитесь,

не нужно доставать этот символ из скульптуры. Вы можете использовать любые другие предметы, обосновывая свой выбор (например, простую скрепку можно превратить в массу полезных вещей). А когда вы принимаете новый ресурс, обязательно включайте его в свою композицию.

Вопросы для обсуждения

■ *Кто обогатился новыми ресурсами?*

Обычно мы придерживаемся привычных стратегий поведения. Сейчас я предлагаю вам осознать их. Вы можете не отвечать на мои вопросы вслух, но, пожалуйста, ответьте на них про себя.

- *Когда вам что-то нужно, просите ли вы это или обходитесь так? Почему?*
- *Охотно ли вы делитесь по собственной инициативе, или считаете, что сами попросят, если нужно? Почему?*
- *Как вы реагируете на «Нет, не надо» или «Нет, не дам»? Почему?*
- *Что нового вы узнали о себе сегодня? О чём бы вам хотелось подумать? ■*



3.

Задание для самостоятельного выполнения

Педагог. Сформулируйте свои ближайшие задачи. Запишите, какие качества вы должны проявить, чтобы решить их. Найдите какие-нибудь символы, олицетворяющие эти качества. Поставьте их на видное ме-

сто, и в тот момент, когда почувствуете, что уклоняетесь от поставленных задач, они послужат вам поддерживающими маячками.



Рекомендуемая литература и интернет-ресурсы

- Саймон С. Почему мы так поступаем? 76 стратегий для выявления наших истинных ценностей, убеждений и целей. М., 2017.

Цель занятия

Способствовать самопринятию.

Планируемые результаты

- Подросток осознаёт качества, которые мешают ему принимать себя;
- получает опыт самопринятия.

Материалы

Листы формата А5, мультфильм «Мистер Безразличный», отсканированное в необходимом количестве *Приложение 13*.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	Кто он – Мистер Безразличный?	Организовать обсуждение причин того или иного поведения на примере героя мультфильма
2	10	Какая она – любовь?	Создать условия для разговора о проявлениях любви
3	25	Что мешает принимать себя?	Способствовать развитию позитивного мышления и самопринятию
4		Задание для самостоятельного выполнения	Способствовать самопринятию

ХОД ЗАНЯТИЯ

1.

Кто он – Мистер Безразличный?

Посмотрите мультфильм «Мистер Безразличный» (реж. Arvasb Feiz, BadStache Animation Studio)¹.

Вопросы для обсуждения

- Мультфильм называется «Мистер Безразличный». Почему главному герою дали такое имя?
- Как вы думаете, какие его убеждения поддерживают такое поведение?
- Что заставило его изменить поведение?
- Как изменилось при этом его эмоциональное состояние? Как вы думаете, почему?
- Что могло так повлиять на него, что он стал Безразличным?

Важные заметки

Здесь мы снова приходим к идее о том, что можем влиять на эмоциональное состояние другого человека. Часто это имеет довольно серьёзные последствия. Наш выбор и ответственность состоит в том, повесим ли мы на человека ярлык «непригоден», или окажем поддержку и поверим в его лучшие намерения. Необходимо помнить, что любое поведение имеет свои причины.

¹ Мистер Безразличный. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=dpYmCV-9O7A> (дата обращения: 01.06.2020).

2.

Какая она — любовь?

Педагог. Одной из базовых потребностей человека является его потребность в связанности, принадлежности к определённой группе и принятии значимой группой. Эта потребность напрямую связана с безопасностью. Представьте себя в ситуации, когда все вокруг настроены враждебно к вам... Как вы себя чувствуете? И вдруг появляется кто-то, кто вас принимает, признаёт своим. Как изменилось ваше состояние? Мы всегда находимся в поисках подтверждения того, что мы любимы и приняты.

Психологи различают любовь условную и безусловную. Условная любовь предполагает выполнение некоторых *условий* для получения-дарения любви (например: «Вы даже айфон мне не можете купить, а ещё говорите, что любите!»). Безусловная любовь предполагает принятие без условий, подразумевая, что любят не за что-то, а просто так. Часто мы выбираем любить за что-то и быть любимыми просто так. В группах по четверо я предлагаю вам подумать над следующими вопросами (7 минут).

Вопросы для обсуждения

- Как проявляет себя любовь?
- С какими эмоциями связана любовь?
- Как мы понимаем, что нас любят?
- Как мы транслируем свою любовь? Через какие действия, поступки?

Желающие, поделитесь, пожалуйста, своими мыслями.



3.

Что мешает принимать себя?¹

Педагог. Любовь к другому начинается с любви к себе, которая тесно связана с принятием себя. Попробуйте оценить по 10-балльной шкале степень принятия себя. Результат запишите. Потом мы к нему вернёмся.

В течение 10 минут напишите как можно более подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя или принять себя полностью, если, конечно, у вас есть такие причины.

Затем в готовом списке вычеркните всё то, что относится к общим правилам, принципам (например, «любить себя нескромно», «человек должен любить других, а не себя»). Похожие высказывания обычно являются лишь ширмой, за которой человек прячется от реальности. Пусть в списке останется лишь то, что связано лично с вами. (Участники работают самостоятельно в течение отведённого времени.)

Перед вами список ваших недостатков. Это список — короткий или длинный — того, что портит вам

■ Посмотрите мультфильм «Влюбчивая ворона» (реж. М. Муат, «Союзмультфильм», 1988). Обсудите впечатления и мнения подростков о его героях. Предложите ребятам сформулировать убеждения каждого героя о любви. Спросите, как они это поняли, какие слова и поступки персонажей мультфильма подтверждают их предположения. ■

Важные заметки

Любовь здесь рассматривается в самом широком смысле.

1) Без любви невозможны забота и благодарность. Это одновременно её источник и результат, своего рода эстафетная палочка любви. И если ваши подростки затрудняются по разным причинам говорить о любви в классе, вы можете предложить им эту метафору как возможность влиять на отношения и расширить пространство любви.

2) Высока вероятность, что подросткам будет интересно поговорить о любви. Можно продолжить этот разговор на уроках литературы, истории, обществознания или предложить участникам самостоятельно организовать классный час, посвящённый этой теме. Считаем интересным и полезным познакомить подростков с представлениями о любви в разные времена, начиная с Античности.

жизнь. Поработаем над ним. Прежде всего подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а кому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, даже посчитали достоинствами? Вычеркните эти пункты. Если они не могут помешать вам любить другого человека, то не смогут помешать любить и себя.

Теперь отметьте те черты, те недостатки, преодолеть которые вы помогли бы другому человеку. Почему бы вам не сделать то же для самого себя? Почему не помочь самому себе? Составьте из них отдельный список, а из этого — вычеркните. Много ли осталось?

С оставшимися недостатками можно поступить таким образом: скажите себе, что они у вас есть и надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Вы же не откажетесь от любимого человека, если узнаете, что некоторые его привычки вас, мягко говоря, не устраивают? А если откажетесь, то постоянные разочарования и одиночество могут стать ва-

¹ См.: *Стишенко И. В.* Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. СПб., 2008.

шими жизненными спутниками, ведь в каждом человеке есть как плюсы, так и минусы.

Вопросы для обсуждения

- Что вы чувствовали, когда вычёркивали свои недостатки? Что чувствуете сейчас?
- Легко или трудно вам было воспринимать себя позитивно? Легко ли принимать и одобрять себя?
- Снова оцените степень принятия себя. Изменилось ли это значение? Как вы в связи с этим себя чувствуете?
- Посмотрите на своих одноклассников. Изменилось ли ваше восприятие других людей?

Я предлагаю вам подумать о том, что важного мы могли бы внести в наше Соглашение о взаимоотношениях.

Важные заметки

Вполне вероятно, что в вашем классе будут те, кто скажут, что они себя абсолютно принимают и любят такими, какие они есть. Вы можете предложить им записать те качества, которые они хотели бы в себе воспитать, усилить, скорректировать, а также сформулировать советы тем, кто не принимает себя, но очень этого хочет.



4.

Задание для самостоятельного выполнения

Педагог.

