



ВКЛАД Благотворительный фонд Сбербанка
В БУДУЩЕЕ

ШКОЛА
ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Развитие личностного потенциала подростков

8–11
классы

Модуль
«Я И МОЙ ВЫБОР»

Методическое
пособие



 | российский учебник



ВКЛАД Благотворительный фонд Сбербанка
В БУДУЩЕЕ

ШКОЛА
ВОЗМОЖНОСТЕЙ

8–11
классы

Развитие личностного потенциала подростков

Модуль
«Я И МОЙ ВЫБОР»

Методическое пособие

 | российский
учебник

Москва
2020

УДК 373.2.025
ББК 74.102
К38

Автор *Киктенко М. В.*

Киктенко, М. В.
К38 Развитие личностного потенциала подростков. 8–11 классы. Модуль «Я и мой выбор»: методическое пособие / М. В. Киктенко. — М.: Дрофа, 2019. — 55, [1] с.: ил. — (Российский учебник).

ISBN 978-5-358-23961-6

В данном пособии представлен модуль «Я и мой выбор» для детей старшего подросткового возраста (8–11 классы), который входит в учебно-методический комплект программы «Развитие личностного потенциала подростков». В основу программы легла концепция личностного потенциала профессора, доктора психологических наук Д. А. Леонтьева.

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

УДК 373.2.025
ББК 74.102

РОССИЙСКИЙ УЧЕБНИК

Учебное издание

Киктенко Максим Вячеславович

Развитие личностного потенциала подростков

8–11 классы

Модуль «Я и мой выбор»

Методическое пособие

Редактор *Ю. О. Андреева*

Иллюстрации *Л. А. Овчарова*

Художественный редактор *В. В. Дубовая*

Внешнее оформление *Л. А. Овчарова*

Макет *В. Ю. Стеблева*

Компьютерная вёрстка *О. В. Попова*

Технический редактор *Е. А. Урвачева*

Корректор *Г. И. Мосякина*

Фотография Depositphotos.ru

Подписано в печать 23.12.19. Формат 60×90^{1/8}.

Гарнитура Сигсе. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 7,0. Тираж 1 экз. Заказ №

ООО «ДРОФА». 123112, г. Москва, Пресненская набережная,
дом 6, строение 2, помещение № 1, этаж 14.



росучебник.рф/метод

Предложения и замечания по содержанию и оформлению книги
можно отправлять по электронному адресу: expert@rosuchebnik.ru

По вопросам приобретения продукции издательства обращайтесь:
тел.: 8-800-700-64-83; e-mail: sales@rosuchebnik.ru

Электронные формы учебников, другие электронные материалы и сервисы:
lecta.rosuchebnik.ru, тел.: 8-800-555-46-68

В помощь учителю и ученику: регулярно пополняемая библиотека дополнительных
материалов к урокам, конкурсы и акции с поощрением победителей, рабочие программы,
вебинары и видеозаписи открытых уроков rosuchebnik.ru/метод

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

ISBN 978-5-358-23961-6

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Содержательные особенности модуля	5
Особенности проведения занятий	6
Планируемые результаты освоения модуля «Я и мой выбор» для старших подростков	7
Сценарии занятий	11
Занятие 1. С чего начинается выбор?	12
Занятие 2. Как выбирать	17
Занятие 3. Сферы жизни	20
Занятие 4. Будущее: успех или счастье?	23
Занятие 5. Моё будущее	26
Занятие 6. Путь в будущее	29
Занятие 7. Изучи себя	31
Занятие 8. Как вдохновить себя на подвиг	33
Занятие 9. Мой план развития себя	36
Занятие 10. Проект своего будущего	39
Сценарии мероприятий для родителей и детей	41
Мероприятие для родителей. Введение в модуль «Я и мой выбор»	42
Совместное детско-родительское мероприятие «Взгляды на будущее»	44
Список рекомендуемой литературы	46
Приложения	47

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОДУЛЯ

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ САООПРЕДЕЛЕНИЯ

Главным новообразованием старшего подросткового возраста является готовность (способность) к личностному и жизненному самоопределению. А социальная ситуация развития тесно связана с вопросом профессионального самоопределения. И если раньше эта задача действительно определяла дальнейший жизненный путь, то сегодня это для многих временное решение, которое неоднократно придётся пересматривать. Поэтому современным старшеклассникам так важно не просто пройти тесты по профориентации и следовать совету авторитетных взрослых о том, куда пойти учиться, но научиться самим делать осознанный выбор и принимать ответственные решения. Задача выбора профессии не мо-

жет быть успешно решена без самоопределения личностного, когда подросток проектирует своё будущее, опираясь на свои ценности и смыслы. Как отмечала психолог Л. И. Божович, в этом возрасте меняется отношение к будущему: если раньше подросток смотрел на будущее с позиции настоящего, то старший школьник смотрит на настоящее с позиции будущего. Более того, в отличие от младшего старший подросток не просто думает о будущем, он переходит от слов к делу: начинает менять образ жизни, осваивать навыки будущей профессии.

Содержание модуля «Я и мой выбор» ориентировано помочь подростку в поисках и становлении внутреннего стержня.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

Модуль включает 10 занятий.

Занятия 1 и 2 направлены на активацию внутреннего мотива к началу самопознания и прояснению своего будущего.

Занятия 3 и 4 посвящены практике совместного конструирования образа будущего на примере вымышленного Героя.

Занятия 5 и 6 создают условия для получения участниками опыта формирования своего личного образа будущего и практической отработки в игровой форме полученных ранее знаний по теме модуля.

На занятии 7 участники выявляют и анализируют свои личностные качества, которые могут помочь

в достижении своего образа будущего или препятствуют этому.

Занятие 8 посвящено поиску эффективных способов действия в ситуациях выполнения важных трудных дел, направленных на саморазвитие.

На занятии 9 участники получают опыт составления плана саморазвития, делают первые шаги к достижению своего образа будущего.

На занятии 10 каждый участник презентует подготовленный проект своего будущего, разработка которого обобщает в себе полученные на занятиях знания и опыт.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ МОДУЛЯ

Цели модуля

Способствовать развитию потенциала выбора и самоопределения.

Задачи модуля

- Способствовать развитию умения прогнозировать будущее.
- Создать условия для определения ориентиров в выборе профессии.
- Способствовать формированию своего образа будущего.
- Содействовать более полному осознанию своего Я.
- Способствовать формированию умения составлять планы (проекты) собственного развития.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

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

- По возможности **формировать группы с участниками одного возраста** и в работе опираться на их возрастные особенности и специфику социальной ситуации.
- Для **поддержания доброжелательной атмосферы** в группе и желания открыто обсуждать значимые темы на занятиях важно не критиковать, а поощрять и поддерживать работу подростков, связанную с прояснением и определением своего будущего.
- Поскольку значимым этапом в самоопределении является осознание оснований **своего** выбора, **своих** желаний и **своего** поведения, педагогу следует побуждать подростков обосновывать **свой** выбор и **свои** суждения.
- Важно **помогать школьникам не уходить в фантазии, а искать реальные факты**, основания тех или иных изменений в обществе и опираться на найденные основания в обсуждениях и прогнозах.
- Усвоению и присвоению содержания занятий будет способствовать **«Полезный стенд»**. Такой стенд должен быть расположен в классе на видном месте. На протяжении занятий участникам предлагается размещать на него наиболее значимые и полезные для школьников результаты и работы по теме. В результате на «Полезном стенде» будут собраны советы и практические рекомендации для решения задачи самоопределения.
- **Выполнение самостоятельных заданий является неотъемлемым компонентом** для организации эффективного процесса развития. Важно побуждать подростков к самостоятельной работе и акцентировать их внимание на её необходимости.

- Для работы на занятиях **каждому участнику необходимо иметь при себе ручку и тетрадь**, чтобы выполнять в ней самостоятельные задания и фиксировать результаты, полученные в ходе обсуждений.

Перед началом каждого занятия подросткам предлагается принять участие в опросе с голосованием. Голосование анонимное, его цель — подтолкнуть к размышлению, обсуждению, осознанию своего отношения к предложенным темам и развитию навыка осознанного выбора. Вопрос с вариантами ответов записывается на специальном листе, который размещается на двери. Рядом с каждым вариантом ответа нарисован квадрат, разделённый на клетки, количество которых соответствует количеству участников модуля. При ответе на вопрос подросток закрашивает клетку в квадрате около выбранного варианта. Не всегда участник сможет найти среди предложенных ответов тот, который ему подходит. В этой ситуации необходимо всё же сделать выбор. Педагог может учитывать результаты голосования при проведении последующих занятий.

В качестве дополнительного ресурса для решения задач модуля по развитию навыков осознанного выбора разработано мобильное приложение «Мой выбор». Приложение предоставляет дополнительные возможности по саморазвитию и углублению своих знаний. Если подросток заинтересовался определённой темой модуля, ему необязательно ждать следующего занятия, он может продолжить самостоятельно развиваться, используя мобильное приложение. В нём собрано множество интерактивных заданий, направленных на саморазвитие в различных областях: управление собой, эмоциональный интеллект, управление благополучием и эффективное использование цифровых инструментов, выбор профессии, стрессоустойчивость и многое другое.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ¹ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «Я И МОЙ ВЫБОР» ДЛЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

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

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

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

Оценка эффективности занятий осуществляется с помощью следующих инструментов:

1. Вопросы и задания 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:

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

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

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

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

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

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

СТРУКТУРА ПОСОБИЯ

Методическое пособие для педагога включает в себя общие рекомендации по реализации модуля, планируемые результаты, сценарии 10 занятий с приложениями для подростков, встречи с родителями и итогового детско-родительского мероприятия.

