



Вклад в будущее

СБЕР

ПРОГРАММА ПО РАЗВИТИЮ
ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА

Развитие личностного потенциала подростков

5-7
классы

Модуль
«Я И МОЙ ВЫБОР»

Методическое
пособие




ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО



Вклад в будущее
СБЕР

ПРОГРАММА ПО РАЗВИТИЮ
ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА

Развитие личностного потенциала подростков

5-7
классы

Модуль
«Я И МОЙ ВЫБОР»

Методическое пособие

Москва
«Просвещение»
2023

УДК 159.922.8
ББК 88.4
Ф20

Автор: *А. Х. Фам*

Рецензенты:

А. А. Азбель, кандидат психологических наук, доцент, Институт педагогики Санкт-Петербургского государственного университета;

Ю. В. Зарецкий, кандидат психологических наук, доцент кафедры консультативной и клинической психологии Московского государственного психолого-педагогического университета.

Школы, участвовавшие в апробации материалов:

- Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска «Вторая Новосибирская гимназия»;
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Маслянинская средняя общеобразовательная школа № 1;
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 12 города Липецка «Гармония».

Ф20 **Развитие личностного потенциала подростков : 5–7-е классы : модуль «Я и мой выбор» : методическое пособие / Фам А. Х. – Москва : Просвещение, 2023. – 70 с. : ил.**
ISBN 978-5-09-109786-3.

Методическое пособие для педагога «Я и мой выбор» является частью УМК «Развитие личностного потенциала подростков». Оно включает в себя конспекты занятий, направленных на развитие у учащихся потенциала выбора и самоопределения. Знакомясь с теорией и практикуясь в выборе, подростки учатся видеть разные возможности, совершать качественный выбор, брать на себя ответственность за его результаты.

УДК 159.922.8
ББК 88.4

ISBN 978-5-09-109786-3

© Благотворительный фонд «Вклад в будущее», 2023
© Художественное оформление.
АО «Издательство «Просвещение», 2023
Все права защищены

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Цель и задачи	6
Планируемые результаты	7
Оценка эффективности занятий	8
Тематическое планирование	9
Особенности организации занятий	10
Конспекты занятий	13
Тема 1. Готов ли я выбирать?	14
Тема 2. Как я отношусь к неизвестности?	20
Тема 3. Как мы выбираем?	23
Тема 4. Что мне важно?	28
Тема 5. Как выбираю я?	32
Тема 6. Мой ли это выбор?	37
Тема 7. Что необходимо учесть при выборе?	42
Тема 8. А что если я выберу ЭТО?	46
Тема 9. Любой ли выбор хорош?	49
Тема 10. Как это было? Что это для меня?	52
Установочная встреча с родителями	56
Приложения	58
Список литературы	69

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Перед вами материалы, разработанные с целью помочь подросткам в личностном самоопределении, чрезвычайно важном в современном мире. 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. Способность 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 в образовательной организации условий, которые бы помогли подрастающему поколению определиться со своими ценностными ориентирами, накопить опыт принятия самостоятельных решений и почувствовать их последствия, познаться 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».

БЛАГОДАРНОСТЬ

Мы выражаем признательность педагогам и школьникам, принявшим участие в апробации материалов, за открытость к новому, доверие, вовлечённость и обратную связь! Мы постарались учесть все пожелания и сделать содержание занятий полезным и интересным для подростков, а пособие понятным и удобным для педагогов. Благодарим руководителей и наставников этих образовательных организаций за поддержку!

Спасибо, коллеги!

В апробации участвовали:

- Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска «Вторая Новосибирская гимназия»;
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Маслянинская средняя общеобразовательная школа № 1;
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 12 города Липецка «Гармония».

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

Жизнь современного человека характеризуется высокой непредсказуемостью, неопределённостью и хронической многозадачностью. Мир постоянно ускоряется и усложняется. Для того чтобы не просто успевать реагировать на все происходящие изменения, но и сохранять в этих условиях контакт с собой, рабочую продуктивность и ощущение радости жизни, важны такие качества личности, как гибкость, толерантность к неопределённости, готовность к изменениям и др. Также крайне значимо и умение выбирать: ведь от того, насколько осмысленны, продуманны и добровольны наши решения, зависит качество жизни в целом.

В соответствии с концепцией Д. А. Леонтьева, выбор — это «разрешение неопределённости в деятельности человека в условиях множественности альтернатив путём принятия на себя ответственности за реализацию одной из имеющихся возможностей»¹. Особенно сложной эта задача является для подростка: в первую очередь потому, что к внешней неопределённости, неоднозначности и нестабильности жизни прибавляется пока ещё не очень хорошее знание и чувство самого себя, своих собственных ценностей, возможностей, ресурсов... Личность пока ещё находится в процессе становления; вопросы «кто я?», «каков я?», «чего я хочу?» не имеют чёткого ответа, либо ответы на них всё время меняются. Кроме того, сама «множественность альтернатив» нередко не окрыляет подростка, а пугает его. Как отмечает американский психолог Барри Шварц², современный человек нередко сталкивается с вызовом обилия альтернатив, поскольку продуктов в магазине, образовательных услуг, вариантов поведения в той или иной ситуации может быть гораздо больше, чем человеку реально нужно для счастливой жизни. В случае же со школьниками это может стать настоящим испытанием,

поскольку потребность в самоопределении в большом и малом у них может быть выражена сильно, а психологических инструментов и ресурсов для совершения качественных выборов может не быть, т. к. они ещё не успели сформироваться. Подросток хочет выбирать, но не понимает как. Наконец, сложным процесс выбора делает и то, что он является необратимым (и чем значимее ситуация выбора, чем более она эмоционально заряжена, тем выше риск и страх ошибки). При этом именно подростковый и юношеский возраст является периодом жизни, когда человек совершает важные, а часто и судьбоносные выборы, связанные с будущей специальностью, сферой увлечений, межличностными отношениями. Решения, принятые в школьном возрасте, нередко определяют весь дальнейший профессиональный путь человека. Но часто бывает и так, что «выбор», совершённый подростком, в действительности не является плодом его собственных раздумий, желаний, принятия на себя ответственности... Это случаи, когда подростки находятся в статусе предреши́нности (по Дж. Марсиа), нерелексивно принимая тот выбор, который фактически был сделан родителями, учителями и другими взрослыми людьми.

Такой «выбор без выбора» является достаточно существенной проблемой школьного образования, когда формально учащимся предоставляется достаточное количество возможностей для самоопределения (профильные классы, индивидуальные учебные планы, ЕГЭ по выбору, внеклассные занятия и т. д.), но задача САМОопределения в итоге не решается, и устранение неопределённости происходит мимо самого подростка. У родителей может быть не сформирована потребность или навык предоставлять ему такой выбор, а у самого школьника — потребность или навык совершать выбор в подобных ситуациях.

¹ Леонтьев Д. А. Выбор // Энциклопедия эпистемологии и философии науки / под ред. И. Т. Касавина. М.: Канон+, РООИ «Реабилитация», 2009.

² Шварц Б. Парадокс выбора: Почему «больше» значит «меньше». М.: Добрая книга, 2005.

Данное пособие направлено на обучение подростков работе по развитию навыков выбора. Оно является уникальным учебным изданием, поскольку подавляющее большинство современных программ и материалов, изданных на русском языке, адресованы родителям, а не школьным учителям и скорее касаются вопросов воспитания, нежели обучения или развития личности подростка.