1) Прочитайте дома декларацию самооценности Вирджинии Сатир (*Приложение 13*) и обсудите её вместе с близкими. Поделитесь своими мыслями по поводу прочитанного.

2) Заведите «Разговор о любви» на Открытой стене. Вы можете делиться там своими мыслями, вопросами. Возможно, на ней вы найдёте ответы или сможете кому-то найти ответы.



Рекомендуемая литература и интернет-ресурсы

■ *Брегман П.* Эмоциональная смелость. Как брать ответственность на себя, не бояться сложных разговоров и вдохновлять других. М., 2019. Гл. 4, 5.

■ *Магун А.* Что такое любовь?

URL: <https://arzamas.academy/search?query=магун+ЧТО+ТАКОЕ+ЛЮБОВЬ> (дата обращения: 01.06.2020).

Цель занятия

Способствовать осознанию своей мечты и мотивировать на движение к ней.

Планируемые результаты

- Подросток формулирует свои желания;
- планирует первые (следующие) шаги в сторону реализации целей;
- получает опыт использования одного из инструментов самомотивации.

Материалы

Листы формата А3 для каждого ученика, фломастеры, маркеры, цветные карандаши, стикеры, отскерокопированное и разрезанное на карточки *Приложение 14*, любая приятная медитативная музыка (15 минут).

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	15	Что я думаю о мечте?	Создать условия для размышления о мечте, её смысле и значении
2	15	Мои мечты и ценности	Создать условия для формулирования своих желаний и соотнесения их со своими ценностями
3	15	Записка из будущего	Способствовать развитию умения самомотивации
4		Задание для самостоятельного выполнения	Поддержать в подростках желание мечтать

ХОД ЗАНЯТИЯ

Подготовка

При входе в класс ребята разбирают заранее заготовленные карточки с цитатами о мечте из *Приложения 14* (в результате должны сложиться группы по четверо, где основанием для объединения будет одна и та же цитата).

1.

Что я думаю о мечте?

Педагог. У каждого из вас в руках цитаты. Их несколько, и все они связаны одной темой. Пока объединитесь, пожалуйста, в группы по цитатам так, чтобы у всех было одно и то же высказывание. Обсудите его в группе, выскажите аргументы «за» и «против». Выберите какую-то одну позицию и пе-

ред классом попробуйте доказать её верность или ошибочность.

По окончании выступления групп попросите желающих высказать собственное мнение по вопросу «Зачем человек мечтает? Какой в этом смысл?».



2.

Мои мечты и ценности

Включите приятную, расслабляющую музыку.

Педагог. Сядьте поудобнее. Прислушайтесь к своему дыханию... Выдохните всё напряжение в теле... Вы наверняка когда-либо мечтали и знаете это состояние. Позвольте мечтательному настроению случиться у вас прямо сейчас. Мечтайте и записывайте. Не ограничивайте себя ни в чём. Сейчас вы — волшебники! И ваши возможности безграничны.

Запишите не менее десяти желаний. У вас на это 5 минут. Теперь подумайте и за следующие 5 минут запишите свои жизненные ценности.

Соотнесите два списка. Насколько желания соответствуют вашим ценностям? Как ценности влияют на ваши мечты?

■ Разделите класс на подгруппы. Предложите им за 10 минут написать список возможных жизненных ценностей (не личных, а общепринятых). После того как все озвучат свои списки, можно предложить подгруппкам классифицировать названные ценности. Группы могут быть такими: разные сферы жизни, качества, отношения с другими людьми и т. д. Затем каждый участник составляет рейтинг его личных ценностей.



3.

Записка из будущего

Педагог. Представьте себе, что ваши мечты осуществились. Прочитайте их ещё раз, но так, словно всё уже сбылось. Какие эмоции вы при этом испытываете? Сколько вам лет? Кто рядом с вами? Где вы? Кто вы? Это действительно то, что вы хотели? Будьте в этом состоянии некоторое время для того, чтобы черкнуть записку себе в прошлое, тому, кто учится сейчас в классе ... (номер класса) в школе ... (номер школы). Напишите, что вам помогло реализовать мечту, можете что-то посоветовать и обязательно поддержите! У вас всего 10 минут.

Цель этого упражнения — дать возможность участникам задуматься над тем, что важно для каждого. Поэтому не обязательно озвучивать варианты вслух.

Вопросы для обсуждения

- Как вы думаете, совпадают ли ваши ценности с ценностями ваших друзей, одноклассников? Как вы это понимаете?
- Поддерживаются ли ваши ценности вашим окружением?
- Есть ли среди ваших ценностей такие, которые не поддерживаются вашими друзьями? Как вы решаете эту дилемму?

Педагог. Мы все являемся носителями ценностей. Не все мы это осознаём, но все ценности точно влияют на наши поступки и наш выбор. Иногда только в ситуации выбора мы понимаем, что же для нас является важным. И наши мечты, несомненно, отражают наши ценности. Поэтому посмотрите на них ещё раз внимательно и задумайтесь, из какой ценности родилась та или иная мечта. Возможно, у вас дополнится один из списков, а может быть, и оба. ■



4.

Задание для самостоятельного выполнения

Педагог.

1) Поговорите со своими близкими и друзьями о мечте. Поделитесь своими мыслями, опасениями, надеждами. И обязательно ищите поддержку! Ищите тех, кто за вас!

2) Поделитесь своими мечтами на Открытой стене. Это могут быть не только записи, но и картинки, рисунки, вырезки.

¹ Соловьёв Л. В. Повесть о Ходже Насреддине. Возмутитель спокойствия. М., 2008.

Цель занятия

Способствовать формированию активной позиции по отношению к своей мечте.

Планируемые результаты

- Подросток формулирует свои желания;
- планирует конкретные шаги в сторону реализации целей;
- осознаёт свои достижения в освоении материала курса;
- формулирует запрос на будущее.

Материалы

Листы формата А3 по количеству групп, фломастеры, маркеры, цветные карандаши, стикеры, слайд 23.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	А может, не надо?	Сформулировать возможные препятствия в движении к цели
2	20	Прямо пойдёшь – к мечте придёшь	Создать условия для поиска ресурсов в преодолении трудностей
3	15	Подведение итогов модуля	Систематизировать полученные на занятиях знания и опыт. Способствовать развитию системной рефлексии и созданию мотивации на дальнейший рост
4*	10	Благодарность	Создать позитивный настрой

ХОД ЗАНЯТИЯ



Подготовка

На доске нарисован человек и звезда как символ мечты.

1. А может, не надо?