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

В сценариях занятий встречаются следующие рубрики и задания.

Важные заметки

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



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



Так отмечены задания, которые выполняются в малой группе (2–3 человека).



Так обозначены задания для самостоятельного выполнения, которыми завершаются встречи. Такие задания считаются домашними и предусматривают взаимодействие участников курса с членами семьи, друзьями.



Так обозначен листок с вопросом, который вывешивается на дверь класса перед занятием.

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ
«Я И МОЙ ВЫБОР»**

№ п/п	Тема занятия
1	С чего начинается выбор?
2	Как выбирать
3	Сферы жизни
4	Будущее: успех или счастье?
5	Моё будущее
6	Путь в будущее
7	Изучи себя
8	Как вдохновить себя на подвиг
9	Мой план развития себя
10	Проект своего будущего



**СЦЕНАРИИ
ЗАНЯТИЙ**

Цель занятия

Актуализировать вопрос самоопределения.

**Планируемые
результаты**

- Подросток осознаёт важность планирования будущего;
- анализирует влияние научно-технического прогресса на жизнь человека.

Материалы

Тетради, ручки, слайды 1–2.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	10	Введение в тему	Актуализировать проблему самоопределения. Познакомить с основным содержанием и особенностями проведения занятий
2	10	Планировать или не планировать?	Создать условия для поиска мотивации планирования своего будущего
3	7	Первый выбор	Актуализировать собственные критерии выбора профессии
4	15	Примеры влияния научно-технического прогресса на жизнь людей	Обсудить влияние технического прогресса на жизнь людей
5	3	Подведение итогов	Развитие навыков рефлексии
6		Задание для самостоятельной работы	Способствовать самостоятельной активности подростков. Побудить участников получить опыт самостоятельного анализа проблемы самоопределения

ХОД ЗАНЯТИЯ

Знакомство ведущего с участниками

Необходимое время: 15 минут

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

Педагог предлагает всем назвать свои имена. Сделать это можно в формате любой простой игры, например «Снежный ком», в которой каждый следую-

щий участник перечисляет все прозвучавшие до него имена по порядку и только потом называет своё. Педагог начинает и заканчивает круг. Можно посвятить знакомству больше времени, одновременно решая задачу создания атмосферы доверия и принятия в группе. Тогда вам подойдёт игра «Визитка».

1.

Введение в тему

Педагог. Поднимите, пожалуйста, руки те, кто уже решил, чем будет заниматься после окончания школы. А кто ещё сомневается? Кто ещё совсем не думал об этом?

Этот курс посвящён самоопределению. Как вы понимаете, что это такое?

Важные заметки

Если участники ещё не готовы к активному обсуждению, можно предложить им выбрать один из ответов:

- Выбор профессии.
- Понимание себя, своих желаний и потребностей, способностей, ценностей.
- Движение к мечте.
- Поиск себя и своего пути.
- Что-то другое.

Я прошу каждого из вас ответить вслух. Спасибо!

Это не значит, что вы ответите на все вопросы, связанные с самоопределением, но точно получите полезные инструменты и ориентиры на пути к нему. Мы будем обсуждать, размышлять, делиться мнениями

и опытом, соглашаться и спорить, искать и находить новую, полезную информацию, выбирать, познавать себя и других, проектировать своё будущее. Я призываю вас быть активными и проявлять инициативу, а не только ждать готовых предложений. Обращайтесь с вопросами к людям старшего поколения, как имеющим какой-то собственный опыт. Относитесь к этому опыту критически, но не исключайте его из зоны своего внимания. Задавайтесь вопросами сами и ищите на них ответы. Некоторые вопросы для размышления предложу вам я. Перед началом каждого занятия я буду вывешивать листок с вопросом и вариантами ответов. Вы просто отмечаете свой вариант. Результаты своеобразного голосования вы будете видеть по окончании урока на выходе.

К завершению курса каждый из вас попробует составить проект своего будущего. Чтобы он был насыщенным и интересным (пока проект, а потом и само будущее), старайтесь выполнять все задания для самостоятельного выполнения. Наши встречи в значительной степени будут опираться на то, что вы сделаете сами за рамками занятия.

*

Уточнение группового Соглашения

Необходимое время: 20 минут

Важные заметки

Этот этап проводится в том случае, если подростки собраны в группу из разных классов.

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

Учащиеся делятся на группы по 4–5 человек. Педагог раздаёт каждой группе лист бумаги формата А3

и предлагает нарисовать плакат, иллюстрирующий важные принципы общения. По окончании плакаты объединяются, и участники формируют групповое Соглашение, которое желательно повесить в кабинете, где проводятся занятия. Оно будет служить опорой для соблюдения принятых договорённостей во время дальнейших занятий.

Соглашение является основой безопасной рабочей атмосферы в группе. От того, насколько соглашение рабочее, а не формальное и насколько вы с участниками сможете актуализировать его содержание, зависит дальнейшее отношение подростков к соблюдению Соглашения, их готовность брать на себя ответственность за рабочую обстановку во время занятий, конструктивное отношение к процессу.

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



2.

Планировать или не планировать?

Педагог предлагает участникам разделить на две группы. Одна группа ищет аргументы в пользу

позиции «планировать будущее важно и нужно», вторая — «планировать будущее не нужно».

Группы по очереди высказывают свои аргументы, затем педагог организует небольшое совместное обсуждение по данному вопросу на основании сказанного.

По итогу дискуссии педагог отмечает, что единственно правильных вариантов нет, всё зависит от того, чего хочет сам человек. Но если важно иметь в будущем что-то конкретное, например интересную

работу или много возможностей, планирование необходимо.

Важные заметки

Следите за тем, чтобы во время выступления подростки аргументировали свою позицию, а не пытались переспорить своего оппонента или обесценить ответы друг друга.



Притча «Куда плыть?»

Необходимое время: 5 минут

Педагог. Есть притча, в которой юноша спрашивает у разных людей, как плыть по реке жизни — по

течению или против него. Как бы вы ответили на этот вопрос?

В поисках ответа на вопрос, как жить, юноша обратился к известному революционеру-реформатору:

— Скажи, как мне плыть по этой реке жизни? Что правильно?

— Не будь как все, — ответил тот. — Не плыви по течению в общей толпе серых и безразличных. Плыви наперекор всему! Жизнь — борьба. Рассекай волны! Стремись! Добивайся! Преодолевай трудности ради всеобщего блага и совершенствования мира!

Юноша кивнул и пошёл за советом к святому отшельнику.

— Как плыть мне по реке жизни? — спросил он. — Стоит ли сопротивляться течению?

— Нет, — ответил отшельник. — В этом нет смысла. Река нашей жизни есть Дао. Сопротивляться ему — значит входить в конфликт со Вселенной. Отдайся ему, растворишься в нём, плыви по его течению — и ты познаешь истину единства с мирозданием.

Поблагодарил юноша и отправился к мудрецу.

— Скажи, мудрец, как мне жить? Плыть ли против течения, борясь и побеждая? Или по течению, растворяясь в потоке мира?

— Эх, — вздохнул мудрец, — насоветовали тебе много. Но суть заключается в том, чтобы плыть не по течению и не против него, а туда, куда тебе нужно. В этом мудрость, и разум твой должен быть твоим рулём, а душа — парусом.

Эти слова пришлись юноше по душе. Обрадовался он обретению мудрости и пошёл домой. А на обратном пути повстречался ему Мастер. Разве может помешать лишний совет, особенно когда мудрость уже есть?

— Скажи, Мастер, как мне жить? Плыть по течению? Или против течения? Или под руководством разума плыть, куда мне нужно?

— Течение? — удивился Мастер. — Какое течение? Извини, я не заметил его. Мне просто нравится плавание.

Важные заметки

Притча в данном случае не требует какого-то обсуждения, она скорее иллюстрирует разное отношение

к жизни, процессу и цели, позволяет подросткам задуматься и осознать свою собственную позицию.

3.

Первый выбор

Педагог. Самоопределение в значительной степени связано с делом, занятием, профессией, с тем, чем я хочу и готов заниматься. Запишите, пожалуйста, несколько вариантов интересующих вас на данный момент профессий или названий занятий.

На задание отводится 5 минут. Затем педагог предлагает участникам в группах обсудить, почему именно эти профессии попали в их списки.

По окончании желающие озвучивают свои выводы. Педагог фиксирует их на доске и обобщает результаты обсуждения.



4.

Примеры влияния научно-технического прогресса на жизнь людей



Педагог выводит на экран слайд 1 с изображением старого телефона.

Педагог. Что это такое? Как этот аппарат изменился за последние 30 лет?

В современном мире каждый знает, что такое **телефон**.

Интересно, что долгое время он представлял собой довольно громоздкий аппарат, который подключался к специальному телефонному кабелю. Трубка тоже была присоединена проводом к самому телефонному аппарату.

Педагог показывает слайд 2.

Педагог. За последние 30–35 лет внешний вид телефона сильно изменился. Был громоздкий аппарат, а теперь он стал маленьким и удобным. Как это повлияло на нашу жизнь? Как это отразилось на судьбах людей, которые так или иначе были связаны с производством и функционированием телефонов?

Большие телефонные аппараты раньше изготавливались на нескольких разных заводах. Таких предприятий было очень много. На них трудилось большое количество специалистов. Если найти старый телефон и разобрать его, можно увидеть катушки с намотанными на них проводами, колокольчики, которые звонили, когда по ним барабанила специальная палочка, — всю эту сложную конструкцию собирали вручную! За последние 40–50 лет закрылось множе-

ство заводов, которые производили детали для стационарных телефонов. Их работники были уволены. Они стали не нужны. Сегодня всего лишь несколько крупных предприятий обеспечивают всё население мира современными телефонами.