В настоящем пособии центральными вопросами являются личностное развитие школьников, их самоопределение, самопознание. Согласно концепции личностного потенциала Дмитрия Алексеевича Леонтьева¹, потенциал выбора и самоопределения является одной из трёх основных подсистем в структуре личности. *Выбор — это сложная внутренняя деятельность*², а значит, способность совершать выбор можно и нужно развивать; этому возможно научиться.

Цель

Содействовать развитию способности к осознанному выбору.

Задачи

- Способствовать расширению представлений учащихся о процессе выбора и зоне личной ответственности при принятии решений.
- Создать условия для анализа учащимися своего опыта совершения выбора.
- Содействовать освоению новых инструментов совершения качественного выбора.
- Способствовать формированию у подростков ответственности за совершённый выбор.

¹ Леонтьев Д. А., Мандрикова Е. Ю., Рассказова Е. И., Фам А. Х. Личностный потенциал в ситуации неопределённости и выбора // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011.

² Леонтьев Д. А., Овчинникова Е. Ю., Рассказова Е. И., Фам А. Х. Психология выбора. М.: Смысл, 2019.

Пройдя этот модуль, учащиеся смогут больше доверять себе, лучше выдерживать неопределённость, меньше сравнивать себя с другими. Они сделают важный шаг в формировании навыков ответственности, самостоятельности и системной рефлексии, а также в развитии самоуважения. Подростки познакомятся с важными инструментами саморегуляции и стратегиями выбора, что может способствовать повышению качества и осознанности большого спектра жизненных решений.

Планируемые результаты освоения модуля «Я и мой выбор» соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) в части достижения личностных и метапредметных результатов.

Личностные результаты

Учащийся:

- проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- в ситуации выбора опирается на свои потребности и ценности, при этом принимает во внимание общий контекст ситуации: общечеловеческие ценности, культурные нормы, интересы других участников;
- проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия (УУД)

Учащийся:

- рассматривает возникающие жизненные ситуации с разных сторон;
- корректирует свои действия, опираясь на свою чувствительность к обратной связи;
- прогнозирует возможные последствия значимого жизненного выбора, в том числе отсроченные;
- учится справляться с неопределённостью.

Познавательные УУД

Учащийся:

- распознаёт ситуации выбора в своей жизни;
- выделяет разные этапы процесса выбора, совершаемого в реальной жизненной ситуации;
- анализирует внутренние и внешние условия для совершения выбора в жизни;
- знает и может применить различные стратегии и техники для совершения качественного выбора;
- извлекает важный опыт из «неудачного» выбора.

Коммуникативные УУД

Учащийся:

- воспринимает и формулирует суждения, выражает эмоции в соответствии с условиями и целями общения;
- понимает намерения других, проявляет уважительное отношение к собеседнику и корректно формулирует свои возражения;
- учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;
- соблюдает свои и чужие границы при взаимодействии.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ

Для оценки эффективности занятий модуля «Я и мой выбор» предлагаются опросники для педагога, учащихся и родителей (см. приложение «Оценка»), которые позволят всем заинтересованным участникам оценить изменения после прохождения модуля.

Приветствуется участие педагога-психолога в проведении диагностики и анализе полученных данных.

Родители и учащиеся предоставляют педагогу или другому специалисту листы самооценки с ответами по договорённости. Качество обратной связи во многом зависит от сложившегося уровня доверия между педагогом и детско-родительским коллективом, а иногда и отдельным подростком.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Содержание
1	Готов ли я выбирать?	<i>Введение. Развитие готовности к выбору</i> Учащиеся смогут задуматься о важности распознавания ситуаций выбора в повседневной жизни, будут учиться подмечать их в своём опыте. Наличие или отсутствие выбора — это субъективная категория, и эмпирически доказано ¹ , что люди, ощущающие свободу выбора, чувствуют себя более счастливыми
2	Как я отношусь к неизвестности?	<i>Развитие толерантности к неопределённости (открытости к изменениям) как предпосылки совершения качественного выбора</i> Поскольку при совершении выбора мы никогда не можем предсказать, к чему на самом деле приведёт то или иное наше решение или действие, какие последствия будет иметь, будет ли оно в реальности лучше или хуже отвергнутой альтернативы, — умение справляться с непонятным, неоднозначным, неизвестным и новым необходимо для того, чтобы быть способным действовать в ситуациях с негарантированным исходом
3	Как мы выбираем?	<i>Этапы процесса выбора</i> Учащиеся обращаются к своему личному опыту, выделяют и разбирают этапы процесса выбора, которые впоследствии будут подробно прорабатываться на следующих занятиях
4	Что мне важно?	<i>Субъективное качество выбора. Обращение к себе, своим смыслам и ценностям</i> Поскольку основная характеристика выбора — это его субъективное, а не «объективное» качество, контакт человека с самим собой, знание своих ценностей становится предпосылкой совершения более качественного выбора
5	Как выбираю я?	<i>Стратегии и техники для совершения выбора</i> Учащиеся познакомятся с различными стратегиями и приёмами для совершения качественного выбора
6	Мой ли это выбор?	<i>Ответственность за выбор и его последствия. Я как причина собственного выбора</i> Тема посвящена развитию автономии учащихся. Восприятие себя как причины своих действий позволяет человеку совершать более самостоятельный, субъективный выбор, меньше перекладывать ответственность за свой выбор на других людей, меньше зависеть от мнения родителей или сверстников, а также лучше чувствовать свои границы
7	Что необходимо учесть при выборе?	<i>Анализ внешних и внутренних условий для совершения качественного выбора. Чувствительность к обратной связи</i> Учащиеся будут развивать чувствительность к обратной связи, позволяющую действовать с учётом не только своих желаний, смыслов и ценностей, но и реалий текущей ситуации, а также корректировать план действий в зависимости от этого
8	А что если я выберу ЭТО?	<i>Рассмотрение последствий выбора в долгосрочной перспективе</i> Учащиеся рассмотрят последствия своих желаний в случае их реализации, т. е. в долгосрочной перспективе
9	Любой ли выбор хорош?	<i>Признаки качественного выбора</i> Подростки смогут проанализировать признаки качественного выбора с опорой на собственный опыт выбора в повседневной жизни
10	Как это было? Что это для меня?	<i>Рефлексия полученного опыта</i> Заключительное занятие предназначено для обобщения знаний и опыта, полученных в ходе обучения

¹ Inglehart R., Foa R., Peterson C., Welzel C. Development, Freedom, and Rising Happiness: A Global Perspective (1981–2007) // Perspectives on Psychological Science. 2008. Vol. 3. No. 4. P. 264–285.

Перед началом модуля педагогу рекомендуется провести для подростков ознакомительную встречу. Содержательное наполнение, формат и длительность подобной встречи можно варьировать исходя из того, насколько учащиеся хорошо знакомы друг с другом и с педагогом, а также учитывая уровень их мотивации на обучение в рамках модуля. Данная встреча может проходить как в формате краткого анонса предстоящего курса обучения (на 5–10 минут) во время классного часа или на перемене, так и в формате дополнительного урока. На ознакомительной встрече рекомендуется озвучить планируемое содержание и цели обучения, предполагаемый формат работы, обсудить, чем участие в модуле может быть привлекательно для подростков, при возможности выработать правила взаимодействия друг с другом и педагогом на этих занятиях. Можно также договориться о вводном задании для самопознания, которое участники сделают до первого занятия (например, поразмышлять о том, что такое выбор и есть ли место выбору в жизни подростка). Его выполнение поможет психологическому настрою на дальнейшее обучение.