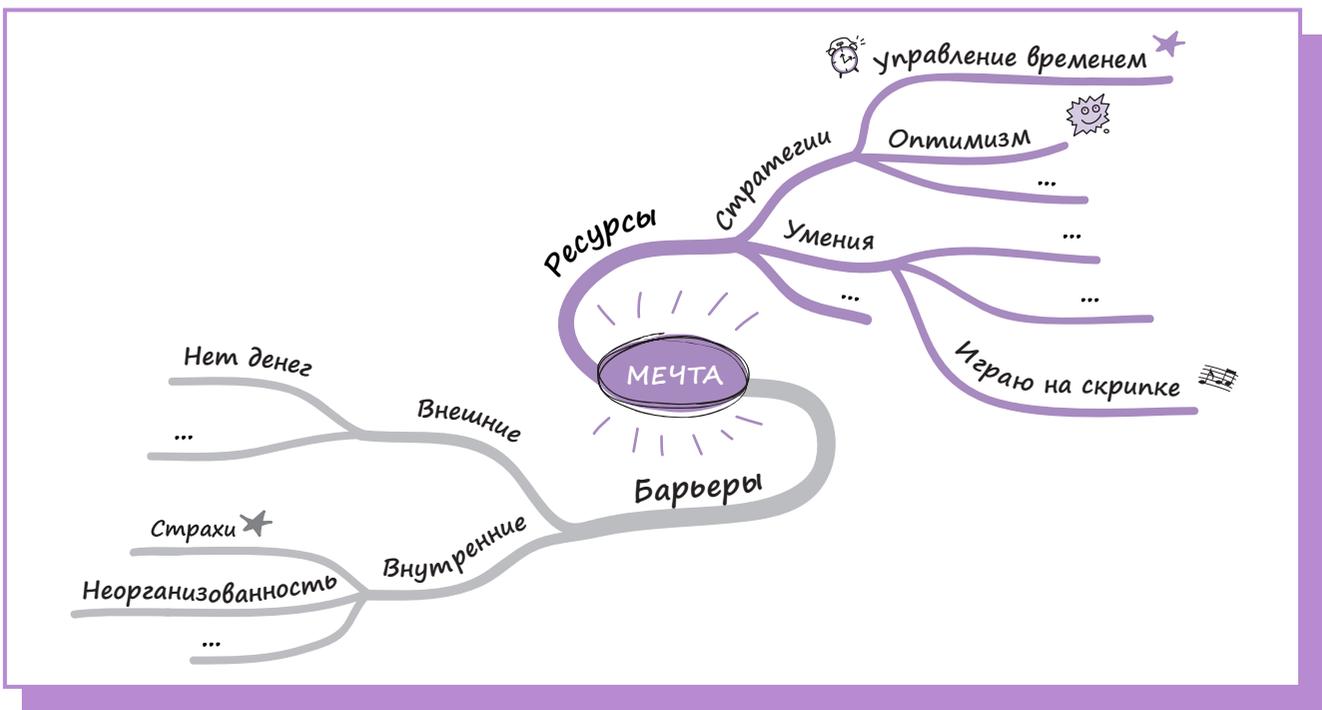


Педагог. Представьте себе, что вы отправляетесь в путь по направлению к мечте. Что может помешать человеку пройти этот путь? Запишите свои ответы на стикерах.

По цепочке называйте свою «помеху» и приклеивайте её между человеком и звездой. Если «помеха» дублируется, приклеивайте её над дубликатом.



2. Прямо пойдёшь – к мечте придёшь



Педагог. Так уж сложилось, что путь бывает негладким. И наш тоже оказался не без препятствий. Но мы всё-таки решаемся отправиться в дорогу. А для этого сначала нужно собрать багаж. Наш багаж — это нематериальные ресурсы, которые помогут, во-первых, преодолеть уже имеющиеся препятствия и, во-вторых, держать курс.

Объединитесь, пожалуйста, в группы с теми, с кем вы готовы начать этот путь. Одно условие: вас не

должно быть больше шести человек. Ваша задача — собрать багаж: умения, знания, стратегии — всё, что поможет вашему движению. Если у вас этого пока нет в наличии, но вы знаете, что оно вам точно необходимо, — отмечайте звёздочкой как задачу.

Свои ответы оформите на отдельном листе. У вас 20 минут. Вы можете выбрать любую форму ответа, например по типу интеллект-карт Тони Бьюзена (слайд 23).

По окончании каждая группа представляет свой багаж.

Важные заметки

Вы можете предложить свои варианты, чтобы расширить горизонты видения подростка. Один из вариантов поддерживающих стратегий описан в книге Беве-ри Бэтчел «Чего ты по-настоящему хочешь? Как ставить цели и достигать их»¹. Автор предлагает десять стратегий продвижения к успеху:

- 1) Управляй своим временем.
- 2) Будь увереннее в себе.
- 3) Настройся на позитив.
- 4) Визуализируй успех.

- 5) Проси о помощи.
- 6) Окружи себя теми, кто тебя поддерживает.
- 7) Пусть тебя вдохновляют примеры.
- 8) Мотивируй себя наградой.
- 9) Измеряй важные показатели.
- 10) Вдохновляй себя словами.

■ Все ресурсы можно разделить на две «повозки». В одной лежит то, что уже есть, в другую складываются задачи: чему нужно научиться, от чего избавиться, что следует уже начать делать и т. д. Наверняка в классе чьи-то дефициты могут быть закрыты чьими-то ресурсами (если, конечно, ребята договорятся). И это хороший повод организовать совместную полезную деятельность по обмену знаниями и умениями. ■

3.

Подведение итогов модуля

Предложите ребятам вспомнить в малых группах содержание модуля: факты, темы, вопросы, обсуждения, игры.

Далее проводится индивидуальная работа. Предложите участникам тесты и вопросы, которые вы найдёте, пройдя по ссылке: <https://catalog.vbudushee.ru/>. Их можно распечатать для каждого участника или пройти в цифровом формате. Ещё одним вариантом рефлексии может стать письмо своим близким о том, что важного и полезного было на курсе, на какие мысли натолкнуло содержание курса, какие вопросы воз-

никли и ждут ответа, чем хотелось бы поделиться. Это письмо не обязательно передавать по назначению. Возможно, кто-то захочет написать своим сверстникам. Кроме того, отзывы и впечатления от занятий модуля можно разместить на Открытой стене.

Поблагодарите участников за... то, что вам кажется достойным благодарности. Кратко расскажите подросткам об остальных модулях курса.

В качестве вдохновляющего финала можете использовать мотивирующий ролик «Мечтай»².

4*

Благодарность

Участники образуют два круга, внешний и внутренний, и встают лицом друг к другу. В течение 1 минуты пары обмениваются благодарностями. По сигналу педагога внешний круг делает шаг по часовой стрелке, меняя собеседника, и новые партнёры обмениваются благодарностями. И так до тех пор, пока первая пара не встретится вновь. Если время и пространство не позволяют сделать большой круг более чем из десяти пар, можно разбить класс на четыре

группы и организовать два двойных круга.

Педагог. В течение всего курса вы открывали себя и помогали в этом друг другу. Сейчас у вас есть возможность выразить благодарность каждому за что-то конкретное, что было полезно лично для вас. Оказавшись друг напротив друга, начните диалог со слов: «Я тебе благодарен за то, что...» У вас всего минута, чтобы выразить признательность. Начали.



Рекомендуемая литература и интернет-ресурсы

- Аллен Д., Уильямс М., Уоллас М. Как привести дела в порядок — в школе и не только. М., 2019.
- Бэтчел Б. Чего ты по-настоящему хочешь? Как ставить цели и достигать их. М., 2018.
- Мюриэл Дж., Джонгвард Д. Рождённые побеждать. 10 ключей к пониманию, почему одни люди добиваются успеха, а другие нет. М., 2019.

¹ См.: Бэтчел Б. Чего ты по-настоящему хочешь? Как ставить цели и достигать их. М., 2018.

² Мечтай. URL: <https://youtu.be/AGKUR0mRZ28> (дата обращения: 01.06.2020).



СЦЕНАРИИ

МЕРОПРИЯТИЙ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
И ДЕТЕЙ

ИНТЕРАКТИВНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ

Цель встречи

Способствовать заинтересованному участию родителей в общении по содержанию курса.

Необходимое время

30 минут.

Планируемые результаты

- Родители ознакомлены с целями, задачами и особенностями курса;
- осознают свою роль в личностном развитии ребёнка;
- заинтересованы содержанием курса.

Материалы

Слайды 24–25, Приложения 15–16.

КАРТА ВСТРЕЧИ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	Возрастные особенности подростка в контексте развития личностного потенциала	Познакомить с фокусом программы
2	10	Об особенностях программы	Способствовать пониманию смысловой сути программы
3	10	О роли родителей. Обсуждение	Мотивировать на сотрудничество

ХОД ВСТРЕЧИ

Важные заметки

При ведении этой встречи воздержитесь от лекционного формата. Постарайтесь выстроить её как диалог. Чаще обращайтесь к родителям с вопросами: «Как вы думаете?», «Как вы это понимаете?», «Что бы вы ответили?». Их заинтересованность в теме положительно отразится на отношении детей к курсу. К описанному содержанию вы можете добавить рассказ о других возрастных особенностях детей, провести их связь с особенностями ваших подростков (культурными, индивидуальными и др.). Личный опыт родителей иногда гораздо убедительнее, чем авто-

ритетное мнение, поэтому обращайтесь к нему, выстраивая логику разговора. Здесь представлен ориентировочный сценарий, который вы можете творчески переработать, опираясь на свой практический опыт.

Педагог. Сегодня я познакомлю вас с целями и содержанием нового курса для наших ребят — развитие личностного потенциала. Мы поговорим о том, что можем сделать для того, чтобы наши дети были успешны и счастливы.