Наука развивается очень быстро. Жизнь людей тоже меняется быстрее, чем раньше.

Педагог предлагает подросткам привести другие примеры влияния научно-технического прогресса, ощутило меняющую жизнь, вспомнить профессии, которые исчезли, попробовать определить, что на это повлияло. На обсуждение отводится 10 минут, затем озвучиваются результаты.

Педагог. Возможно, в нашем будущем будет много такого, чего не существует сегодня. Постоянно меняющиеся условия стали особенностью современной жизни, которую необходимо учитывать при планировании будущего.

Есть профессия, в задачи которой входит предсказание будущего, и это не гадалка. Кто знает, что это за профессия? Это футуролог, человек, который занимается прогнозами будущего. Сейчас вы все попробуйте себя в роли футуролога. Подумайте, какие изменения в жизни людей, на ваш взгляд, произойдут через 10–20 лет.

На обсуждение отводится 10 минут.

Вопросы для обсуждения

- На что вы опирались, составляя свои прогнозы?
- Открыли ли вы для себя что-то новое, интересное, то, о чём вы до сих пор не задумывались?
- Коснутся ли будущие изменения рынка труда? Каким образом?
- Вернитесь к своим спискам профессий. Проанализируйте их, учитывая свои прогнозы. Есть ли среди профессий такие, которые будут терять свою актуальность? Если у вас появилось желание пополнить список, вы можете это сделать.

■ Если есть время, рекомендуем показать видео о роботизации. Стоит предложить ребятам обратить особое внимание на то, какую роль в производстве занимает человек

Видео о роботизации:

1. Роботы на фабрике Tesla.
2. Современное производство техники.
3. Роботы на заводе BMW. ■



Дополнительное задание

Необходимое время: 10 минут.

Педагог предлагает участникам разделиться на две группы – «Изобретателей» и «Специалистов».

«Изобретатели» составляют список оснований и фактов, способствующих сокращению рабочих мест.

А «Специалистам» нужно привести факторы, которые способствуют их увеличению. Группы фиксируют свои ответы на доске, по окончании представляют ответы всем участникам.

Педагог предлагает желающим высказаться о том, какие выводы удалось сделать по итогам задания.

5.

Подведение итогов

Педагог предлагает подросткам по кругу закончить следующее предложение.

Сегодня я:
узнал(а), что ...
понял(а), что ...
заметил(а), что ...

Важные заметки

Предложите участникам фиксировать важные выводы после каждого занятия на «Полезном стенде». К концу курса будет создан список полезных инструментов для самоопределения и выбора профессии.



6.

Задание для самостоятельной работы

Педагог предлагает изучить информационные ресурсы и составить три перечня профессий: 1) профессии, которые будут исчезать; 2) профессии, ценность которых будет расти; 3) профессии, которые оказались интересными. Обосновать свой выбор.

Перед выполнением задания рекомендуется ознакомиться с Атласом новых профессий¹.

Важные заметки

Для усиления мотива к занятиям модуля можно посоветовать подросткам обсудить тему перспективности профессий с их родителями. Предложите им спросить у родителей, знают ли они перспективы своей профессии. Размышляли ли о том, не исчезнет ли в будущем та работа, которой они заняты?

Такие совместные обсуждения темы перспектив профессий будут полезны и самим школьникам. В итоге они получают больше реальной информации из взрослой жизни и перспективах профессий и усилят мотив к занятиям модуля.

¹ См.: Атлас новых профессий. URL: <http://atlas100.ru> (Дата обращения: 20.12.2019.)

Цель занятия

Создать условия для осознания ключевых оснований, критериев выбора профессии.

Планируемые результаты

- Подросток имеет представление о том, какие профессии могут быть востребованы в будущем, а какие — со временем, скорее всего, потеряют свою актуальность;
- понимает важность анализа оснований своего выбора в жизни;
- формулирует свои критерии выбора профессии (рода занятия).

Материалы

Тетради, ручки, листы бумаги формата А4.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	10	Обсуждение результатов выполнения задания для самостоятельной работы	Организовать анализ самостоятельной работы участников. Актуализировать и обобщить полученные знания по теме. Способствовать рефлексии выполненной работы
2	7	Вынужденный выбор	Создать условия для развития навыка осознанного выбора
3	15	Поиск оснований выбора профессии	Создать условия для проведения анализа оснований выбора профессии участниками группы
4	10	Я через 10 лет	Способствовать формированию образа будущего. Создать условия для соотнесения образа будущего с предполагаемым занятием
5	3	Подведение итогов	Развитие навыков рефлексии
6		Задание для самостоятельной работы	Создать условия для самостоятельной активности участников. Способствовать определению важных сфер жизни человека



Чем бы вы больше всего хотели заниматься в свободное время?

- Что-то мастерить.
- Играть на музыкальном инструменте.
- Кататься на водных лыжах.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Обсуждение результатов выполнения задания для самостоятельной работы

Педагог напоминает, что необходимо было составить следующие перечни:

1. Профессии, которые, скорее всего, будут исчезать.

2. Профессии, ценность которых, возможно, будет расти.

3. Профессии, которые вы посчитали для себя интересными.

Затем педагог предлагает подросткам в группах объединить результаты самостоятельной работы, составив общие списки на трёх листах. Результаты обсуждения вывешиваются на доску.

Вопросы для обсуждения

- Что нового вы узнали, выполняя это задание?
- К каким источникам обращались?
- На что ещё вы опирались при составлении списков?
- Какие новые профессии узнали?
- Есть ли в списках интересующих вас профессий исчезающие? Как вы думаете, чем могут отличаться стратегии профессионального развития при выборе новой и старой профессии?

2.

Вынужденный выбор¹

Педагог предлагает подросткам отвечать на вопросы, совершая выбор из двух предложенных вариантов. Он зачитывает вопрос и ответы, присваивая каждой руке определённый ответ (например, левая рука – «да», правая – «нет»), и просит участников поднять соответствующую руку.

Педагог. Вы:

1. Одиночка (правая рука) или командный игрок (левая рука)?
2. Роза (правая рука) или маргаритка (левая рука)?
3. Завтрак (правая рука) или ужин (левая рука)?
4. Лето (правая рука) или зима (левая рука)?
5. Да (левая рука) или нет (правая рука)?

6. Здесь (правая рука) или там (левая рука)?
7. Деревня (правая рука) или город (левая рука)?
8. Черепаха (правая рука) или заяц (левая рука)?
9. Гора (правая рука) или долина (левая рука)?
10. «Хороша ложка к обеду» (правая рука) или «Лучше поздно, чем никогда» (левая рука)?

Вопросы для обсуждения

- Легко ли вам было отвечать на вопросы? Чем были вызваны трудности?
- Какие эмоции вы испытывали? Чем они были вызваны?
- На что вы опирались при выборе ответа?



3.

Поиск оснований выбора профессии

Педагог. Часто мы оказываемся в ситуации вынужденного выбора, когда вариантов ограниченное количество и, возможно, ни один не устраивает полностью. Случалось с вами такое?

Итак, для любого выбора необходимы основания, поэтому мы иногда сопровождаем свой ответ условием «смотря что» или «смотря куда». Это касается и выбора профессии. Что это могут быть за основания?

На обсуждение в группах отводится 10 минут.

По окончании представители от групп озвучивают результаты обсуждения и обосновывают их, а педагог фиксирует все ответы на доске. Затем участники из общего списка выделяют те, что они считают наиболее значимыми для себя, не более пяти пунктов.

Затем педагог предлагает соотнести свои списки профессий с выделенными критериями. Например,

оценить потребность общества в выбранных профессиях и возможность профессионального роста. Сопоставить со сферой своих интересов: будет ли эта профессия вдохновлять, радовать, быть интересной 10 лет спустя? Насколько она связана с ключевыми ценностями? Задание выполняется индивидуально.

Педагог предлагает желающим зафиксировать получившийся список оснований выбора профессии в своих тетрадях и на «Полезном стенде» и поделиться выводами о проделанной работе.

Важные заметки

Вопрос «Что ты считаешь важным при выборе профессии?» можно предложить для обсуждения всей школе на «Открытой стене».

¹ Источник: Саймон С. Почему мы так поступаем? 76 стратегий для выявления наших истинных ценностей, убеждений и целей. – М., 2017.

4.

Я через 10 лет

Педагог. Что ещё полезно знать о себе и своём будущем, чтобы правильно выбрать род занятий?

Нам может помочь взгляд в будущее. Футурологами вы уже были, а сейчас давайте перенесёмся на машине времени на 10 лет вперёд. Закройте глаза, сделайте три спокойных вдоха и выдоха, расслабьтесь. Не думайте о том, что возможно или невозможно. Держите глаза закрытыми. Мы начинаем перемещаться. Год, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять лет прошло. Вам исполнилось 25 лет (к возрасту участников добавьте 10). Кто вы? Где вы?

Посмотрите вокруг. Кто с вами рядом? Чем вы заняты? У вас есть 5 минут на то, чтобы рассмотреть один из вариантов своего будущего и почувствовать себя в нём.

Через 5 минут педагог просит открыть глаза и записать в тетради важные моменты своего образа будущего и те чувства и эмоции, которые они испытали в этом путешествии. Затем предлагает вернуться к своему списку профессий и отметить, какая из них наиболее соответствует увиденному образу.

Желающие могут поделиться опытом.

5.