Если участники предстоящего модуля не очень хорошо знают друг друга, то одной из задач вводной встречи может быть их целенаправленное знакомство (в форме подвижной игры или любом другом формате на выбор педагога и самих учащихся). Это также позволит лучше настроиться на совместную работу и создаст условия для большего самораскрытия подростков.

Оптимальное количество участников — **16 человек**. При этом оно может меняться в зависимости от возможностей образовательной организации, потребностей и особенностей учащихся, компетенций педагога и других факторов.

При проведении занятий важно учитывать следующие общие принципы.

1. Чтобы обучение происходило эффективно и качественно, а осваиваемые умения и навыки могли закрепляться и использоваться подростками в повседневной жизни, максимально важна **поддержка их близкого окружения** (в первую очередь родителей). Чем больше родители вовлечены во взаимодействие со своими детьми по содержанию занятий, тем у подростков больше возможностей порассуждать на предложенные темы, осознать и сформировать собственную позицию по заявленным вопросам.

2. Для того чтобы подростки могли обучаться выбору и самоопределению, важно, чтобы **педагог**, который будет проводить занятия, сам видел ценность в этом обучении, имел хорошо развитые навыки выбора, видел много возможностей для самоопределения в собственной жизни. Проведение модуля требует серьёзных ресурсозатрат от самого педаго-

га, но приведёт к его собственному личностному развитию.

3. Учитывая специфику возраста, когда подростки особенно ранимы и не уверены в себе, педагогу необходимо постоянно удерживать в фокусе внимания **благоприятный психологический климат** в группе, доброжелательную атмосферу занятия.

4. Также важно, чтобы во время занятий в классе поддерживалась **доверительная, творческая обстановка**, располагающая не только к обсуждению, но и к совершению реальных выборов. В частности, внутренней работе выбора всегда препятствует торопливость, спешка. При проведении упражнений на самопознание, анализ собственного опыта, проживание тех или иных ситуаций или состояний важно позаботиться о том, чтобы времени было достаточно и его гарантированно хватило на процесс целиком. Гораздо важнее дать высказаться всем желающим, обсудить острую тему, поинтересоваться мнением и состоянием подростков, чем успеть выполнить все запланированные задания.

5. Обучая подростков выбору, важно делать акцент не на том, **ЧТО** выбирает человек, а на том, **КАК** именно он это делает (насколько он в состоянии прочувствовать, аргументировать, отрефлексировать свой выбор, отстаивать принятое решение). В связи с этим важно с самого начала нацелить подростков на то, что в этом модуле важно быть готовым не просто действовать определённым образом, но и **комментировать своё поведение**. Скорее всего, участники не всегда будут готовы озвучивать свои мотивы. Не нужно настаивать, поскольку это их выбор, однако имеет смысл сделать акцент на важности осознания причин такого решения. Некоторые подростки просто нуждаются в поддержке, чтобы начать говорить и выражать собственное мнение. Педагог может обратиться к такому участнику со словами: «Ты молчишь, но я вижу, что ты внимательно слушаешь, и у тебя, скорее всего, есть мнение по этому поводу». При каждом удобном случае рекомендуем педагогу предлагать подросткам обосновать личный выбор, свои суждения и, конечно, поделиться своими рассуждениями и собственным опытом принятия решений.

6. Важно помнить, что объективно правильного выбора не существует, а потому в рамках занятий важно обращать внимание на **личный опыт** учащихся, делать акцент на их собственных смыслах, желаниях, ценностях и особенностях восприятия тех или иных ситуаций (не «верно это или неверно», а «как это для тебя»). Кроме того, приветствуется, если педагогу удастся связать тему с собственным личным опытом, поделиться с участниками своими знаниями из области литературы, истории, обществознания и др. Следует помнить, что наличие разных, даже противоположных, мнений — это хороший повод поговорить

о том, что разные точки зрения не являются основанием для конфликта, но дают возможность посмотреть на ситуацию шире. При этом перед проведением дискуссий на острые и неоднозначные темы (например, обсуждение моральных дилемм) следует тщательно взвесить безопасность такого обсуждения, а также ход дискуссии (допускается ли высказывание полярных и, может быть, менее социально одобряемых и популярных точек зрения; допускается ли выражение мнения, отличного от позиции педагога, и т. д.). При тренировке навыков выбора важно не то, насколько значимы те или иные ситуации выбора, а то, насколько **регулярно** совершается выбор. Подобно мускулам в теле, «психологические мускулы», отвечающие за принятие решений и совершение выбора, важно тренировать понемногу, но постоянно (в логике малых шагов).

7. Задания для самопознания, предлагаемые в конце каждого занятия для самостоятельного выполнения учащимися, не являются обязательными. Чтобы материал курса был освоен участниками максимально глубоко, педагогу важно мотивировать подростков на их выполнение (но, безусловно, так, чтобы учащиеся не чувствовали давления или принуждения); поощрять тех, кто делает задания дома, — но таким образом, чтобы учащиеся, не выполнившие те или иные задания, не чувствовали себя «изгоями». Отдельное внимание при подготовке и проведении занятий следует обратить на то, в какой форме и в какой момент будет происходить обсуждение результатов самостоятельной работы. Важно отметить, что, в отличие от домашних заданий по школьным дисциплинам, результаты этих заданий не предполагают оценивания (выставления отметок), а чаще всего и наличия правильных либо неправильных ответов. Основная цель их выполнения — получение подростком какого-либо нового знания, осмысление своего опыта, самовыражение в важных для него вопросах и т. д., а потому обсуждение результатов выполнения заданий для самопознания рекомендуется проводить в форме доверительной беседы, обмена мнениями, добровольных высказываний с места. Важно избегать любых ситуаций, провоцирующих социальные сравнения, оценочные высказывания, возникновение у кого-либо из участников чувства смущения и стыда, небезопасности, вины и другие проявления дискомфорта.

В пособии предлагаются готовые (рекомендуемые авторами) варианты заданий для самопознания. При этом приветствуется активность самого педагога при планировании подобных заданий. Они могут быть направлены как на обобщение и закрепление знаний и опыта, полученных в ходе прошедшего занятия, так и на подготовку к последующим занятиям, т. е. предвосхищение тем, которые будут затронуты позже в ходе обучения.

8. Многие из рекомендаций, озвученных в данном пособии, можно впоследствии использовать и при проведении **школьных уроков** и организации **внеучебной деятельности**. Например, двигательные разминки, проведённые после контрольной работы по любому учебному предмету, позволяют быстро снять накопившееся в теле и психике напряжение, а процедура подведения итогов (рефлексия полученного опыта) в конце урока, посвящённого изучению новой темы (например, по географии или истории), поможет лучше обобщить полученные знания и соотнести их с собой и своей жизнью.

9. В начале обучения можно предложить учащимся завести для занятий модуля **отдельную тетрадь**, чтобы у них была возможность записывать свои впечатления по теме выбора (как в классе, так и во время выполнения заданий для самопознания). Необходимо объяснить ученикам, что ведение записей является важной частью курса, а фиксирование своих мыслей на бумаге помогает процессу осознания. Вы можете поговорить об этом при обсуждении результатов первого задания для самостоятельной работы. Спросите у подростков, что им даёт письменное выполнение заданий, чем оно отличается от устной формы работы. При этом можно подчеркнуть, что подобная тетрадь или блокнот — это пространство полного самовыражения подростка. Там можно рисовать, вклеивать какие-либо аппликации, делать заметки, структурировать информацию удобным для самого человека способом. Эти тетради являются предметом личного пользования учащегося (подросток может показывать содержание тетради педагогу или одноклассникам, но только в том случае, если у него самого возникает такое желание). Педагог не должен собирать у детей тетради с целью проверки их содержания и качества ведения.