Педагог предлагает родителям ответить на следующие вопросы:

- Какими знаниями и навыками должен обладать ваш ребёнок, чтобы достичь успеха и быть счастливым?
- Какими словами вам хотелось бы описывать вашего ребёнка?

Ответы желательно фиксировать на доске или флипчарте, чтобы апеллировать к ним в дальнейших рассуждениях.

1. Возрастные особенности подростка в контексте развития личностного потенциала

Педагог. В течение жизни человек сталкивается с тремя типами ситуаций. Первый тип — ситуации самоопределения и выбора, когда необходимо ответить на вопросы: «Кто я? Зачем я? Что для меня важно? Почему это для меня важно? Куда пойти? С кем быть?» Ответы на эти вопросы определяют наше движение, наш путь. Второй тип — ситуации достижения, когда цель определена и надо двигаться к ней. Как удержать фокус и поддерживать себя в этом движении? Как оптимально организовать свою деятельность, чтобы достичь цели быстрее и с меньшими потерями? Всё, что мы имеем, в большей степени зависит от того, как мы решаем эти задачи. Третий тип — ситуации давления, когда мы вынуждены что-то предпринимать, чтобы сохранить себя и свои ценности. Далеко не все мы обладаем способностью распорядиться своими ресурсами так, чтобы из всех этих ситуаций выйти победителями. Эта способность называется личностным потенциалом, и она может развиваться. Процесс её развития начинается с рождения человека и продолжается в течение всей его жизни. Что-то мы уже сделали, сознательно или не осознавая, для своих детей, а на что-то ещё можем влиять. Об этом мы и поговорим.

Наша способность влиять на свою жизнь и управлять ею интенсивно развивается в подростковом возрасте. Среди ключевых механизмов, активно формирующихся именно в этом возрасте, — свобода и ответственность: *свобода* как специфическая форма активности, которая, во-первых, является осознанной, во-вторых, отвечает на ценностный вопрос «Для чего?» и, в-третьих, полностью управляема самим человеком¹; *ответственность* как внутренняя

регуляция, опирающаяся на ценностные ориентиры (слайд 24). От того, как эти механизмы будут сформированы у ребёнка в подростковом возрасте, зависит стратегия поведения уже взрослого человека. Это может быть импульсивное поведение без ответственности, добросовестное исполнительство без свободы или конформизм без свободы и ответственности.

Вопросы для обсуждения

- Что мы делаем для того, чтобы наши дети росли свободными и ответственными?
- Как мы влияем на формирование их системы ценностей?
- Что способствует тому, чтобы они брали ответственность за свои поступки?
- Что ещё мы можем сделать?
- Какова роль родителей и школы в этом процессе?

Важные заметки

Цель этих вопросов не в развёртывании дискуссии и поиске виноватых, а в том, чтобы расставить акценты. Поэтому задача педагога — безоценочно принять все точки зрения, вопросы и мнения участников и зафиксировать их. Фразы типа «То есть вы считаете, что правильно...», «Я правильно вас поняла, что главное...», «Иначе говоря, ваш вопрос заключается в том, что...» помогут вам в этом.

Родителям будет значительно интереснее слушать теорию с примерами, напрямую связанными с их подростками, поэтому заранее подготовьте зарисовки из жизни класса, не называя имён, а также попросите взрослых вспомнить ситуации по теме.

СВОБОДА

- осознанная форма активности
- отвечает на ценностный вопрос «Для чего?»
- управляема самим человеком



ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

- внутренняя регуляция, опирающаяся на ценностные ориентиры

¹ См.: Леонтьев Д. А. Очерк психологии личности. М., 1993.

2.

Об особенностях программы

Педагог. Нам бы хотелось создать условия для развития личности с высокой степенью персональной ответственности, со стабильным позитивным самоотношением, внутренней опорой, основанной на личностных ценностях и собственных критериях оценки ситуации. Именно на это направлена программа «Развитие личностного потенциала подростков», которая начинается у нас в этом учебном году.

Формат занятий, проводимых в рамках модулей, отличается от традиционного урока. В них нет привычного объяснения нового материала и экспертной учительской позиции, нет и обязательного для усвоения объёма знаний. В фокусе личностное развитие подростков.

Курс имеет модульную структуру. Первый, базовый модуль направлен на сплочение класса, создание безопасной атмосферы принятия и доверия. В активном взаимодействии подростки исследуют себя и друг друга, ближе знакомятся, раскрывая свои интересы, предпочтения, ценности.

■ Особое внимание в этом модуле уделено выработке договорённостей о принципах взаимодействия в классе, правилах общения. С помощью работы над Соглашением о взаимоотношениях мы хотим помочь подростку научиться принимать ответственные решения, осознанно выбирать ту или иную модель поведения, строить и сохранять мир, развивая навыки коммуникации, сотрудничества и критического мышления. При его создании важно ответить на два ключевых вопроса, которые задают общее направление:

- Как мы хотим себя чувствовать?
- Что мы для этого готовы сделать?

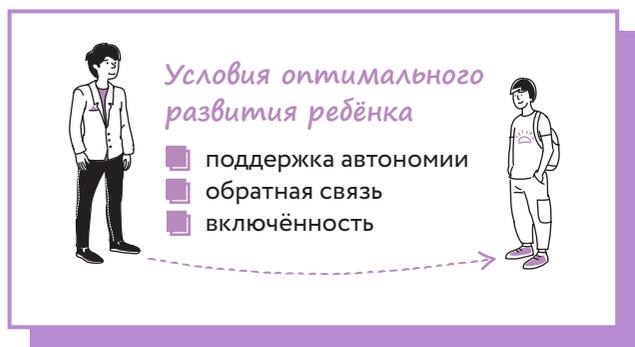
Речь идёт не о требованиях к другому, а о личной ответственности каждого, в том числе взрослых.

В отличие от правил и законов, Соглашение не подразумевает никаких санкций за нарушение. Выполнение договорённостей не может опираться на страх как ведущий мотив. Любое нарушение — повод подумать и обсудить, что мешает нам следовать Соглашению. Подробно о нём вам расскажут сами дети после первого занятия. Подобное Соглашение мы рекомендуем вам заключить и дома тоже. ■

3.

О роли родителей. Обсуждение

Педагог. Важным условием успешности программы, а главное, формирования зрелого человека является отношение взрослых, особенно родителей, эмоционально принимающих подростков **без ограничения их автономии**. Что это значит? Взрослый поощряет инициативу ребёнка и предоставляет ему возможность самому принимать решения и отвечать за последствия. Взрослый создаёт среду, где является проводником и даёт **конструктивную обратную связь** подростку, а также демонстрирует **включённость** — уделяет ребёнку время и внимание, при этом давая ему возможность проявлять себя (слайд 25).



Важные заметки

Предлагаем вам коротко обсудить, как конкретно могут быть реализованы эти три условия. Каким образом и в чём родители готовы поддерживать автономию? Что такое конструктивная обратная связь? Как не быть категоричным и не занимать соглашательскую позицию, а быть равноправным собеседником своего «уже-не-ребёнка»? При обсуждении вы можете сослаться на специалистов.

Венди Грольник, известный специалист по проблеме поддержки автономии в сфере детско-родительских отношений, говорит о том, что все подростки нуждаются в родительской поддержке их автономии и позволении принимать самостоятельные решения, однако указывает на интересное наблюдение: когда речь заходит о том, чтобы позволять самостоятельно справляться со школьной учёбой, подростки в одной культуре склонны усматривать в этом поддержку автономии, а в другой — недостаток заботы¹.

Канадский психолог Мирей Джуссем в качестве примеров поддержки автономии подростка в повседневном общении называет обратную связь, похвалу, вопросы, выражение чувств и решение проблем¹.

¹ См.: Гордеева Т. О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее // Психологические исследования. 2010.

Возможно, во время разговора выявятся дефициты родителей, тогда вы можете предложить им дополнительные встречи, на которые будет уместно пригласить психолога.