Подведение итогов

Педагог предлагает подросткам закончить предложение.

Сегодня я:

вспомнил(а), что я...

был удивлён(а), что я...

открыл(а) для себя, что я...



6.

Задание для самостоятельной работы

Дома участникам предлагается продолжить создавать образ своего будущего, в произвольной форме представить наиболее важные для них сферы жизни

и наполнить их конкретным содержанием. Например, в сфере «здоровье» важно отметить занятия физической культурой, правильное питание, баланс труда и отдыха.

Цель занятия

Способствовать более осознанному восприятию ценностей и связанных с ними действий.

Планируемые результаты

- Подросток понимает, как ценности отражаются в деятельности человека;
- выделяет важные сферы жизни человека;
- начинает создавать образ взрослой жизни на примере вымышленного Героя.

Материалы

Тетради и ручки, лист бумаги формата А2, маркеры, разноцветные стикеры, распечатанный по количеству участников материал *Приложений 1 и 2*.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	8	Обсуждение результатов выполнения задания для самостоятельной работы	Создать условия для обмена опытом между участниками. Способствовать рефлексии выполненной работы
2	10	Ценности	Способствовать осознанию своих ценностей
3	15	Создание образа Героя	Содействовать развитию навыков коммуникации и сотрудничества
4	7	На что Герой будет жить?	Содействовать развитию навыка распределения материальных ресурсов
5	5	Подведение итогов	Развивать навыки рефлексии
6		Задание для самостоятельной работы	Способствовать адекватному соотношению желаний и материальных возможностей



Зачем вам по большей части нужны деньги?

- Чтобы самому покупать себе одежду и еду.
- Чтобы самостоятельно путешествовать.
- Чтобы быть независимым.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Обсуждение результатов выполнения задания для самостоятельной работы

Педагог предлагает участникам поделиться результатами выполнения самостоятельной работы в группах и обсудить, почему именно эти сферы были

выбраны ими как важные, с какими личными ценностями они связаны.



2.

Ценности

Педагог. Что мы называем ценностью?

Сейчас мы с вами будем собирать копилку ценностей — того важного, ради чего человек готов совершать поступки, чему готов посвятить свою жизнь. У вас есть ровно 5 минут, чтобы собрать как можно больше человеческих ценностей. Это могут быть как общие ценности, так и индивидуальные. Сначала вы сделаете это в четвёрках, потом мы объединим получившиеся списки.

По окончании выполнения задания собирается общий список.

Педагог. Теперь выберите из этого большого списка только 5 ценностей, без которых вы не мыслите своё будущее.

Все ли выбранные вами сейчас ценности нашли своё отражение и выражение в выделенных вами важных сферах жизни? Если нет, то подумайте, как эта ценность будет реализовываться в вашей жизни.



3.

Создание образа Героя

Педагог. Наши ценности похожи на мячики жонглёра: чтобы не уронить ни одного, нужно их все держать под контролем. Создание и сохранение баланса — задача непростая. Давайте попробуем сконструировать образ взрослой жизни. Предлагаю сделать это на примере вымышленного Героя. Есть некоторые заданные параметры: наш персонаж старше вас на 10 лет, он закончил нашу школу и остался жить на прежнем месте. Начнём с выбора пола и имени. Затем обозначим важные для него сферы жизни и наполним их конкретным содержанием: чем занимается, увлекается и как проводит своё время Герой (здесь и далее можно просто произносить имя героя). Можно называть его цели и планы дальнейшего развития.

Сферы жизни назначаются каждой командой по очереди и сразу фиксируются на доске. Если количество команд меньше 5, то после завершения первого круга высказывания предложений можно попросить желающих дополнить перечень сфер жизни Героя. Педагог может и сам предложить одну или две сферы. Однако школьники должны сами решать, будут ли эти сферы присутствовать в жизни Героя. Сферы жизни можно оформить по типу «Колеса баланса» на листе

ватмана. Параллельно участники делают необходимые рисунки в своих тетрадях.

Предложения по наполнению сфер жизни подростки пишут на отдельных стикерах и приклеивают их в соответствующий сектор «Колеса». Затем обсуждают и принимают решение, что оставить, а что — отложить.

Важные заметки

Герой вводится для того, чтобы дать участникам возможность более открыто проявить себя в новой, ещё малознакомой сфере.

Пол Героя, чтобы избежать заминок, можно выбрать исходя из даты занятия. Если число чётное, используется образ девочки, нечётное — мальчика. Имя можно выбрать, написав на доске предложения всех желающих и проведя голосование. Если возможно возникновение конфликтной ситуации из-за выбора пола Героя, можно сконструировать два образа.

После выполнения задания педагог предлагает участникам нарисовать Героя и отобразить его сферы жизни на «Полезном стенде».



4.

На что Герой будет жить?

Педагог. На поддержание жизненного баланса нужны ресурсы, в первую очередь временные и материальные. Остановимся пока на материальных. Посчитаем, сколько денег необходимо Герою для того, чтобы осуществить намеченные действия, реализовать свои планы.

Давайте сейчас попробуем это сделать по сферам жизни. Каждая пара выберет один стикер из любой сферы жизни и рассчитает стоимость (расходы) написанного действия. На это отводится 5 минут.

По окончании группы представляют свои результаты. ■

Важные заметки

В этом задании важно обратить внимание подростков на материальную сторону жизни, чтобы они имели представление о расходах и цене удовольствия. Следующий шаг — соотнесение желаний и возможностей.

5.

Подведение итогов

Педагог предлагает подросткам закончить предложения.

Сегодня я:
узнал(а), что ...
понял(а), что ...
заметил(а), что ...



6.

Задание для самостоятельной работы

Дома предлагается посчитать по возможности основные расходы Героя по таблице и схеме расчётов. Педагог раздаёт каждому участнику материалы

Приложения 1 и 2. Расчёт производится с учётом цен и других условий современной жизни по месту жительства.

Цель занятия

Способствовать созданию позитивного образа будущего и связать его с конкретными действиями.


Планируемые результаты

- Подросток получает опыт анализа и определения основных статей расходов в жизни человека;
- рассуждает о критериях успешности и счастья;
- формулирует конкретные шаги на пути к успешному счастливому будущему.

Материалы

Тетради и ручки, листы бумаги формата А3 или А2, маркеры, стикеры.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	9	Обсуждение результатов выполнения задания для самостоятельной работы	Актуализировать и обобщить полученные знания. Создать условия для обмена опытом между участниками. Способствовать рефлексии выполненной работы
2	13	Чем заняться, чтобы заработать?	Стимулировать подростков на поиск информации о возможностях реализовать свои желания и потребности
3	13	Промежуточный итог	Содействовать созданию целостного образа Героя. Подтолкнуть к размышлению о счастье и успехе
4	10	Письмо из будущего	Содействовать поиску ресурсов для развития
5		Задание для самостоятельной работы	Создать условия для самостоятельной активности участников. Побудить подростков к конструированию своего образа будущего



На что бы вы потратили полученное наследство?

- На путешествия.
- На образование.
- На развлечения.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Обсуждение результатов выполнения задания для самостоятельной работы

Педагог предлагает подросткам сравнить полученные результаты подсчётов.

Вопросы для обсуждения

- Были ли какие-то трудности при подсчётах? С чем они были связаны?
- Из каких источников вы брали информацию?

- Все ли указанные действия требуют материальных затрат? Какие из них могут быть реализованы без денежных вложений? Что требуется для их реализации?
- Есть ли в вашем списке действия, которые требуют не только материальных затрат? Какие ещё ресурсы необходимы?
- Что полезного вы нашли для себя в этом задании?



2.

Чем заняться, чтобы заработать?

Педагог. Итак, какая максимальная сумма расходов получилась у нашего героя? Какая — минимальная? Кто знаком с современными реалиями и готов соотнести эту цифру с возможностями заработать, не уезжая из дома? Обсудите возможности в группах. У вас на это 7 минут.

По истечении времени представители групп озвучивают свои варианты и записывают их на доске. Педагог предлагает подумать, с какими профессиями могут быть связаны предложенные варианты.

Важные заметки

Если педагог сталкивается с тем, что подростки указывают на невозможность заработать в данном регионе, имеет смысл напомнить о дистанционной (удалённой) работе, которая становится всё популярнее по всему миру. Можно предложить подросткам порассуждать о её преимуществах и недостатках.



3.

Промежуточный итог

Педагог предлагает обобщить легенду о Герое, создать её визуальный образ, используя рисунки, схемы, слова, цифры, и рассказать всё, что о нём сейчас известно: возраст, семейное положение, ценности и интересы, профессия или род занятий, уровень дохода, цели и планы. По окончании группы вывешивают свои легенды на доске и знакомятся с другими.

Вопросы для обсуждения

- Успешен ли ваш Герой? Что для вас критерии успеха?
- Счастлив ли ваш Герой? Как вы это понимаете?
- Что для вас лично является критерием счастья?
- Что вы выберете — счастье или успех?

4.

Письмо из будущего

Педагог. Мы снова отправимся на 10 лет вперёд. Это тот вариант будущего, в котором вы все успешны и счастливы. Закройте глаза. Сделайте три вдоха и выдоха. Переносимся на 10 лет вперёд: 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10... Успех! Почувствуйте его в теле. Представьте, что его можно надеть на себя, как одежду. Попробуйте надеть на себя успех. Поймайте ощущения в теле, эмоции, мысли в этот момент. Побудьте с этим. (Пауза 20 секунд.) А теперь снимите с себя успех и положите рядом. (Пауза 5 секунд.) Перед вами новый комплект одежды — Счастье. Наденьте его. Почувствуйте его. (Пауза 20 секунд.) Уловите разницу в ощущениях, эмоциях, мыслях, образах.