10. В рамках модуля используется **Открытая стена**, которая подразумевает вовлечение всей школы в процесс взаимного общения. Это пространство, где любой учащийся и сотрудник школы может оставить свои комментарии к предложенной теме, задать вопросы и получить на них ответы. Обсуждение может инициировать любой желающий. Открытая стена может стать «местом встречи» разных мнений, что будет способствовать расширению представлений подростков о мире и людях. Для кого-то это станет ресурсом, помогающим принятию самого себя, для кого-то — возможностью для самовыражения. Открытая стена может стать для администрации школы и педагогов дополнительным источником информации об атмосфере в школе, о настроении и проблемах всех участников образовательного процесса. Можно поощрять учащихся к тому, чтобы они размещали на Открытой стене свои впечатления и вопросы, возникающие в процессе обучения по темам модуля, приглашая тем самым к обсуждению всю школу.

В конспектах занятий используются следующие **условные обозначения**:



Приветствие. Это не формальная фраза педагога «Здравствуйте, садитесь!», а приглашение к разговору. Оно задаёт тон и эмоциональный фон всему занятию. Здесь проявляется ваш индивидуальный стиль общения с учащимися и с людьми в целом, поэтому в конспектах вы не найдёте конкретных слов и реплик, только это маленькое напоминание в начале каждого занятия о том, что оно начинается не со звонком, а с момента, когда вы являетесь ученикам.



Задания, для которых требуется распечатать материалы из приложения.



В заданиях используется презентация или видеоматериалы.



Задания, рассчитанные на выполнение в малых группах. Для деления на группы педагог может использовать любой известный ему способ.



Задания для работы в парах.



Работа в тетради.



Задания на самопознание.



Системная рефлексия как способность рассматривать ситуации с разных сторон, одновременно соотноситься как с собой, так и с миром, является важной частью каждого занятия¹. Подростки учатся отвечать на такие вопросы, как: «Почему я это делаю? Почему я делаю это именно так?», «Зачем я это делаю? Ради чего? Каким я буду, если сделаю это?».



Рекомендации о возможности интегрировать материал, тему или инструмент в образовательную деятельность.

Важные заметки

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

Все необходимые материалы вы найдёте по ссылке <https://teacher.vbudushee.ru/program/3/module/10>.

¹ Высокий уровень системной рефлексии позволяет человеку распознавать ситуации выбора в жизни, осуществлять полноценный анализ ситуации при сопоставлении альтернатив, соотноситься со своими ценностями и смыслами, а также контекстом ситуации, и сохранять осознанность на протяжении всего процесса выбора. Низкий уровень, напротив, связан с переживанием тревоги застреванием на тех или иных этапах выбора, потерей связи с собой и ситуацией и т. д.



**КОНСПЕКТЫ
ЗАНЯТИЙ**

Цели занятия

- Создать условия для знакомства учащихся друг с другом, дать представление о целях и структуре модуля.
- Создать условия для поддержания интереса к самопознанию.
- Способствовать распознаванию ситуаций выбора в повседневной жизни, развитию готовности к выбору.

Планируемые результаты

- Подросток:*
- может рассказать о целях, логике и общем содержании модуля, его особенностях;
 - участвует в обсуждении и согласовании правил взаимодействия в группе.

Материалы и оборудование

Ватман для оформления Соглашения, маркеры, стикеры, распечатанный или спроецированный на экран материал для практического упражнения «Спрятанные фигуры», презентация.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Постановка проблемы	Настроить учащихся на содержание модуля. Познакомить с целями, задачами и форматом проведения занятий
2	10 мин	Уточнение правил группы	Организовать обсуждение правил взаимодействия на занятиях
3	15 мин	Снежный ком	Создать условия для раскрепощения и вовлечения участников в общую деятельность
4	10 мин	Ассоциации	Актуализировать представления подростков о выборе
5	10 мин	Что такое готовность к выбору?	Познакомить с понятием «готовность к выбору» как важной предпосылкой совершения качественного выбора
6	10 мин	Спрятанные фигуры	Способствовать готовности к выбору через развитие креативности
7		Я сам или автопилот?	Способствовать самопознанию подростков и росту мотивации к саморазвитию
8	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для осмысления учащимися полученного опыта и обмена своими мыслями, впечатлениями, чувствами

Данное занятие является особенно важным, поскольку выполняет роль установки на дальнейшую совместную работу. От того, насколько педагогу удастся, с одной стороны, расположить к себе подростков, вызвать доверие и интерес к курсу, а с другой стороны, настроить их на последовательную, регулярную работу по осмыслению себя и вдумчивое обсуждение различных непростых вопросов

в общем кругу, будет зависеть как безопасность, так и эффективность всего обучения, а также готовность подростков посещать следующие занятия.

В связи с этим важно уделить особое внимание групповой динамике на занятии. Проконтролировать, чтобы всем участникам было комфортно, в том числе физически: чтобы никому не было холодно или душно, всем хватило места и т. д. Рассадите участников в круг, чтобы они имели возможность с самого начала хорошо видеть друг друга, поддерживалась атмосфера равноправия и педагог не был обособлен от остальных участников.

При этом, поскольку задачей первого занятия является, с одной стороны, знакомство с форматом курса и создание доверительной обстановки, а с другой — собственно начало обучения, важно соблюсти баланс между тем, чтобы уделить место психологическим аспектам, и тем, чтобы передать участникам важную информацию, касающуюся основной темы занятия — готовности к выбору. Если подростки уйдут после первого занятия с ощущением прироста в знаниях и понимания процессов выбора, они смогут сразу же начать закреплять пройденное на практике.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует участников, в общих чертах рассказывает о целях и задачах модуля, характеризует отличие данного обучения от предметных уроков, сообщает о формате занятий. Он предоставляет возможность участникам озвучить возникшие вопросы (с отсылкой к последующим занятиям, если вопросы касаются содержания, и быстрым прояснением, если они связаны с организационными моментами).

В случае если педагогом предварительно была проведена вводная встреча, посвящённая знакомству участников друг с другом и обсуждению целей и формата предстоящей работы, на первом занятии можно ещё раз озвучить уже достигнутые договорённости и не останавливаться на организационных моментах подробно.

Педагог. Приветствую вас на курсе по выбору и самоопределению! Нам с вами предстоит увлекательные занятия по этой теме. Как вам кажется, что такое самоопределение?

После того как учащиеся выскажутся, педагог обобщает их ответы и продолжает.

Педагог. В самом общем виде самоопределение — это процесс поиска себя и своего пути, поиска ответа на вопрос о том, кто я такой, какой я, что мне нужно и ценно. Самоопределение тесно связано с выбором, поскольку различные выборы, которые мы делаем в жизни, позволяют нам самоопределяться в разных сферах (например, относительно профессии, хобби, круга друзей) и на разных этапах жизненного пути.

На наших встречах у вас есть возможность научиться делать выбор осознанно, ответственно, с опорой на себя. Здесь вы сами можете выбрать ме-

сто, где будете сидеть сегодня. Это место не будет постоянным, его можно менять хоть на каждом занятии. Вы сами будете решать, в каких играх принимать участие, а в каких — быть только наблюдателем.