Педагог. В конце каждого занятия даётся задание для самостоятельного выполнения, которое носит рекомендательный характер и не является обязательным, зачастую предполагает обсуждение каких-то вопросов с родителями. Мы надеемся, что это поможет вам поговорить о важных вещах и, возможно, сблизит вас ещё больше на ценностном уровне. По окончании курса мы предложим ребятам провести исследовательскую работу. Есть вероятность, что им потребуется ваша поддержка и советы. Будем очень рады вашей

му участию! И конечно, мы открыты для обсуждения и обратной связи от вас.

Чтобы вам было легче понять контекст, мы подготовили описание некоторых важных инструментов, которые ваши дети будут осваивать на занятиях (*Приложения 15—16*). Было бы здорово, чтобы вы не просто прочитали и теоретически познакомились с этим материалом, но и освоили его сами. Желающих² мы приглашаем на практические занятия — неформальные встречи, где можно потренироваться, обсудить вопросы по теме. Надеемся, что это поможет вам поддерживать доверительные, близкие отношения с вашими подростками и в сложных ситуациях позволит быстро и наиболее безболезненно найти хорошее решение.



Рекомендуемая литература и интернет-ресурсы

- *Байярд Р.* Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. М., 2018.
- *Джонсон Н.* Самостоятельные дети. М., 2020.
- *Карабанова О. А.* Образ детско-родительских отношений у современных российских подростков. Портал «Детская психология» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://childpsy.ru/lib/articles/id/10301.php> (дата обращения: 01.06.2020).
- *Ньюмарк Д.* Как воспитать эмоционально здоровых детей. М., 2008.
- *Паркер М.* Важные вопросы. Что стоит обсудить с детьми, пока они не выросли. М., 2017.
- *Уинстон Р.* Как помочь ребёнку повзрослеть. М., 2018.
- *Фабер А., Мазлиш Э.* Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили. М., 2012.
- *Эйстад Г.* Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей. М., 2019.

¹ См. Гордеева Т. О. Теория самодетерминации: настоящее и будущее // Психологические исследования. 2010.

² Встречи не являются обязательными и проводятся, когда желание и возможности школы и родителей совпадут.

СОВМЕСТНОЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

ВСТРЕЧА-ДИАЛОГ «ВЗРОСЛЫЕ И УЖЕ-ВЗРОСЛЫЕ»

Целевая группа

Учащиеся класса, их родители (опекуны).

Необходимое время

1 час.

Задачи

- Способствовать конструктивному диалогу между детьми и родителями;
- поддержать атмосферу доверия и принятия в семье и в классе.

Материалы

Репродукции картин («Крик» Эдварда Мунка, «Опять двойка» Фёдора Решетникова, «Девятый вал» Ивана Айвазовского, «Бурлаки на Волге» Ильи Репина, «Чёрный квадрат» Казимира Малевича, «Строительство железной дороги» Василия Пукирева, «Сеятель» Жана-Франсуа Милле, «За чайным столом» Константина Коровина), или метафорические карты¹, или листы формата А3; маркеры, фломастеры и др.

КАРТА МЕРОПРИЯТИЯ

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	Ассоциации	Актуализировать некоторые трудности в межличностном общении через метафору
2*	10	Музыкальная викторина	Способствовать включению всех участников в активное взаимодействие
3	20	Я не понимаю...	Создать условия для прояснения Слепых пятен
4	20	Просьба	Способствовать доверию и принятию в семье
5	10	Мы похожи	Создать условия для сближения членов семьи, а также взрослых и подростков

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Подготовка

Об этом мероприятии необходимо заранее поговорить с родителями. Хорошо, если в нём смогут участвовать родители каждого ребёнка из группы. Есть вероятность, что потребуются предварительные встречи, на которых участникам нужно будет помочь сформулировать в корректной ненасильственной форме вопросы («Объясните, пожалуйста...») и просьбы («Мне (или *нам*) очень важно... поэтому я прошу (или *мы просим*)...») друг к другу. Очень кстати будет участие в подготовке психолога школы. Если участие всех родителей невозможно, достаточно собрать инициативную группу взрослых. Это могут быть не только родители, но и педагоги школы.

¹ В психологии — специальные ассоциативные карты.

1. Ассоциации

Участникам предлагается выбрать репродукцию (карту), отражающую их видение актуальных отношений: родителям (взрослым) — с подростком и подросткам — с родителями (со взрослыми). Затем участники обмениваются своими ассоциациями в пределах семьи. Желающие делятся впечатлениями. Если отношения в классе достаточно открытые и родители с детьми часто общаются и обсуждают какие-то вопросы, то можно предложить им прокомментировать свой выбор всей аудитории. В высказываниях, конечно, прозвучат позитивные моменты и определятся проблемные зоны.

Можно сразу фиксировать их на доске, разделив её на две части. Или уже после того, как все желающие выскажутся, предложить выделить те изменения в отношениях, которые радуют, и те, что беспокоят.

Возможные варианты

- Участники сами подбирают подходящую своим отношениям метафору, например «как кошка с собакой», «как нитка за иголкой», «как глухой с немым», «не разлей вода» и т. д.
- Участники рисуют метафору на листе.

2.* Музыкальная викторина

Данный этап можно провести в тот момент, когда вы почувствуете необходимость расшевелить аудиторию. Это может быть и начало мероприятия, особенно если ещё не все участники подошли. Пока звучит музыка, опаздывающие могут присоединиться, не мешая и не смущаясь.

Ведущий предлагает прослушать несколько музыкальных композиций разных лет и вспомнить их названия, исполнителей: кто знает больше, Взрослые или Уже-взрослые.

3. Я не понимаю...

Участники по очереди обмениваются подготовленными вопросами и ответами.

Важные заметки

1) Цель этого упражнения не столько найти правду, сколько обозначить области непонимания. Они не всегда очевидны в отношениях. То, что ясно одному, другому может быть совсем не понятно, но об этом никто не догадывается. Само прояснение «серых зон» может позитивно сказаться на отношениях. В связи с этим пожелание ведущему: ни в коем случае

не поддерживать спор, но помочь обеим сторонам точно и безоценочно сформулировать ответы. Это может звучать так: «То есть вы хотите сказать, что...», «Мне бы хотелось уточнить, если позволите...», «Возможно, вы хотели сказать...» и т. д.

2) Заранее обговорите правила, чтобы участники воздерживались от резких высказываний, не перебивали друг друга. Сделайте акцент на том, что цель сегодняшней встречи — узнать что-то новое друг о друге, стать ближе, понятнее; что «Я не понимаю...» подразумевает интерес, а не претензию.

4. Просьба

Педагог. Конфликты в отношениях неизбежны. И вовсе не потому, что кто-то плохой. Главное — продолжать быть в контакте, разговаривать, слушать, слышать, спрашивать, признаваться и просить. Даже когда больно, говорить об этом, продолжать смотреть друг на друга, стараться понять.

Прямо сейчас у вас есть возможность озвучить друг другу важные вещи, о чём-то попросить. Мне важно, чтобы мы сегодня стали ближе друг другу, поэтому я очень прошу вас слушать и не торопиться с ответом. Давайте постараемся говорить и слушать с открытым сердцем.

Участники по очереди озвучивают свои просьбы.

5.

Мы похожи

Педагог. Уважаемые Взрослые и Уже-взрослые, и всё-таки чего между нами больше — сходства или различий? Поднимите руки те, кто считает, что различий. А кто — что сходства? Спасибо! Как бы то ни было, и то и другое может как разделять, так и объединять. Всё зависит от нашего желания. Я — за объединение! А вы? Я попрошу сейчас выйти сюда (или поднять руки) тех:

- кому хоть раз казалось, что родители его не понимают;
- кому до сих пор иногда хочется, чтобы кто-то близкий крепко обнял и сказал: «Ты лучший! Мы справимся»;
- у кого случались проблемы с домашкой;
- и конфликты с учителями;
- кого называли ботаником;
- кто прогуливал уроки;
- кто хоть раз соврал родителям;
- кто считает себя взрослым;

- но иногда хочет вернуться в детство;
- для кого сегодняшняя встреча была чем-то полезной. (Скажите, пожалуйста, чем.)

Все эти чувства, желания, опыт свойственны в равной мере всем независимо от возраста. Это нас сближает, объединяет. Это возможность посмотреть друг на друга и сказать: «Ты такой же, как и я! Ты особенный! Я это принимаю и уважаю!»