Снимите с себя эту одежду и тоже положите рядом. (Пауза 5 секунд.)

Теперь вы можете выбрать любой комплект или даже собрать свой, состоящий из предметов обоих комплектов. Почувствуйте себя в новой одежде. (Пауза 20 секунд.) И представьте, что вам 25 лет (плюс 10 лет к возрасту участников). Побудьте с этим.

Теперь откройте глаза и запишите, что вы сделали для того, чтобы достичь этого состояния.

Через 10 минут педагог «возвращает» всех в настоящее, просит похлопать друг друга по спине, вспомнить свой возраст и прочитать письмо из будущего.

Желающие могут поделиться своим опытом.



5.

Задание для самостоятельной работы

Педагог предлагает дома продолжить создание образа своего будущего.

1. Определить сферы своей будущей жизни и наполнить их конкретным содержанием.

2. Определить примерные расходы и требуемый минимальный уровень дохода.

3. Выбрать подходящую для такого уровня жизни профессию (несколько подходящих профессий) или род деятельности.



Что я хочу?

Необходимое время: 15 минут

Педагог. У каждого из вас, скорее всего, есть желание что-то получить, совершить или достичь чего-то в своей жизни. А может быть, даже много таких желаний.

Кто-то хочет развить силу, изменить фигуру, а кто-то хочет научиться чему-то. Например, научиться красиво писать посты в блог, фотографировать.

Подумайте и запишите, чего в своей жизни вы очень хотели бы достичь.

Желательно найти не менее трёх таких желаний.

Составляйте список так, как вы это понимаете и чувствуете. Точность формулировок сейчас не имеет значения. Важна суть ваших желаний.

По завершении задания педагог предлагает желающим поделиться своими результатами. Выслушав ответы участников, педагог предлагает пополнить свои списки, если в этом возникла потребность.

Цель занятия

Способствовать поиску своего места в мире.

Планируемые результаты

- Подросток сформулирует свой желательный образ будущего;
- получит возможность поделиться размышлениями о степени своего влияния на мир и определить свою зону ответственности;
- сделает попытку определить своё место в мире.

Материалы

Тетради и ручки, листы А4 для каждого участника, маркеры, фломастеры.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	15	Обсуждение результатов выполнения задания для самостоятельной работы	Актуализировать и обобщить полученные знания по теме. Создать условия для обмена опытом между участниками
2	10	Свобода и ответственность	Создать условия для формирования понятия ответственности
3	10	Тройка доверия	Создать условия для развития у подростков навыков коммуникации
4	10	Я и мир	Стимулировать поиск своего места в мире
5		Задание для самостоятельной работы	Способствовать самостоятельной активности участников



Где бы вы хотели жить?

- В сельской местности.
- В провинциальном городке.
- В городе-миллионнике.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Обсуждение результатов выполнения задания для самостоятельной работы

Педагог предлагает участникам обсудить задание, которое они сделали дома.

Вопросы для обсуждения

- Что важного вы для себя открыли при выполнении этого упражнения?
- Что было сложно?

- Какие эмоции и мысли возникали у вас в процессе выполнения задания? Чем они были вызваны?
- Что вы чувствуете и думаете сейчас, глядя на свои ответы?
- Что дало вам это упражнение в целом?

Важные заметки

Может оказаться так, что не все участники будут готовы поделиться результатами своей работы всем

наработанным материалом. Не стоит на этом настаивать. Достаточно обмена общим впечатлением от процесса, от результата. Возможно обсуждение отдельных тем и вопросов по инициативе самих подростков.

2.

Свобода и ответственность

Педагог организует беседу.

Вопросы для обсуждения

- Как вы думаете, можете ли вы повлиять на судьбу мира? Кто может?
 - Входит ли мир в зону вашего влияния?
 - Готовы ли вы взять ответственность за будущее планеты?
 - Кто готов? От чего это зависит?
 - Лучше быть ответственным, принимать решения и действовать согласно своим убеждениям или ни за что не отвечать и действовать по минутной прихоти?
- Вы можете не отвечать на следующий вопрос вслух, но будьте честны с собой: как вы чаще всего поступаете?
 - Как соотносятся между собой свобода и ответственность?

Педагог предлагает участникам познакомиться с некоторыми интересными фактами из жизни их ровесников, связанными с решением мировых, глобальных проблем человечества¹.

Далее педагог предлагает подросткам дома поискать похожие истории и подумать, какая проблема их волнует больше всего и как они могут повлиять на её решение.



3.

Тройка доверия

Педагог предлагает найти одного-двух партнёров для обсуждения некоторых вопросов. Разговор длится 5 минут, затем озвучивается следующий вопрос и участники ищут новых собеседников.

Темы для обсуждения

- Опишите, какими вы точно не хотите стать в будущем.
 - Назовите что-то, что вы хотели бы делать лучше в плане общения, интеллектуальных способностей, семьи, дружбы, общества и т. д.
- Расскажите, как сделать этот мир лучше и как вы можете в этом помочь.

Вопросы для обсуждения

- Нашли ли вы единомышленников?
- С чем из услышанного вы абсолютно согласны?
- С чем категорически не согласны?
- Что вызывает сомнения?
- О чём бы вам хотелось ещё подумать?

4.

Я и мир

Педагог. Нарисуйте, пожалуйста, на чистых листах схематично, как вы ощущаете свои отношения с миром, создайте образ «Я и мир».

По окончании педагог просит участников поделиться своими результатами. После того, как все желающие выскажутся, педагог спрашивает: с каким вопросом вы сегодня уходите?

¹URL: <https://www.adme.ru/zhizn-dobro/10-detey-chim-nashumevshim-otkrytiyam-pozaviduyut-dazhe-vzroslye-uchenye-2178615> (Дата обращения: 20.12.2019.)

URL: <https://www.adme.ru/tvorchestvo-hudozhniki/paren-iz-podolska-kotoryj-ne-smog-postupit-v-hudozhestvennyj-vuz-teper-isuet-dlya-gollivuda-2159465> (Дата обращения: 20.12.2019.)



5.

Задание для самостоятельной работы

Педагог. На следующей встрече у вас будет возможность применить уже полученные знания и опыт в игре «Путь в будущее». Путешествие в завтра продолжается. Это командная игра, где вам нужно будет вместе двигаться по пути личного и профессионального развития, играя за одного персонажа. Вы

будете принимать судьбоносные решения и тут же видеть их последствия. Чтобы не терять время на занятии на изучение правил, пожалуйста, заранее разберитесь в них.

Педагог раздаёт участникам правила игры.

Цель занятия

Реализовать на практике знания и умения, полученные на занятиях.

Планируемые результаты

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

Материалы

Игра «Путь в будущее» для каждой группы участников из 3–4 человек.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ¹

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

ХОД ЗАНЯТИЯ²
Подготовка

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

1.
Правила игры

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

тельно познакомились дома. Напоминает о принципах общения и взаимоуважения в группе.

2.
Игра «Путь в будущее»

Педагог предлагает участникам начать игру. Во время игры он выступает в роли фасилитатора³

процесса, помогая в затруднительные моменты двигаться дальше.

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

² Подробное описание правил и хода игры описано в «Руководстве для педагога», входящем в игровой комплект.

³ Функции фасилитатора описаны подробно в «Руководстве для педагога», входящем в игровой комплект.

3.

Подведение итогов игры

Вопросы для обсуждения

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



4.

Задание для самостоятельной работы

Педагог предлагает подросткам порассуждать на тему самоопределения и оформить своё мнение письменно. Предлагает следующие вопросы:

- Что значит самоопределение?
- В какой момент оно начинается и когда его можно считать завершённым?
- В каких отношениях с самоопределением находится каждый участник в настоящий момент?

Цель занятия

Дать возможность подросткам соотнести свои личные качества с профессиями.


Планируемые результаты

- Подросток формулирует свои ожидания от профессии в плане собственного развития;
- осознаёт сильные стороны своей личности, на которые можно опираться при выборе пути;
- получает обратную связь от ровесников о своих сильных сторонах.

Материалы

Тетради и ручки.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	20	Обсуждение результатов выполнения задания для самостоятельной работы	Создать условия для развития навыков коммуникации: умения слушать и аргументированно выражать своё мнение
2	10	Я в профессии, профессия во мне	Создать условия для сопоставления своих ценностей с выбираемыми профессиями
3	15	Личные ресурсы	Способствовать осознанию сильных сторон своей личности. Создать условия для принятия себя, повышения уверенности в себе, для развития умения находить сильные стороны в другом
4		Задание для самостоятельной работы	Создать условия для самостоятельной активности участников. Способствовать анализу ситуации, когда нужно выполнить важное дело, но делать его не хочется



Что такое самоопределение?

- Выбор профессии.
- Понимание своих сильных и слабых сторон.
- Процесс поиска своего места в мире.
- Осознание смысла жизни.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Обсуждение результатов выполнения задания для самостоятельной работы

Педагог просит подростков найти одного-двух партнёров для разговора о самоопределении. Участникам предстоит делиться своими размышлениями с выбранным партнёром. На обсуждение каждого во-

проса в мини-группах отводится 3 минуты, после чего озвучивается следующий вопрос, и состав групп меняется.

Вопросы для обсуждения в группах

- Самоопределение — это процесс или результат?
- Что нужно учитывать при самоопределении?
- На какие вопросы важно ответить, самоопределяясь?
- Для чего необходимо самоопределение, если необходимо вообще?