Наши занятия будут проходить в активной форме. 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. При этом вы сами для себя определяете, будете ли вы выполнять предложенные упражнения или нет. Это ваш выбор, как и участие в этом цикле занятий. Помните, что от этого будет зависеть результат, который вы получите к концу модуля. От нашего выбора зависит, как мы будем чувствовать себя здесь и насколько полезными будут наши занятия.

На каждом занятии вам будет предложено задание для самостоятельного выполнения. Чтобы наши занятия проходили насыщенно и интересно, рекомендую вам выполнять все задания для самопознания, которые будут носить исключительно творческий характер. Я не буду ставить за них оценки, но мы будем обсуждать их результаты на последующих занятиях. Чтобы материалы не терялись и к ним можно было возвращаться, делайте записи в тетрадях или блокнотах.

Важные заметки

Формат этого этапа не должен быть лекционным. Постарайтесь вовлечь подростков в беседу, рассуждения на предложенную тему, задавая им вопросы, реагируя на их реплики и эмоциональный отклик. Чем

оживлённее пройдёт эта часть занятия, тем вовлечённее будут её участники, что, в свою очередь, повлияет на эффективность занятий. Обязательно ответьте на все вопросы подростков по формату проведения занятий и содержанию курса, если они возникнут.



2.

Уточнение правил группы

Педагог. Для того чтобы нам было комфортно работать, давайте заранее договоримся о правилах нашего взаимодействия на встречах. Рекомендую отнестись к этому обсуждению серьёзно, поскольку договорённости — это реальная возможность для каждого из нас повлиять на то, в какой атмосфере, в каком формате будут проходить наши занятия. Давайте разработаем и примем такие правила, которые будут понятны и комфортны для всех.

Важные заметки

1. Чтобы сделать обсуждение более оперативным и структурированным, можно заранее составить список правил, которых бы хотелось принципиально придерживаться на занятиях, и озвучить их подросткам. Некоторые правила могут быть по ситуации дополнены или изменены группой, и важно дать понять учащимся, что предлагаемая вами «база» — это действительно рекомендация, а не жёсткое требование, при этом инициатива в процессе принятия финального списка договорённостей всё же должна принадлежать самим подросткам.

2. Основные правила Соглашения: быть активными, участвовать во всех предложенных заданиях, слушать внимательно, правило «Я» — говорить только за себя, не оценивать и т. п. Могут быть правила, касающиеся регламента работы групп, например не опаздывать; в случае необходимости можно выходить, но по одному или, наоборот, не выходить, пока не завершится задание, и т. п. Также уместным будет сказать подросткам о необходимости ведения рабочих тетрадей для того, чтобы делать пометки во время занятия, фиксировать свои наблюдения в течение недели, записать вопрос, набросать свои идеи и т. д. Объясните, что записи помогают осознать, упорядочить и структурировать свои мысли. Можно в связи с этим предложить обсудить следующие правила:

- не отвечать сразу вслух, а сначала подумать, записать ответ в тетради;
- не обсуждать сразу вслух, а сначала подумать, записать размышления в тетради, потом поделиться с другими.

3.

Снежный ком

Важные заметки

В зависимости от состава группы, общего настроения, опыта участников можно выбрать разные варианты разминки, которые одновременно решали бы задачу раскрепостить подростков, включить их в совместную деятельность и позволили бы создать атмосферу доверия. Это может быть что-то весёлое и быстрое или же более спокойное.

Ниже описан вариант разминки, который подойдёт для первой встречи. Если вы работаете с целым классом, где больше 20 человек, то лучше объединить их в две группы по 10–16 человек.

Все участники сидят в кругу. Педагог начинает. Он называет своё имя и любой один предмет или одно явление с одним критерием (качеством, свойством), который определяет выбор этого предмета/явления из себе подобных, например: «Светлана, если я выбираю молоко, то свежее / книгу — интересную / друга — верного / задачу — со звёздочкой / игру — весёлую и т. д». Каждый следующий участник перечисляет всё прозвучавшее до него и добавляет своё. Педагог завершает круг. Можно посвятить игре больше времени, попросив, например, с именем озвучить свою цель на этом курсе или то, с какими ожиданиями подросток пришёл на обучение.



4.

Ассоциации

Педагог предлагает назвать ассоциации к слову «выбор». По мере называния слова фиксируются на доске, чтобы по окончании подвести некий итог.

Важные заметки

Скорее всего, все названные слова можно будет сгруппировать по различным основаниям: эмоциональные состояния (волнение, тревожно и др.), метафоры выбора (витязь на распутье, перекрёсток и др.), действия и стратегии выбора (взвесить за и против, размышлять и др.), сферы жизни и контексты выбора (образование, отношения, «быть или не быть?» и др.), этапы и следствия выбора и т. д.

Подвести итог упражнения можно словами, что выбор занимает важное место в нашей жизни, вызывая разные эмоции, побуждая к различным действиям, определяя нашу дальнейшую жизнь. Этот выбор может касаться только нас лично или затрагивать интересы других, иногда последствия выбора мы видим сразу, а иногда — спустя время.

Задание можно расширить вопросом об эмоциональном отклике на выбор: «Какие эмоции у вас возникают, когда речь идёт о выборе? С чем они связаны?» Среди ответов неизбежно будут как приятные переживания (интерес, азарт, радость), так и не очень (тревога; возможно, страх, раздражение). Здесь можно развернуть дискуссию о том, нужен ли вообще человеку выбор, не было бы проще и спокойнее, если бы всё было predetermined и регламентировано. Можно пофантазировать и представить себе общество без выбора, попытаться ответить на вопрос: «Зачем выбор нужен лично мне?»

Педагог. Что общего между выбором и самоопределением?

Педагог обобщает ответы учащихся и уточняет определения (*слайд*). Выбор — предпочтение одного или нескольких вариантов множеству альтернатив. Самоопределение — это процесс поиска себя и своего пути, ответа на вопрос о том, кто я такой, какой я, что мне нужно и ценно.



5.

Что такое готовность к выбору?

Педагог. Вспомните, пожалуйста, какие выборы вам УЖЕ довелось совершить сегодня?

Важные заметки

Дайте учащимся время назвать с места разные выборы, которые они совершили за день (в том числе и непосредственно в процессе данного занятия). Важно, чтобы каждый учащийся имел возможность назвать хотя бы по одной ситуации выбора. При необходимости можно задавать подросткам различные наводящие вопросы (наиболее распространённые примеры ситуаций на выбор могут касаться еды, одежды, времяпрепровождения на переменах, степени активности на самом занятии и т. д.). Если это вызовет затруднения, вы можете обратить их внимание на тот или иной выбор, который они совершили в вашем присутствии и, возможно, даже уже на этом занятии, но не заметили этого.

В качестве настройки на это упражнение предлагаем вам предварительно определить ваши собственные вы-

боры этого дня — тогда будет проще организовать дискуссию, приводя какие-либо примеры из своего опыта.



Эту игру в «замечание выборов» вы можете продолжить и после встречи, обращая внимание подростков на их неосознаваемые, «незамечаемые» выборы, развивая таким образом их готовность к выбору.