Спасибо всем за участие!

Важные заметки

Важно, чтобы в этом упражнении приняли участие все: и взрослые, и подростки. Если же родители по какой-то причине неохотно участвуют в игре, выступите за команду взрослых, честно сообщая о своём опыте и тем самым присоединяясь к детям.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Что делать?	Одни ли мы во Вселенной?
Кто виноват?	В чём смысл бытия?
Быть или не быть?	Есть ли Бог?
Тварь ли я дрожащая или право имею?	Есть ли дружба между мужчиной и женщиной?
Есть ли жизнь на Марсе?	Есть ли жизнь после жизни?
Кому на Руси жить хорошо?	Где золотая середина?
Любит или не любит?	Курица или яйцо?
Кто я такой?	Как произошёл человек?
Я — это кто?	Вопросы есть?
Ты выйдешь за меня замуж?	Опять?
Отчего люди не летают так, как птицы?	Где заканчивается бесконечность?
А что мне за это будет?	А почему сразу я?
А что, так можно было?	Кем быть?
Как тебя зовут?	А судьи кто?
Что вам сегодня задали?	Как я выгляжу?
Ты уже поел?	Как дела?

Вам предстоит решить очень сложную задачу. До сих пор с ней никто не справлялся, кроме одного очень талантливого ученика. Может быть, Вам повезёт. Удачи!

Перед Вами будет поставлена простая задача. Обычно учащиеся Вашего возраста справляются с ней довольно легко и быстро. Верьте в себя, и у Вас всё получится!

Инструкцию Вы получите на месте. Удачи!

Вы очень заинтересованы в успехе каждого игрока. Один из них в итоге может стать участником крупных состязаний, представлять на них вашу группу.

Поддержите их!

Вряд ли кто-то из ваших участников сможет достойно представить вас на крупных состязаниях. Их выставили просто потому, что надо было кого-то выставить. И это не стоит ваших переживаний.

Обратите лучше внимание на игроков за соседним столом.

То, что здесь будет происходить, совершенно не стоит вашего внимания.

Можете пока обсудить с соседом свои проблемы, посмотреть в окно или просто помечтать.

Оскорбясь на пороки, которых природа
 Женской душе в изобилие дала, холостой, одинокий
 Жил он [Пигмалион], и ложе его лишено было долго подруги.
 А меж тем белоснежную он с неизменным искусством
 Резал слоновую кость. И создал он образ, — подобной
 Женщины свет не видал, — и своё полюбил он созданье.
 Было девичье лицо у неё; совсем как живая,
 Будто с места сойти она хочет, только страшится.
 Вот до чего скрывает себя искусством искусство!
 Диву дивится творец и пылает к подобию тела.
 Часто протягивал он к изваянию руки, пытая,
 Тело пред ним или кость. Что это не кость, побожился б!
 Деву целует и мнит, что взаимно; к ней речь обращает,
 Тронет — и мнится ему, что пальцы вминаются в тело,
 Страшно ему, что синяк на тронутом выступит месте.
 То он ласкает её, то милые девушкам вещи
 Дарит: иль раковин ей принесёт, иль камешков мелких,
 Птенчиков, или цветов с лепестками о тысяче красок,
 Лилий, иль пёстрых шаров, иль с дерева павших слезинок
 Дев Гелиад. Он её украшает одеждой. В камень
 Ей убирает персты, в ожерелья — длинную шею.
 Лёгкие серьги в ушах, на грудь упадают подвески.
 Всё ей к лицу. Но не меньше она и нагая красива.
 На покрывала кладёт, что от раковин алы сидонских,
 Ложа подругой её называет, склонённую шею
 Нежит на мягком пуху, как будто та чувствовать может!
 Праздник Венеры настал, справляемый всюду на Кипре.
 Возле святых алтарей с золотыми крутыми рогами
 Падали туши телиц, в белоснежную закланных шею.
 Ладан курился. И вот, на алтарь совершив приношение,
 Робко ваятель сказал: «Коль всё вам доступно, о боги,
 Дайте, молю, мне жену (не решился ту деву из кости
 Упомянуть), чтоб была на мою, что из кости, похожа!»
 На торжествах золотая сама пребывала Венера
 И поняла, что таится в мольбе; и, являя богини
 Дружество, трижды огонь запылал и взвился языками.
 В дом возвратившись, бежит он к желанному образу девы
 И, над постелью склонясь, целует, — ужель потеплела?
 Снова целует её и руками касается груди, —
 И под рукой умягчается кость; её твёрдость пропала.
 Вот поддаётся перстам, уступает — гиметтский на солнце
 Так размягчается воск, под пальцем большим принимает
 Разные формы, тогда он становится годным для дела.
 Стал он и робости полн и веселья, ошибки боится,
 В новом порыве к своим прикасается снова желаньям.
 Тело пред ним! Под перстом нажимающим жилы забились.
 Тут лишь пафосский герой полноценные речи находит,
 Чтобы Венере излить благодарность. Уста прижимает
 Он наконец к неподдельным устам, — и чует лобзанья
 Дева, краснеет она и, подняв свои робкие очи,
 Светлые к свету, зараз небеса и любовника видит.
 Гостьей богиня сидит на устроенной ею же свадьбе¹.

¹ Цит. по: *Овидий*. *Метаморфозы*. СПб., 2014.

Разговор на языке фактов

Чтобы проверить, насколько вы владеете этим языком, отметьте знаком «+» утверждения, которые описывают наблюдение. Поставьте «-» в строке, где записано оценочное суждение, и попробуйте переформулировать его в наблюдение.

1. В твоей комнате беспорядок	
2. Ты опоздал на встречу, не посчитав нужным предупредить меня	
3. В сообщении написана какая-то ерунда	
4. Подруга сказала, что новая стрижка мне не очень идёт	
5. Ты ешь слишком много сладкого	
6. Моя сестра обижается на меня по любому поводу	
7. В этой четверти я ни разу не опаздывал в школу	
8. Меня не предупредили, что придётся задержаться в школе	
9. В нашей семье с собакой обычно гуляет папа	

Выражение чувств

Проверьте себя в устном выражении чувств, отметьте знаком «+» утверждения, в которых выражены эмоции, чувства, ощущения говорящего.

1. Я чувствую, что вы меня не любите	
2. Я готова заплакать, потому что не успеваю встретиться с вами	
3. Ваши слова меня пугают	
4. Когда ты не звонишь мне, я чувствую, что ты меня игнорируешь	
5. Вы отвратительны	
6. Я с радостью и волнением жду нашей встречи	
7. Я чувствую, что вы задели меня	
8. Я чувствую, что на меня несправедливо обиделись	
9. Я чувствую себя неудачником	
10. Мне стало гораздо легче после разговора с тобой	

Выражение потребностей

Чтобы потренироваться в выражении потребностей, отметьте, пожалуйста, знаком «+» утверждения, в которых собеседник проговаривает свои потребности.

1. Мне страшно, когда ты кричишь	
2. Мне очень жаль, что ты не придёшь, я надеялась провести этот вечер вместе	
3. Замечание учителя, высказанное при одноклассниках, сильно задевает меня	
4. Я сержусь, когда договорённости не выполняют, для меня важно доверие к партнёру и ощущение его надёжности	
5. Благодарю вас за поддержку, в этой ситуации она была мне необходима	
6. Меня раздражает, когда вы разбрасываете свои вещи	
7. Я счастлив, что вы получили эту награду	
8. Играйте, пожалуйста, тише, я устала и хочу побыть в тишине	
9. Я злюсь на твоё опоздание	
10. Я разочарован, вы не справились со своими обязанностями	

Выражение просьбы

Отметьте, пожалуйста, знаком «+» те утверждения, в которых высказана просьба по правилам ненасильственного общения.