Вопросы для общего обсуждения

- Чем ваши партнёры были похожи на вас? Чем их мнение отличалось от вашего?
- Как вы воспринимали другое мнение: оно расширило ваши представления или было совершенно неприемлемым для вас?

2.

Я в профессии, профессия во мне

Педагог. При выборе профессии, занятия мы так или иначе ориентируемся на свои качества, интересы, характер. А потом выбранное занятие или профессия будет отражаться на нашем характере, поэтому иногда шутят, что профессия — это диагноз. Я предлагаю вам сейчас примерить на себя любую из интересующих вас профессий. Для этого достаточно

ответить на три вопроса. Ответы можете записывать в тетради.

- Каким я буду, если выберу эту профессию?
- Каким я хочу стать благодаря этому выбору?
- Чего я хочу достичь в своей жизни и как мне в этом поможет выбранная профессия?

3.

Личные ресурсы

Педагог. Одним из оснований для выбора пути является «ресурсный пакет», т. е. то, чем я обладаю на сегодняшний момент для движения в том или ином направлении. Это могут быть как внешние, так и внутренние ресурсы. Что в большей степени поддается нашему контролю — внутреннее или внешнее?

Сейчас я предлагаю прояснить свои сильные стороны, которые могут стать ресурсом при выборе пути (рода занятия, профессии, образа жизни и т. д.). Запишите, пожалуйста, в своих тетрадях то, что вы в себе оцениваете как сильное качество, важное умение, знание, навык, которым вы уже обладаете, — всё, что относится к вашим внутренним ресурсам. У вас на это 7 минут.

Всё ли мы про себя знаем? Вспомните слепое пятно Окна Джохари. Есть то, что знают про меня другие,

а я могу это или не знать, или оценивать это как-то иначе. Поэтому бывает полезно послушать мнение других о себе, а иногда задать прямой вопрос. Сейчас каждый из вас получит листочки для записей по количеству участников. Подпишите их именами одноклассников. У вас есть 10 минут для того, чтобы найти и записать на соответствующем листочке сильное качество каждого, на которое он, на ваш взгляд, может смело опираться в будущем.

По окончании подростки передают свои записи адресатам.

Вопросы для обсуждения

- Легко ли вам было находить сильные стороны ребят в группе?
- Какие эмоции вызвала у вас обратная связь ребят?



4.

Задание для самостоятельной работы

Педагог предлагает вспомнить дела, которые были отложены и так и остались невыполненными. В тетради нужно записать причины, по которым так случи-

лось, и те результаты, которые могли быть получены в случае, если бы дело было доведено до конца.

Цель занятия

Способствовать определению мотивационных ресурсов в достижении желаемого результата.

Планируемые результаты

- Подросток узнает о том, что желание отложить трудное дело типично для человека;
- знает поведенческую модель откладывания дел;
- знает способы управления внутренней мотивацией достижения цели.

Материалы

Тетради и ручки.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	10	Обсуждение результатов выполнения задания для самостоятельной работы	Создать условия для обмена опытом между участниками. Способствовать рефлексии выполненной работы
2	30	Как выучить китайский?	Содействовать поиску эффективных способов действий в ситуации откладывания дел
3	5	Подведение итогов	Развивать навыки рефлексии
4		Задание для самостоятельной работы	Создать условия для самостоятельной активности участников. Способствовать составлению плана начального этапа своего развития



Кого бы вы хотели видеть среди своих друзей?

- Человека, который вам прямо скажет, что ваш жених или ваша невеста вам не подходит.
- Человека, который выслушает вас в трудную минуту.
- Человека, который понимает потребности других людей.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Обсуждение результатов выполнения задания для самостоятельной работы

Участники по очереди рассказывают одну ситуацию (на выбор), когда нужно было выполнить дело, но оно было отложено «на потом». Затем они делятся на группы по три человека и обсуждают варианты того, что можно было сделать, чтобы выполнить намеченное дело. Представители от групп делятся результатами.

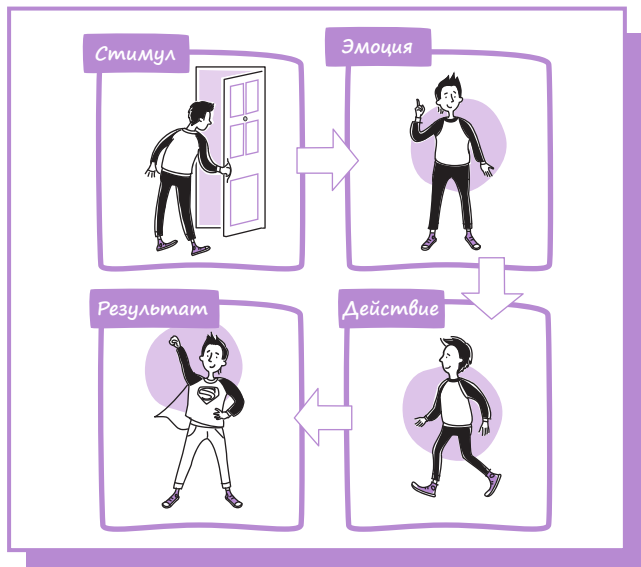
Педагог. Поднимите руки те, чьи дела откладывались по внешней причине и ничего с этим нельзя было сделать. Большинство отложенных дел остались невыполненными исключительно по нашей доброй воле. Почему так происходит? Что нам мешает довести дело до конца?



2.

Как выучить китайский?

Педагог предлагает вспомнить схему поведения, предложенную в базовом модуле.

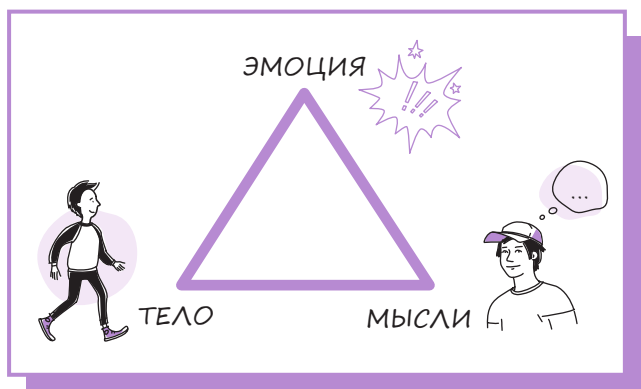


Педагог. Итак, у нас появляется некий стимул, побуждающий нас принять решение начать какое-то дело. Например, я увидела успешного человека, чья карьера связана со знанием иностранного языка. Это меня вдохновило на принятие решения начать активно заниматься изучением иностранного языка. Результатом этого действия стала запись в дневнике «С понедельника начинаю учить китайский язык». Какова вероятность, что я начну это делать? Что мне может помешать? А что может помочь?

Педагог предлагает разбиться на группы и, опираясь на эту схему, найти варианты хороших решений, когда дело доводится до конца.

Через 10 минут группы озвучивают свои варианты решений. После обсуждения выбирается наиболее надёжный способ.

В зависимости от того, что предложили подростки, педагог или подтверждает и закрепляет хорошее решение, или даёт им подсказку, напоминая ещё одну схему из базового модуля.



Педагог. Эмоции, являясь главным мотиватором и энергетизирующим фактором, оказывают влияние на наше мышление и наши действия. Ключ к управлению своим поведением скрыт в этом механизме. Вспомните понедельник, вы приходите после седьмого урока, открываете дневник, видите расписание и количество уроков (стимул), наваливается грусть и печаль (эмоция). Какие мысли у вас возникают? «Ой, столько всего задали, не до китайского». Что тут же происходит с телом? Оно сразу «устало». Энергия есть? Нет. Знание китайского уже не поддерживает её. А про успешную карьеру, ради которой мы принимали решение выучить язык, мы вообще забыли.

Как известно, эмоции связаны с нашими потребностями и ценностями, мы всегда более эмоционально реагируем на что-то важное лично для нас. Почему я вдруг захотела выучить иностранный язык? Потому что я увидела связь с успешной карьерой. А сделать карьеру для меня очень важно. Люся из параллельного класса тоже решила учить китайский, но не из-за карьеры, ей интересны восточные языки, нравится их звучание. Она расплывается в улыбке каждый раз, когда слышит китайский. А вот ещё мой приятель-студент Дима тоже взялся за изучение этого языка, потому что ему нравится однокурсница-китайка и он хочет общаться с девушкой на её родном языке. Один и тот же желаемый результат может подпитываться разными мотивами, главное, чтобы они были лично значимыми. И тогда в понедельник я буду думать не просто о китайском и дополнительной нагрузке, а о блестящей карьере переводчицы. Когда я вижу эту картинку, я испытываю прилив энергии и бегу за учебником.

Каждый раз, когда вы планируете какое-то дело, ответьте первым делом на вопросы: «Почему это для меня важно? Какую потребность я хочу удовлетворить? Какую задачу это решает в реализации моего образа будущего?»

Давайте вернёмся к вашему списку отложенных дел. Выберите какое-то одно из них и запишите, что важное подтолкнуло вас к этому делу тогда. Является ли это до сих пор ценным для вас? Если да, то запишите 2–3 результата, которые до сих пор вдохновляют вас.

■ **Педагог.** Кто знает, что такое прокрастинация¹? Как она возникает? Чем она отличается от лени? Есть желающие описать прокрастинацию по нашей схеме?

Кто готов предложить хорошее решение для «лечения» прокрастинации? ■

¹ *Прокрастинация* — в психологии: склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам.

3.

Подведение итогов

Педагог. Какая мысль или идея вас сегодня вдохновила?



4.

Задание для самостоятельной работы

Подросткам предлагается попрактиковаться в определении своих потребностей и ценностей.