Педагог. Как мы с вами могли заметить в ходе обсуждения, кому-то из вас было несложно назвать разные выборы дня, в то время как для других ребят это оказалось непростой задачей. Способность выявлять, подмечать различные выборы, которые мы совершаем в повседневной жизни (включая самые мелкие), психологи называют *готовностью к выбору* (*слайд*). Люди, которые ощущают свою жизнь как наполненную большим количеством выборов и возможностей, в целом чувствуют себя более счастливыми. Готовность к выбору можно развивать!

Именно этим мы с вами и займёмся сейчас.



6.

Спрятанные фигуры

Педагог. Давайте сделаем небольшое практическое задание.

Рассмотрите рисунок (*слайд*). На нём изображено множество различных предметов, но, чтобы их разглядеть, требуется проявить наблюдательность и фантазию. Постарайтесь сейчас использовать максимум своих творческих способностей и назовите наибо-



лее оригинальные, необычные изображения, которые вы сможете здесь увидеть!

Важные заметки

Учащиеся могут называть изображения с места, но также можно предложить им и другой вариант: подумать над заданием сперва самостоятельно и записать все увиденные предметы и образы (в течение 3 минут), а затем озвучить их в общем кругу.

Педагог. Данное задание направлено на выявление творческих способностей, или креативности. Чем больше различных необычных, оригинальных изображений человек сможет разглядеть в этом рисунке, тем выше его креативность.

Согласно данным психологического исследования¹, способность находить спрятанные изображения в подобном не до конца понятном, сложном рисунке напрямую связана со способностью распознавать ситуации выбора в повседневной жизни, т. е. с готовностью к выбору.

Получается, что мы с вами прямо сейчас потренировали одну из предпосылок готовности к выбору!

О том же, как ещё можно развивать готовность к выбору, мы с вами поговорим при обсуждении задания для самопознания.



7.

Я сам или автопилот?

Педагог. В течение недели до следующего занятия (*слайд*) подумайте о том, где, в какой сфере вашей жизни вы можете попрактиковаться в тренировке навыков выбора. Быть может, есть какие-то вещи, которые вы делаете автоматически, не задумываясь о том, что в этой ситуации можно было бы поступить иначе? Например, надеваете первую попавшуюся одежду, или же привычно киваете охранникам при входе в школу, или же не менее привычно едите одну и ту же кашу по утрам?

Задайте себе вопрос: нравится ли вам вкус этой каши? Или цвет этих носков? Или этот человек, с ко-

торым вы здороваетесь на охране? Или что-то ещё, что вы делаете по привычке каждый день?

Возможно, вы обнаружите, что на все эти вопросы хочется ответить «да». Тогда, получается, вы можете продолжать делать всё то же самое, что и всегда, но немного с другим отношением: более осознанно, с удовольствием, с пониманием того, что вы сами выбрали заниматься этим или вести себя тем или иным образом.

А если же на какие-то из этих вопросов захочется дать ответ «нет» — подумайте, есть ли возможность в каждой из этих ситуаций выбрать какой-то иной ва-

¹ Фам А. Х. Готовность к выбору как индивидуально-психологическая переменная // V Международная научная конференция «Психология индивидуальности»: сборник материалов / сост.: А. С. Елисеенко; под общ. ред.: В. Д. Шадриков, В. А. Ключарев, Д. А. Леонтьев, Е. Б. Старовойтенко, А. К. Болотова, И. Н. Семенов, В. П. Серкин, А. В. Россохин, А. Н. Татарко, Б. В. Чернышев, В. А. Штроо, Н. Ю. Новицкий, О. Н. Молчанова, А. С. Елисеенко, С. С. Кургинян. М.: Университетская книга, 2015. С. 536–537.

риант (еды, носков, способа приветствия, времяпровождения и др.). Конечно, мы далеко не всегда можем повлиять на то, что нам приходится делать, или на наше окружение, но мы можем развить нашу собственную наблюдательность и лучше замечать те ситуации, где жизнь предлагает нам какие-то вы-

боры. Чем больше различных вариантов выбора мы в состоянии подмечать в течение дня — тем выше наш уровень готовности к выбору.

На следующем занятии я попрошу вас поделиться своими впечатлениями от выполнения этого упражнения.



8.

Подведение итогов

Педагог. Подошла к концу наша первая встреча. Я попрошу по желанию высказаться. Напоминаю вам правило одного микрофона, т. е. всегда говорит только один человек, остальные слушают.

Вопросы для обсуждения

- *Какая информация вас сегодня особенно впечатлила, возможно, удивила? Почему?*
- *В чём вам захотелось разобраться лучше?*
- *Чем бы вы поделились со своими друзьями или родителями?*

Важные заметки

Подведение итогов — крайне важная часть занятия, поскольку она позволяет учащимся обратиться к тому, что было для них наиболее важным, интересным, новым, сложным, эмоционально заряженным в процессе обучения. Важно здесь не давать учащимся готовые ответы, не подсказывать им удачные формулировки и ключевые (с точки зрения педагога) мысли занятия, а дать возможность им самим сделать эту

порой непростую внутреннюю работу, оформить переживания в слова.

В зависимости от ситуации можно отдать предпочтение вербальной или невербальной форме подведения итогов (принимая во внимание в том числе и то, каково было соотношение физической и интеллектуальной активности учащихся во время занятия).

Если есть ощущение, что пора немного поднять уровень энергии в группе, можно предложить подросткам выразить основную мысль, к которой каждый из них пришёл по итогам занятия, в виде небольшой пантомимы. Также можно предложить им нарисовать самый главный вывод занятия (в виде пиктограммы или комикса, например).

Если же в ходе занятия подростки много двигались и важно дать им возможность немного «остыть», «заземлить» полученный опыт, предлагается вербальная форма подведения итогов.

После того как все желающие высказались, педагог благодарит за участие и прощается.

Цель занятия

Способствовать развитию открытости к изменениям.

Планируемые результаты

Подросток:

- знает о связи неопределённости и выбора;
- может назвать эмоциональные реакции человека на неопределённость.

Материалы

Листы бумаги формата А4 для каждого участника, презентация.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	3 мин	Приветствие	Способствовать созданию доброжелательной атмосферы в группе
2	10 мин	Я сам или автопилот?	Организовать обсуждение результатов задания для самопознания, предложенного на предыдущем занятии
3	7 мин	Переживание неопределённости	Создать условия для проживания ситуаций неизвестности и неопределённости в реальной жизни и анализа собственных ощущений, переживаний и мыслей в ситуации неопределённости. Познакомить с понятиями неопределённости и открытости к изменениям
4		Пример из фильма	Способствовать самопознанию подростков и росту мотивации к саморазвитию
5	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для осмысления учащимися полученного опыта и обмена своими мыслями, впечатлениями, чувствами

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Приветствие

Первые несколько минут занятия можно посвятить организационным моментам, а также психологической настройке учащихся на занятие. Важно в общих чертах напомнить правила взаимодействия в группе. Если

кто-то из участников влился в группу только на этом этапе, необходимо индивидуально поприветствовать его (и при необходимости представить группе), пригласить активно включаться в работу.



2.

Я сам или автопилот?

Важные заметки

Часть подростков придут на занятие подготовленными, при этом наверняка будут и те, кто не уделил достаточно внимания предложенному заданию дома. Важно работать с обеими группами учащихся, давая возможность тем, кто не подготовился, интенсивно включаться в обсуждение уже по ходу занятия и спонтанно делиться своим опытом, а тем, кто выполнил задание, — продемонстрировать весь объём проделанной работы. Рекомендуем начать обсуждение задания для самопознания не с вопросов к учащимся, а с напоминания его сути.