1. Я хочу, чтобы вы меня поняли	
2. Я хотел бы, чтобы ты вёл себя увереннее	
3. Закрывайте дверь тише. Хорошо?	
4. Позаботьтесь, пожалуйста, о том, чтобы в комнате было больше порядка	
5. Пожалуйста, позвольте мне быть собой!	
6. Я хотел бы, чтобы вы стучали в дверь, прежде чем войти в мою комнату	
7. Ты не мог бы убрать за собой на кухне?	
8. Я хотел бы узнать вас лучше	
9. Да послушай же меня, наконец!	
10. Я буду благодарна, если в следующий раз ты предупредишь меня об опоздании	

Ты был болен и не приходил в школу две недели. Твой школьный друг всё это время никак с тобой не общался. Что ты скажешь ему при встрече?

Твои школьные подруги общаются между собой, смеются. Увидев, что ты на них смотришь, они начинают говорить тише, когда ты подходишь, замолкают. Твои действия?

Ты пришёл в гости к своей бабушке. Она приготовила обед и накрыла на стол. Бабушка очень любит тебя покормить, но ты не очень голоден. Приготовленный суп оказался пересолен. Как ты поступишь?

Друг взял у тебя займы некоторую сумму денег и не вернул в срок. Как ты поступишь?

Вы договорились с подругой (другом) вместе пойти в кино. В назначенное время она (он) не приходит, позже говорит, что планы неожиданно изменились. Что ты ответишь?

Учитель решил, что ты списал, и поставил тебе неудовлетворительную оценку. Ты выполнил работу сам. Что ты ответишь учителю?

Ты уединяешься, чтобы поговорить по телефону, но замечаешь, что мама пытается услышать твой разговор. Что ты скажешь маме?

Твоя подруга (друг) настойчиво предлагает тебе провести время в компании, в которую тебе идти не хочется. Говорит, что в случае твоего отказа очень расстроится. Как ты поступишь?

Твой друг не нравится твоим родителям, они просят меньше с ним общаться. Что ты скажешь родителям?

Учитель дал тебе поручение, о котором ты забыл. Как ты сообщишь ему об этом?

Четыре шага — контрольный лист

1. Описать то, что спровоцировало ситуацию.

Наблюдение за ситуацией, определение повода конфликта. Где нахожусь я сам? За что «зацепился» мой собеседник? Что увидел, услышал, подумал, ощутил, вспомнил, домыслил я? А он? Что заставляет меня искать этого разговора? А его?

2. Какие чувства пробудились в каждом из нас в данный момент?

Например: я ощущаю... страх, грусть, разочарование, неудовлетворённость, напряжение, беспокойство. Или, быть может: во мне проснулось любопытство, я очарован, рад, счастлив, растроган.

3. Какие из моих потребностей являются источником этих чувств?

Например: я испытываю потребность в безопасности, причастности, независимости, сохранении чувства собственной уникальности, потребность в смысле, свободе, поддержании чувства собственного достоинства, равноправии, контакте, понимании...

4. Что именно я хотел бы сделать или что, по моим представлениям, может сделать мой собеседник, чтобы помочь реализовать этим личным потребностям?

Например: чутко выслушать, согласиться, поразмыслить над ситуацией, ответить, действовать.

Методика «Что ответить?»

Инструкция

Выберите два ответа — сначала самый неудачный, затем самый подходящий, на ваш взгляд. Объясните свой выбор.

1. Ваш младший брат (или сестра) говорит: «Никто меня не любит. Я уйду из дома». Вы отвечаете:

а) Перестань капризничать, ты же знаешь, что папа, мама и я любим тебя и хотим, чтобы ты был(а) с нами.

б) Ты беспокоишься о том, что мы не любим тебя?

в) Ну-ка успокойся и иди в свою комнату.

2. Ваш одноклассник (одноклассница) спрашивает: «Почему ты перестал(а) разговаривать со мной? Я не знаю, что и думать». Вы отвечаете:

а) Думай что хочешь, отстань от меня вообще.

б) Ничего не надо думать, всё в порядке.

в) Ты волнуешься, хочешь поговорить о наших отношениях?

3. Вы искали в своих карманах ключи от квартиры. На лестничную площадку высыпались бумажки, фантики от конфет. Соседка (громко): «Зачем мусоришь? Подбери сейчас же!» Вы отвечаете:

а) Сейчас подберу. Не кричите, пожалуйста, на меня.

б) Молча открываете свою дверь, думая про себя: «Вечно она делает мне замечания...»

в) Мне тоже неприятен мусор на нашей площадке. Сейчас я всё уберу.

4. Мама смотрит дневник: «Одни тройки. А ведь на носу Новый год. Не стыдно так закончить полугодие?» Вы отвечаете:

а) Ты переживаешь о моей учёбе? Я сам (сама) хотел(а) бы иметь отметки получше, да только пока ничего не получается.

б) Я прошу подписать дневник. (А про себя думаете: «Опять меня воспитывают. Как это неприятно и стыдно».)

в) Мама, я учусь не хуже всех.

5. Ваш одноклассник, пробегая мимо парты, сбросил на пол ваши учебные принадлежности. Ваши действия, ответы:

а) Догоню и стукну как следует, чтобы больше моё не трогал.

б) Пойду к нему и скажу: «Ты хочешь, чтобы я за тобой побегал(а)? Так и скажи. Но знай, мне не нравится то, что ты сделал с моими вещами. Положи всё обратно на парту, пожалуйста».

в) Крикну, что он дурак, и соберу свои вещи с пола.

Напишите свои ответы на обращение к вам.

1. Мама (папа): «Опять ты не убрал(а) в своей комнате. Сколько можно напоминать об этом?!»

Вы отвечаете: _____

2. Учитель: «Прошу тебя остаться сегодня после уроков и помочь мне сделать кое-что для класса». Вам некогда задерживаться после уроков. Вы спешите домой выполнить поручение родителей.

Вы отвечаете учителю: _____

3. Ваш друг (подруга) говорит: «Я победил(а) в олимпиаде (конкурсе). Смотри, вот диплом!»

Вы отвечаете: _____

4. Ваши родители начинают спорить, ссорятся у вас на глазах. Вас они как будто не замечают.

И тут вы... (что сделаете, что скажете?) _____

5. В электричке проверяют билеты. Вы не успели купить билет, у вас его нет. Контролёр: «Ваш билет, пожалуйста».

Вы отвечаете: _____



АЛИ И НИНО.
Скульптор Тамара Квеситадзе



ЛАБИРИНТ СМЕХА.
Скульптор Юэ Миньцзюнь (Yuè Mǐnjūn)



СТРАННИК.
Скульптор Жауме Пленса (Jaume Plensa)



МУЛЬТИКУЛЬТУРНЫЙ ЧЕЛОВЕК.
Скульптор Франческо Перилли (Francesco Perilli)



ДРОМЕАС.
Скульптор Костас Варотсос (Costas Varotsos)



ВИСЯЩИЙ ЧЕЛОВЕК.
Скульптор Давид Черни (David Černý)

ДЕКЛАРАЦИЯ САМОУВАЖЕНИЯ¹

Я — это я.

В целом мире нет человека точно такого же, как я.

Конечно, есть люди чем-то похожие на меня, но нет ни одного человека, полностью повторяющего меня.

Всё, что исходит от меня, это исключительно моё, потому что это мой выбор.

Мне принадлежит всё, что во мне есть: моё тело и все его движения, моё сознание, включая все мысли и идеи, которые через него проходят, мои глаза и то, что они видят, мои чувства, какими бы они ни были, — злость, радость, раздражение, любовь, разочарование, восторг. Мой рот и все слова, которые он произносит, будь они вежливые, милые, правильные или жёсткие и неправильные. Мой голос, нежный или грубый, и все мои поступки, направленные как на меня, так и на окружающих. Мне принадлежат мои триумфы и успехи, ошибки и неудачи.

Поскольку я вся принадлежу себе, то могу очень близко узнать себя и таким образом подружиться с собой, полюбить себя и все составляющие меня, и поэтому я могу направить все свои действия в русло своих интересов.

Я знаю, что меня не устраивает, также знаю, что есть что-то, чего я о себе не знаю. Но я же себя люблю и поэтому могу смело действовать, чтобы изменить то, что меня не устраивает, а также пытаться узнать то, чего я не знаю.

Я — это я вне зависимости от того, что я говорю, как поступаю, как выгляжу, что думаю и чувствую. Всё это только моё, и это отражает моё положение в данный момент времени.