1) Выбрать 2–3 занятия, которые подросток выполняет «через силу». Определить, какие потребности он удовлетворяет, выполняя их. Какими ценностями руководствуется, совершая некоторые действия «без желания». Иначе говоря, необходимо

перевести формулу «Я делаю это, потому что должен...» в «Я делаю это, потому что хочу...».

2) Вспомнить дело, которое регулярно откладывается, но не забывается совсем. Описать пользу этого дела и личную ценность, связанную с ним. Определить место этого результата в образе будущего. Как можно ярче представить итог.

Цель занятия

Способствовать развитию навыка планирования.


Планируемые результаты

- Подросток составляет план освоения важного и полезного дела;
- определяет и осмысливает ценности саморазвития.

Материалы

Листы бумаги формата А3, маркеры, фломастеры, карандаши, ручки, распечатанный по количеству участников материал *Приложения 3*.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	10	Обсуждение результатов выполнения задания для самостоятельной работы	Актуализировать и обобщить полученные знания по теме. Создать условия для обмена опытом между участниками. Способствовать рефлексии выполненной работы
2	15	Карта моего будущего	Создать условия для систематизации информации, связанной с образом будущего, путём создания майнд-карты
3	15	Начни сейчас!	Организовать с участниками разработку плана освоения полезного важного дела
4	5	Подведение итогов занятия	Развивать навыки рефлексии
5		Задание для самостоятельной работы	Создать условия для самостоятельной активности участников. Способствовать обобщению полученных в рамках модуля знаний и подготовке к защите своего проекта



Какая из внутренних проблем страны кажется вам на сегодняшний день более серьёзной?

- Домашнее насилие.
- Профилактика преступлений.
- Достаток.
- Здоровье.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Обсуждение результатов выполнения задания для самостоятельной работы

Подростки по желанию делятся результатами выполнения домашнего задания.

Вопросы для обсуждения

- Всем ли удалось переформулировать «Я должен» в «Я хочу»?

- Как это повлияло на ваше эмоциональное состояние и результат?
- Кто-то уже приступил к делу, которое долго откладывал?

- Какими своими выводами и мыслями по поводу этого упражнения вам хотелось бы поделиться?

2.

Карта моего будущего



Педагог. Скажите, пожалуйста, что происходит с вашим образом будущего, который вы создали в начале нашего курса. Меняется ли он или остаётся неизменным? Становится ярче или рассыпается? Чтобы закрепить этот образ, мы сегодня нарисуем майнд-карты¹. Кто знаком с этой техникой? Есть желающие рассказать, как она составляется?

После того как карты будут составлены, педагог предлагает участникам поделиться друг с другом результатами и, возможно, дополнить свои карты после обсуждения.

3.

Начни сейчас!

Педагог. Образ собрался, осталось проложить к нему путь, т. е. составить план. На ответвлениях на схеме запишите действия, дела, которые помогут вам достичь желаемого результата.

Педагог раздаёт участникам рекомендации по составлению плана (*Приложение 3*), просит их внимательно изучить и предлагает составить план выполнения выбранного дела. Записать его можно прямо на схеме рядом с соответствующим действием:

- указать период, который они готовы посвятить выполнению дела;
- сформулировать цель его выполнения;

- перечислить ценные результаты, которые планируется получить от выполнения дела;
- оценить у себя количество эмоционального заряда: вдохновляет результат или нет;
- определить количество дней в неделю для выполнения дела и выбрать эти дни для первого недельного плана (для первой недели выполнения дела);
- выбрать период дня, когда будет выполняться дело;
- определить продолжительность выполнения дела в течение дня.

4.

Подведение итогов занятия

Вопросы для обсуждения

- Что вы чувствуете сейчас, глядя на свою карту? Придаёт ли она вам уверенность?
- Какие вопросы ещё остались без ответа?

- Вспомните, пожалуйста, вопросы, на которые вы отвечали, заходя в класс на протяжении всего курса? Какой из них особенно запомнился? Чем? Какой вопрос всё ещё возникает в голове? На какой вопрос сейчас вы бы ответили иначе?

¹ *Майнд-карта* — способ фиксации процесса мышления, наиболее похожий на то, как рождаются и развиваются мысли и идеи в нашем мозгу.



5.

Задание для самостоятельной работы

Педагог. У нас остаётся последняя встреча. На ней вам нужно будет представить проекты своего будущего, над которыми вы так активно работали. Постарайтесь отразить в нём следующие моменты.

1. Вы рассказываете о тех условиях жизни, которые хотели бы иметь через 10 лет. Говорите, какие затраты потребуются на такую жизнь, сообщаете необходимую сумму дохода.

2. Называете выбранную профессию и обосновываете свой выбор: ценность профессии, её востребо-

ванности в будущем, возможность получения желаемого дохода. Важно охарактеризовать ваш собственный интерес к выбранной профессии. Укажите, какие расчёты и информационные ресурсы вы использовали.

3. Кратко изложите: ваше выбранное ценное дело, план его выполнения и конкретные полезные результаты, которые хотите от него получить, период выполнения.

Цель занятия

Укрепление целей и смыслов достижения образа будущего.

Планируемые результаты

- Подросток формирует набор необходимых инструментов для саморазвития;
- закрепляет понимание того, что необходимо делать для достижения образа будущего;
- получает опыт публичной защиты проекта, обоснования своего мнения.

Материалы

Бланки оценки, если вы планируете включить её в занятие (см. <https://catalog.vbudushee.ru/>)

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	5	Вступление	Настроить участников на защиту своего проекта
2	35	Защита проектов	Создать условия для обмена результатами работы в рамках модуля
3	5	Подведение итогов	Способствовать укреплению мотивации участников к саморазвитию. Зафиксировать результаты курса



Что во мне изменилось за последнее время?

- Я стал(а) увереннее в себе.
- Мне удалось прояснить много вопросов.
- Я кое-чему научился(ась).

ХОД ЗАНЯТИЯ



1. Вступление

Педагог. За время наших занятий вы сделали много полезного для себя. Разобрались с тем, какие профессии будут важны и нужны в будущем, а какие — со временем потеряют свою актуальность, нашли для

себя интересующие профессии, определили направление саморазвития и составили для него план достижения. Это очень ценно. Давайте начнём презентацию ваших проектов.

2.

Защита проектов

Педагог напоминает порядок и правила презентации проектов, затем по очереди приглашает участников выступить.

Во время выступления участники должны отметить:

- выбранную профессию или род деятельности и объяснить, почему они сделали такой выбор;
- сферы жизни и результаты, которых они хотят достичь через 10 лет;
- условия жизни, расходы, необходимые доходы через 10 лет;

- цель выбранного периода выполнения дела и его основные полезные результаты.

Важные заметки

Рекомендуем не ограничивать время на выступление. Важно, чтобы участники могли спокойно изложить свои мысли и представить результаты. В случае если одного занятия не хватит для выступления всех участников, предлагаем выделить для этого дополнительное занятие.

3.

Подведение итогов

Педагог поздравляет участников с завершением модуля и подводит итоги групповой работы (здесь уместно провести оценочное мероприятие).

Вопросы для обсуждения

- *Какие полезные знания и опыт вы получили на наших встречах?*
- *Какие знания вы сможете применять и будете использовать в дальнейшем?*



СЦЕНАРИИ

МЕРОПРИЯТИЙ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
И ДЕТЕЙ

МЕРОПРИЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ВВЕДЕНИЕ В МОДУЛЬ «Я И МОЙ ВЫБОР»

Цель встречи

Провести беседу с родителями о содержании и ожидаемых результатах работы подростков в рамках модуля.

Необходимое время

40 минут.

Планируемые результаты

- Родители знакомы со спецификой и актуальностью модуля;
- знакомы с образовательными результатами модуля;
- осознают свою роль в процессе освоения модуля школьниками.

Материалы

Презентация модуля «Я и мой выбор».

ПЛАН ВСТРЕЧИ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	10	Введение	Обозначить актуальность темы и специфику модуля «Я и мой выбор»
2	10	Примеры занятий	Познакомить с содержанием модуля
3	10	О результатах	Охарактеризовать практическое значение модуля для его участников
4	10	О роли родителей	Мотивировать на сотрудничество

1. Введение

Педагог проводит презентацию модуля, рассказывает о его особенностях, формате работы, целях и задачах (слайды 3–7). Представив содержание слайдов, педагог отмечает следующее.

Педагог. Развитие у школьников уверенности в себе, имеющей проявление в сфере самоопределения, необходимым образом связано с накоплением опыта их собственных действий в реально важных ситуациях жизни, в частности, в ситуациях значимого выбора, ситуациях неопределённости.

Уверенность, как и факт самоопределения, — есть не формальные знания, а прежде всего чувственный компонент, отражающий способность школьников адекватно понимать ситуации жизни, а также умело и результативно действовать.

Стратегической развивающей линией данного модуля является нацеленность занятий преимущественно на организацию самостоятельной, инициативной и творческой деятельности школьников, направленной на решение актуальных и важных для данных субъектов задач. А именно: на прояснение и прогнозирование своего будущего.

Вопросы для обсуждения

- *Какие трудности в самоопределении для своих детей вы видите?*
- *Что бы вы хотели пожелать своим детям в плане самоопределения?*

2. Примеры занятий

Педагог представляет перечень занятий, их примеры и цели (слайды 9–14).

Педагог. Занятия модуля разработаны так, чтобы побудить ребят осуществлять серьёзную деятельность, связанную с прояснением важнейшего для каждого из них вопроса о том, что и как будет меняться в ближайшие 10 лет в обществе, в котором живёт и будет жить школьник, в связи с техническим прогрессом и роботизацией.