Педагог. На прошлом занятии вы получили задание определить те сферы (или ситуации) вашей жизни, где вы не совершаете выбор осознанно, а скорее, действуете на автомате. Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями, наблюдениями!

Вопросы для обсуждения

- Удалось ли вам заметить те ситуации, когда выбор происходил на автомате?
- Удалось ли привнести больше осознанности в свой выбор? Если да — привело ли это к каким-то изменениям (например, вы заметили, что стали делать выбор дольше, или более качественно, или более самостоятельно и т. д.)?



3.

Переживание неопределённости

Педагог. Представьте себе ситуацию: вы открываете свою сумку (рюкзак) и обнаруживаете там конверт, на котором написано, что его содержимое может очень сильно изменить ваше отношение к кому-то из близких людей. Какими будут ваши действия? Открыть и прочитать? Порвать, не читая? Объясните свой выбор. С какими чувствами этот выбор связан?

стью выдерживать неопределённость и сохранять эффективность своей деятельности в этих условиях.

Как вам кажется, какие возможности нам может дать переживание неопределённости?

Важные заметки

Выслушав ответы подростков, обратите их внимание на то, что изменения в отношениях могут произойти как в сторону ухудшения, так и в сторону большего сближения. В этом суть неопределённости: мы не знаем, как то, чего мы пока не знаем, повлияет на нашу жизнь, но так или иначе мы вынуждены будем на это как-то отреагировать, т. е. изменить обычное течение жизни.

Важные заметки

Выслушайте ответы учеников. Вопрос может оказаться достаточно сложным для подростков, а потому будьте готовы к тому, что его придётся адаптировать для группы.

Для того чтобы обсуждение этого вопроса прошло максимально эффективно, рекомендуем педагогу перед занятием самостоятельно поразмышлять на эту тему, продумать и зафиксировать собственные варианты ответа.

Педагог раздаёт чистые листы бумаги каждому участнику.

Педагог. Многие отмечают, что в ситуации принятия решения самым сложным является переживание неизвестности, неопределённости. Недостаток информации может вызывать довольно мучительные чувства. Среди них и тревога, и страх, и беспокойство, и раздражение. В ситуациях неопределённости человек может вести себя по-разному. Есть люди, которые очень боятся всего нового и неизвестного и стремятся всячески оградить себя от любых изменений в жизни; они с трудом адаптируются к переменам; любят, когда жизнь подчиняется правилам и чёткому, известному распорядку. А есть люди, которые не просто хорошо справляются с новыми и неопределёнными ситуациями, но и воспринимают их как стимул для своего развития. Такие люди обладают открытостью к изменениям (слайд), т. е. способно-

Педагог. Перед вами лежит чистый лист бумаги. Как вы распорядитесь им? (Педагог даёт время учащимся для действия.)

Вы можете написать или нарисовать на нём что угодно. Или же сложить из этого листа самолётик, или вырезать из него снежинку... Или просто порвать на мелкие кусочки. Вариантов — огромное количество. Это значит, что неопределённость тесно связана с выбором. Выбор может происходить только в моментах неопределённости, и совершение выбора — это возможность придать чему-то возможному, потенциальному конкретную форму.

Получается, что в неопределённости содержится большой потенциал изменения. Именно тогда, когда мы сталкиваемся с чем-то необычным, неизвест-

ным, непонятным, есть возможность сделать шаг вперёд и узнать, осознать, пережить что-то новое для себя.

Неопределённость — это и условие для самовыражения. Когда всё заранее известно, задано и опреде-

лено, человеку гораздо сложнее проявить свою индивидуальность.

Это значит, что в состоянии неопределённости есть не только мучительная сторона, но и много всего полезного.



4.

Пример из фильма

Педагог. Вспомните (или найдите) художественный фильм, где хорошо показаны переживания человека в ситуации неизвестности и неопределённости. Проанализируйте: можно ли сказать о том, что герой

этого фильма открыт к изменениям? По каким признакам вы это понимаете? В какие ситуации выбора ставит героя неопределённость и неизвестность?



5.

Подведение итогов

Педагог. Сейчас я предлагаю вам за 2 минуты вспомнить всё содержание нашей встречи и коротко зафиксировать в тетради основные идеи.

После того как подростки закончат писать, педагог предлагает им выразить одним предложением самую важную для них мысль, идею или вопрос, связанные с содержанием занятия.

Цель занятия

Способствовать осознанию процесса выбора.

Планируемые результаты

Подросток:

- воспринимает выбор как неотъемлемую и важную составляющую жизни;
- понимает, что выбор — это протяжённый во времени процесс;
- понимает логику процесса выбора.

Материалы

Схема этапов процесса выбора (предпочтительно в виде плаката или стенда, но также возможен и вариант онлайн-презентации), памятки для выполнения задания для самопознания «Этапы моего выбора» (по количеству учащихся, приложение к теме 3), квадратные листочки белой бумаги размером 6×6 см — по 6 шт. для каждого учащегося / группы учащихся (для некоторых вариантов упражнения «Пиктограммы»).

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Постановка проблемы	Способствовать созданию доброжелательной атмосферы на занятии. Организовать обсуждение итогов задания для самопознания, предложенного на предыдущем занятии
2	15 мин	История про выбор (часть 1)	Актуализировать ситуацию выбора. Сфокусировать внимание подростков на процессуальной стороне выбора
3	10 мин	«Жизненный цикл» выбора	Дать информацию об этапах процесса выбора
4	20 мин	Пиктограммы	Способствовать закреплению материала занятия в творческой, игровой форме
5	20 мин	История про выбор (часть 2)	Создать условия для более глубокого и практического освоения последовательности этапов выбора
6		Этапы моего выбора	Способствовать самопознанию подростков и росту мотивации к саморазвитию
7	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для осмысления учащимися полученного опыта и обмена своими мыслями, впечатлениями, чувствами

Занятие посвящено этапам процесса выбора. Не стоит требовать от учащихся того, чтобы они запоминали порядок следования и отличительные признаки каждого из этапов. Гораздо важнее то, чтобы они уяснили общую логику процесса выбора и усвоили мысль о том, что любой выбор разворачивается во времени и является более сложным и длительным процессом, чем просто сравнение альтернатив и принятие решения «в голове».

Отдельное внимание стоит уделить визуализации схемы выбора (будет очень ценно, если визуальное представление модели, предложенное вами или сделанное самими учащимися в процессе занятия, будет находиться перед их глазами на протяжении всех последующих занятий курса).



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся и предлагает им поделиться своими находками: фильмами и фрагментами из них, где герой оказывается в ситуации неопределённости.

Вопросы для обсуждения

- *Что вы чувствовали, проживая вместе с героями фильмов моменты неопределённости? Вы скорее присоединялись к ним или, наоборот, были с ними совершенно не согласны?*

- *Что вы поняли про себя, наблюдая за героем и своими эмоциональными реакциями?*

Важные заметки

При проведении рефлексии заданий для самостоятельного выполнения важно настроить подростков на безоценочное самоисследование, способствовать их самопринятию.



2.

История про выбор (часть 1)

Педагог. Предлагаю вам разбиться на группы по 4–5 человек и подготовить совместно с членами своей группы небольшую сценку, где будет показан **весь процесс жизненного выбора**, который может встать перед каким-либо человеком. Это может быть как вымышленная история, так и реальная ситуация (возможно, и из вашего собственного опыта). Обратите внимание, что необходимо будет рассказать целостную историю про выбор (как это обычно делают в кино), последовательно показав разные этапы этого процесса.