Когда я осмысливаю, как я выглядела, что говорила, что делала, что думала и чувствовала, я могу отбросить то, что мне не нравится, оставить то, что меня устраивает, заменив отброшенное чем-то новым, более подходящим.

Я могу слышать и слушать, говорить и делать. У меня есть все возможности для того, чтобы быть близкой и полезной другим людям. Всё для того, чтобы разбираться в мире людей и вещей, окружающих меня.

Я принадлежу себе, поэтому я могу сама себя создавать.

Я — это я. Со мной всё в порядке.

¹ См.: Сатир В. Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту. М., 2000.

Живые — борются! А живы только те, чьё сердце предано возвышенной мечте.

Виктор Гюго

Кто не умеет сдерживать своей фантазии — тот фантазёр; у кого необузданная фантазия соединяется с идеями добра — тот энтузиаст; у кого беспорядочная фантазия — тот мечтатель.

Иммануил Кант

В нашей жизни возможны только две трагедии. Одна — это когда не получаешь того, что хочешь, другая — когда получаешь.

Оскар Уайльд

Человек должен мечтать, чтобы видеть смысл жизни.

Вольтер

Гораздо точнее можно судить о человеке по его мечтам, нежели по мыслям.

Виктор Гюго

Есть великая мудрость в том, чтобы сохранить склонность к мечтанию. Мечты придают миру интерес и смысл. Мечты, если они последовательны и разумны, становятся ещё прекраснее, когда они создают реальный мир по своему образу и подобию.

Анатоль Франс

Кто из нас не мечтает о взаимопонимании и согласии? Но в жизни далеко не всегда бывает просто суметь выразиться так, чтобы быть понятым и понять другого. И договориться — то ещё искусство! Для кого-то разногласия становятся поводом сблизиться и узнать друг друга лучше, а для кого-то это очередной кирпич в стену отчуждения.

Мы предлагаем вам складывать из кирпичей не стены, а мосты. Для этого понадобятся любовь друг к другу, желание мостить мосты, немного терпения и всего два инструмента, которые помогут сохранять и укреплять мир в вашей семье, создавать пространство принятия, доверия и открытости. Это — Соглашение о взаимоотношениях и ненасильственное общение (ННО). Они похожи на мастерок и цемент — то, что нужно, чтобы уложить кирпичи.

СОГЛАШЕНИЕ О ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ

Чтобы с чем-то согласиться, необходимо начать разговор с намерением услышать друг друга. С чего же начать этот разговор? Конечно с чувств. Вот несколько вопросов, которые вы можете обсудить во время семейного круглого стола:

- 1) Какие эмоции и чувства мы хотели бы испытывать, находясь в кругу семьи?
- 2) Что каждый из нас может сделать для того, чтобы испытывать их как можно чаще?
- 3) Чего хотелось бы избежать, находясь среди близких?
- 4) Что мы будем делать, чтобы разрешать нежелательные ситуации?

И позвольте несколько советов для успешной разработки Соглашения.

- Добровольное участие всех членов семьи — уже полдела! Возможно, придётся очень постараться, чтобы убедить некоторых из них в значимости разговора (здесь может понадобиться ННО), но это необходимое условие.

- Выделите достаточно времени для общения, чтобы можно было погрузиться в процесс, не отвлекаясь на телефонные звонки.

- Если вы инициировали этот процесс, то возьмите на себя мягкое руководство ходом обсуждения, станьте на какое-то время его хранителем, сопровождающим рождение важных договорённостей. Это не значит, что всё должно быть регламентировано вами. Речь идёт скорее о создании условий, при которых каждый может безопасно высказываться и будет безоценочно выслушан.

- Поощряйте проявление активности.

- Убедитесь, что каждый услышан (применяйте навыки активного слушания: взгляд на говорящего, улыбка или кивание головой, после высказывания — уточняющие вопросы или проговаривание ещё раз его основных мыслей).

- Обращайте внимание на невербальные проявления настроения всех участников (вдруг кто-то тихо сидит, закусив губу, и молчит, а ему наверняка есть что сказать).

- Помните, что акцент делается на чувствах и поведении, которые принесут пользу и комфорт, а не на правилах, которые запрещают делать что-либо.

- После обсуждения запишите те пункты, с которыми будут согласны все участники. Пусть их будет немного. В знак согласия все участники обсуждения подписывают Соглашение.

Чтобы Соглашение не превратилось в формальность, обращайтесь к нему всякий раз, когда возникают описанные в нём ситуации.

ВАЖНО! Соглашение является не поводом для наказания и упрёков, а возможностью поговорить, если что-то идёт не так. В разговоре вам поможет язык ННО.

Удачи вам! Любви и согласия вашей семье!

Ненасильственное общение

Маршалл Розенберг был убеждён, что люди могут договориться всегда. Им нужно лишь немного помочь. Он разработал теорию ненасильственного общения (ННО), которая уже более полувека доказывает свою эффективность в самых сложных и запутанных конфликтах. В основе ННО лежит взаимное уважение: считается, что гармония может быть достигнута тогда, когда люди смогут понять свои потребности, потребности окружающих и чувства, которые вызваны этими потребностями.

ННО — это четыре последовательных шага, образующих мостик, по которому мы из нашего обычного, не всегда «нормального» способа общения попадаем в мир взаимопонимания.

1-й шаг Наблюдать, не оценивая

В качестве первого шага важно обозначить, что именно послужило поводом к данному разговору. Главное — не примешивать элемент оценки.

Что именно послужило тем раздражителем, вызвавшим эмоциональную реакцию? «Ты пришёл через 20 минут после начала фильма!» — это наблюдение. А во фразе «Ты опять опоздал!» к высказыванию примешивается отношение к этому событию.

2-й шаг Чувствовать, не интерпретируя

Второй шаг — обозначение собственных чувств. Так, можно испытывать тревогу, радость, смущение, разочарование, грусть и т. д., но во фразе «Я чувствую, что шеф меня игнорирует!» определённно есть интерпретация поведения шефа.

3-й шаг Потребности, а не стратегии

Третьим шагом является формулирование потребности, которая стоит за чувством. Например, это может быть потребность в сопричастности, свободе, безопасности, независимости, смысле.

Предложение «Мне нужно отдохнуть» выражает потребность. Если же звучит «Я хочу завтра съездить на экскурсию», то значит, что речь идёт о некоей стратегии, конкретном способе, с помощью которого человек планирует удовлетворить свою потребность в отдыхе.

4-й шаг Просьбы, а не требования

И наконец, четвёртый шаг — это просьба, в которой конкретно сообщается, чего бы вам хотелось в данный момент.

«Ты не мог бы разгрузить посудомоечную машину?» Является ли это высказывание просьбой или требованием, зависит от того, может ли человек, к которому оно обращено, сказать «нет», без того чтобы отношения испортились.

Используя эту одновременно простую и сложную технику, вы становитесь ближе друг к другу, создаёте пространство доверия и открытости, потребность в котором испытывает большинство из нас.

Книги, которые помогут вам освоить язык ННО:

- *Д'Ансембур Т.* Хватит быть хорошим! Как перестать подстраиваться под других и стать счастливым.
- *Розенберг М.* Язык жизни. Ненасильственное общение.
- *Руст С.* Если Жираф танцует с Волком.

Взаимопонимания и мира вашей семье!

Учебное издание

Катеева Марина Ивановна

Развитие личностного потенциала подростков

8–11 классы

Базовый модуль «Я и Ты»

Методическое пособие

Редактор *М. С. Леднева*

Иллюстрации *Л. А. Овчарова*

Художественный редактор *В. В. Дубовая*

Внешнее оформление *Л. А. Овчарова*

Макет *В. Ю. Стеблева*

Компьютерная вёрстка *О. В. Попова, А. А. Исакова*

Технические редакторы *И. В. Грибкова, Е. А. Урвачёва*

Корректор *Л. Н. Марченко*

Фотографии Depositphotos.ru

Подписано в печать . Формат 60×90¹/₈.
Гарнитура Сігсе. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 10,0. Тираж экз. Заказ № .