Правильная постановка этой проблемной темы даст возможность активировать реальный мотив школьников к самоопределению.

На занятиях ребята будут осваивать следующие темы.

- **Я и общество.** Осознание влияния технического прогресса и роботизации на жизнь школьника, на жизнь родителей, педагога, друзей.
- **Что я хочу в моём будущем?** Варианты «моих целей на предстоящие 10 лет» и «моей жизни (как Я хочу жить) через 10 лет».
- **Что у меня есть уже сегодня для реализации в будущей профессии** (знания, умения, опыт)?
- **Что мне нужно изменить в себе для того, чтобы через 10 лет жить так, как я решил (решила)?**

3. О результатах

Педагог информирует родителей об ожидаемых результатах освоения модуля и способах оценки (слайды 17–20).

Он кратко характеризует содержание карты компетенций и формат оценки динамики освоения модуля подростками.

Педагог. Основой занятий является их практическая направленность. Важно, чтобы ребята самостоятельно разбирались в теме. На занятиях модуля участники будут составлять перечни:

- исчезающих профессий;
- профессий, которые будут становиться особенно ценными;
- вариантов будущих профессий;
- полезных качеств личности, которые будут помогать строить желаемое будущее;
- качеств, мешающих при достижении результата;
- качеств, которые важно развить в себе;
- этапов саморазвития.

4. О роли родителей

Педагог сообщает родителям о той роли, которую они играют в организации развивающего процесса школьников, а также о детско-родительском мероприятии, завершающем модуль (слайды 7, 15, 16).

Педагог. Как уже говорилось, важно, чтобы дети чувствовали значимость данной темы. Для этого они должны понимать, что она важна для всех, так как мы все живём в одном обществе, которое сейчас очень быстро меняется. Наш собственный интерес к своему

будущему может помочь ребятам начать реально, а не формально разбираться в теме своего будущего и развивать личностные качества.

В завершение модуля предусмотрено проведение совместного мероприятия для детей и их родителей «Взгляды на будущее».

Встреча завершается ответами на вопросы родителей.

СОВМЕСТНОЕ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

ВЗГЛЯДЫ НА БУДУЩЕЕ

Целевая группа

Укрепление уверенности подростков в своих решениях и планах на будущее.

Необходимое время

40 минут.

Задачи

- Способствовать обмену опытом между родителями и детьми;
- развивать навыки сотрудничества между детьми и их родителями.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/активность	Задачи
1	5	Знакомство	Создавать благоприятные условия для совместной работы взрослых и детей
2	5	Блиц	Активизировать, настроить участников на обсуждение
3	15	О прошлом	Способствовать обмену опытом и знаниями между подростками и их родителями
4	15	О будущем	Способствовать обмену опытом и знаниями между подростками и их родителями

ХОД ЗАНЯТИЯ

Перед началом занятия все участники садятся в большой круг.

1.

Знакомство

Педагог предлагает взрослым участникам представиться и коротко рассказать о себе: где работают,

чем увлекаются, почему решили принять участие в мероприятии.

2. Блиц

Педагог задаёт вопросы, обращаясь ко всей аудитории. Отвечают все желающие.

Вопросы:

- Нужно ли составлять планы собственного развития?
- Почему полезно и важно думать о своём будущем?
- Что самое трудное в планировании будущего?
- Как вам кажется, что важнее — заниматься любимым делом или стараться больше зарабатывать? Почему?

3. О прошлом

Педагог просит родителей поделиться своими историями выбора профессии и ответить на вопрос, работают ли они сейчас по специальности, которую

осваивали во время обучения. После каждого рассказа слушателям предоставляется возможность задать вопросы.

4. О будущем

Далее педагог организует обсуждение по следующим вопросам:

- Задумываетесь ли вы о своём будущем? Каким вы его видите через 10 лет?
- Какие изменения в обществе, по вашему мнению, произойдут через 10–20 лет? Как они вас затронут?

Важные заметки

Дайте возможность подросткам поделиться теми знаниями, которые они получили на занятиях курса, задать вопросы родителям. Заранее поинтересуйтесь, есть ли желающие рассказать о своих проектах родителям, предоставьте им возможность выступить.

По окончании встречи педагог благодарит всех участников.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Леонтьев А.* Психологические основы развития ребёнка и обучения / под ред. Д. А. Леонтьева и А. А. Леонтьева. М., 2009.
2. *Леонтьев Д., Пилипко Н.* Выбор как деятельность: личностные детерминанты и возможности формирования // Вопросы психологии. 1995. № 1.
3. *Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева.* М., 2011.
4. *Осницкий А.* Психологические механизмы самостоятельности. М., 2010.
5. *Цукерман Г., Венгер А.* Развитие учебной самостоятельности. М., 2010.
6. *Цукерман Г., Мастеров Б.* Психология саморазвития. М., 1995.
7. *Саймон С., Киршенбаум Г., Хау Л.* Почему мы так поступаем? 76 стратегий для выявления наших истинных ценностей, убеждений и целей. М., 2017.
8. *Гебхарт Н., Марринер М., МакАлистер Б.* Дорожная карта. Смелое руководство для тех, кто хочет найти свой путь в жизни. М., 2018.

РАСЧЁТ РАСХОДОВ

Информационные источники

1) Можно получить информацию у родителей и (или) других взрослых. Используемые вами суммы затрат должны отражать реальные расходы.

2) Большинство статей расходов можно определить с помощью ресурсов Интернета (стоимость жилья, машины, туристических поездок и др.).

Пояснения к расчётам

1. Для расчёта среднемесячного объёма затрат взрослого человека на свою жизнь нужно выяснить текущие ежемесячные расходы и суммы особых (разовых) трат.

2. Текущие затраты — это постоянные расходы: на содержание жилья (включая плату за электричество, налог на недвижимость и т. д.), на топливо для машины, на питание и т. п.

Важно как можно точнее определить затраты на питание. Это немалая сумма в общем объёме расходов.

Именно родители помогут вам посчитать сумму этих ежемесячных затрат и их состав (статьи расходов).

3. Особые (разовые) затраты — это периодические расходы: на туристические поездки, покупку дорогих вещей: автомобиля, мебели, техники для дома, одежды, на ремонт и т. д.

Особые расходы происходят не каждый месяц. Их нужно определить с помощью родителей или других взрослых применительно к годовому периоду (выявляются для 12 прошедших месяцев).

4. Все расходы рассчитываются **для одного взрослого** человека.

Алгоритм расчёта расходов

1. Определи и запиши в таблицу текущие затраты одного месяца (по пунктам).

2. Найди общую сумму текущих затрат.

3. Определи и запиши в таблицу особые затраты за год (за прошедшие 12 месяцев).

4. Найди общую сумму особых затрат и определи среднемесячное значение (раздели полученную сумму на 12).

5. Прибавь к ежемесячным текущим затратам среднее значение особых затрат за месяц. Получится *ориентировочная сумма* ежемесячных расходов взрослого человека. Запиши её в таблицу.

ТАБЛИЦА РАСХОДОВ ГЕРОЯ

№	Текущие ежемесячные затраты
1	На содержание жилья
2	На содержание машины (покупка топлива)
3	Оплата телефона, Интернета и т. п.
4	На питание
5	На другие текущие расходы
Сумма текущих ежемесячных затрат за месяц	
№	Особые (разовые) затраты
1	Недвижимость
2	Машина
3	Туристические поездки
4	Занятия спортом
5	Одежда
6	Бытовая техника (покупка нового телефона и т. д.)
7	Другие особые затраты
Среднемесячная сумма особых затрат	
Общая сумма ежемесячных затрат (необходимого дохода)	

Рекомендации по составлению плана саморазвития

1. Выберите самое важное для вас дело из тех, что уже хотели сделать, но почему-то отложили. Сформулируйте цель – выполнить это отложенное дело.

2. Опишите его пользу. Определите, что ценного вы для себя получите от его выполнения.

3. Представьте себе эти результаты как можно конкретнее. Важно, чтобы вы смогли ощутить желание получить их.

4. Эти результаты будут конкретизацией поставленной цели – вашими задачами.

Без такой конкретики в некоторых делах невозможно будет понять, достигли вы цели или нет. Например, если хотите бегать по утрам, то важно указать или длительность пробежек, или длину пути.

Если хотите прочитать какую-то определённую книгу, тоже конкретизируйте свою цель. Например, можно просто её прочитать. А можно поставить цель выявить и чётко отметить, что важного автор изложил в книге. И так нужно действовать в любом деле. Хотите подтянуть какой-то учебный предмет – поставьте конкретные задачи: что именно следует повторить, какие темы изучить и как это нужно делать.

5. Определите период выполнения своего дела. Если цель и конкретные задачи сформулированы, определить этот период достаточно просто.

6. Составьте свой первый недельный план выполнения выбранного дела. Определите, сколько времени в день будете его делать, сколько дней в неделю, а также примерный период дня, когда вы будете в выбранные дни выполнять своё дело.

Например, это можно записать так: буду выделять на дело по 40 минут в день четыре дня в неделю (понедельник, вторник, четверг, суббота) вечером, в период с 18 до 20 часов.

7. Проверьте заранее, всё ли вы спланировали реально.

Итак, правильный «План выполнения дела» должен иметь цель и задачи, период времени, в течение которого дело должно быть сделано; длительность выполнения дела в течение дня и количество дней в неделю, выделенных для осуществления дела.

Форма плана вам уже знакома. Вспомните школьный дневник. При желании можно в нём планировать выполнение выбранного вами дела. Можно использовать мобильные приложения.