Время на подготовку сценки — 3 минуты.

Важные заметки

Разбиение участников на группы может происходить по случайному принципу (например, «Рассчитайтесь на первый-шестой...», если в классе 24–30 человек; при объединении одинаковых номеров в группе должно оказаться не более 5 участников), по территориальному (в группу объединяются сидящие рядом подростки) или по добровольному (учащиеся сами решают, с кем хотят объединиться в одну группу). Важно при этом, чтобы участникам было комфортно работать в одной команде.

Рекомендуемое время на подготовку сценки — 3 минуты, но оно может быть увеличено по вашей инициативе или просьбе самих учащихся.

Желательно, чтобы в итоговом мини-представлении участвовали все члены команды.

После того как все группы продемонстрируют подготовленные сценки (завершать показ было бы хорошо аплодисментами зрителей), необходимо организовать обсуждение.

Его можно начать с того, что обратить внимание группы на проявленную участниками креативность, смелость, находчивость, наблюдательность и другие ресурсные качества, подмеченные вами. Далее следует упомянуть сходства и различия между увиденными сценками (например, все они были сюжетными) и подвести учеников к мысли о том, что любой выбор — это процесс, который состоит из разных этапов.

Педагог. Когда я просил(а) вас подготовить сценку о выборе, я специально подчеркнул(а), что это должна быть целостная история. Выбор — это всегда развёрнутый во времени процесс: он с чего-то начинается, длится какое-то время (иногда секунды, а иногда годы) и чем-то заканчивается.

Вопросы для обсуждения

- *Какие этапы выбора можно выделить, на ваш взгляд?*
- *Что является необходимым условием для того, чтобы ситуация выбора вообще появилась в жизни человека?*
- *Что может происходить дальше?*
- *Как человек может понять, что выбор уже совершён?*
- *Выбор — это то, что происходит в поведении или в голове? Достаточно ли просто принять решение внутри себя, что я сделаю так-то, или действительно что-то надо сделать, чтобы выбор считался совершённым?*
- *У каждого выбора есть какие-то последствия. Как вы думаете, анализ последствий выбора (когда человек размышляет о том, к чему именно его выбор привёл, и как-то оценивает это) относится к этапам процесса выбора или нет?*



3.

«Жизненный цикл» выбора

Педагог. Психологи выделяют в процессе выбора несколько этапов (слайд).

Подготовительный этап. Вижу варианты: «Ого! У меня есть выбор!». Или ищу варианты: «А какой у меня есть выбор?» Какой бы ни была ситуация, всё начинается с того, что человек вообще обращает внимание на то, что находится в ситуации неопределённости и у него есть несколько вариантов того, как поступить.

Первый этап. Сравниваю: «Какой вариант лучше?» Далее человек начинает сопоставлять между собой те варианты, которые оказываются у него в сознании.

Второй этап. Решение принято! Как бы то ни было, в какой-то момент человек обнаруживает себя в той точке, когда выбор уже сделан, и теперь он несёт за него ответственность. Психологи говорят, что в этот момент человек переходит точку Рубикона. Исторически Рубиконом называлась небольшая речка, которую в 49 году до н. э. перешёл известный полководец Гай Юлий Цезарь, когда он был наместником в Галлии. Возвращаясь из победоносного похода против галлов, он подошёл к этой маленькой реке, находящейся на границе с Римом, но принял решение не распускать армию (как того требовал закон), а войти в Рим вместе с войском, поскольку его сторонники заранее предупредили Цезаря о том, что против него готовится заговор. Фактически этот шаг означал начало гражданской войны. Путь к отступлению был тем самым отрезан. Психологи же говорят о переходе Рубикона тогда, когда речь идёт о каких-либо необратимых изменениях в процессе выбора: вначале я просто рассматриваю разные возможные варианты, открыт(а) разным возможностям, ничего никому не обещаю и вдруг оказываюсь в той точке, когда выбор уже сделан и мне нужно нести за него ответственность.

Третий этап. Жду момента: «Когда лучше всего это сделать?» Человек выбирает подходящий момент, подходящие условия для того, чтобы начать воплощать свой выбор в жизнь. Так, например, если я обидел(а) друга и принял(а) решение о том, что хотел(а) бы перед ним извиниться, на текущем этапе я пока ещё не извиняюсь, но активно готовлюсь к этому: жду момента, когда это будет возможно и уместно сделать. Отслеживаю настроение друга, ищу повод побеседовать с ним наедине, когда мы оба никуда не спешим; набираюсь сил и решимости для этого разговора.

Четвёртый этап. Действую. Человек переходит к этапу действий по реализации решения. На этом этапе самое главное — сделать то, что было выбрано для себя, без каких-либо помех.

Пятый этап. Оцениваю результат: «К чему привело моё решение?» Человек оглядывается назад на принятое решение и, видя то, к каким последствиям приводит этот выбор, оценивает его.

Шестой этап. Признание ответственности: «Да, это мой выбор!» Независимо от того, нравится человеку совершённый выбор или нет, надо признать, что это был действительно его собственный выбор.

Важные заметки

В процессе озвучивания теории крайне рекомендуется иллюстрировать те или иные тезисы про этапы выбора примерами из сценок, показанных самими учащимися.

Также желательно подкреплять рассказ об этапах выбора наглядными материалами (демонстрацией схемы этапов выбора).

4.

Пиктограммы

Педагог. Сегодня мы с вами рассмотрели этапы процесса выбора, к которым мы будем обращаться на протяжении всего модуля. Для того чтобы нам было проще работать со схемой, предлагаю вам выполнить творческое задание: нарисовать небольшие картинку-символы (они называются пиктограммами) для каждого из этих этапов.

Важные заметки

Если учащиеся не знают слово «пиктограмма», можно уделить несколько минут объяснению этого понятия, привести примеры хорошо известных им пиктограмм, используемых в быту, чтобы подросткам стал понятен принцип их разработки.

В зависимости от смысловых акцентов занятия, наличия времени и текущего настроения учащихся может быть выбран один из следующих вариантов этого упражнения.

Вариант 1. Все учащиеся рисуют пиктограммы индивидуально, чёрными маркерами на заранее подготовленных квадратных листочках бумаги (рекомендуемый размер 6×6 см), по одной пиктограмме на листе, после чего все пиктограммы участников, относящиеся к каждому из этапов выбора, развешиваются на стенде или доске, и путём группового голосования принимается решение о том, какая из нарисованных пиктограмм в наибольшей степени отражает суть данного этапа и может быть выбрана в качестве его «эмблемы». Далее листочек с этой пиктограммой прикрепляется к имеющейся схеме этапов выбора (либо перерисовывается на схему). Аналогичная процедура выбора пиктограммы повторяется для всех последующих этапов.

Вариант 2. Этот вариант полностью аналогичен первому, за тем исключением, что учащиеся рисуют пиктограммы не индивидуально, а в тех группах, в которых они готовили сценки для показа. Совместная разработка пиктограмм, как и любая другая коллективная деятельность, имеет ряд нюансов: она может способствовать как включённости и сплочению учащихся, так и их разобщению, поскольку кому-то интереснее и комфортнее работать в группе, а кому-то — в одиночку. Также важно иметь в виду, что на обсуждение групповых эскизов пиктограмм может потребоваться больше времени, чем при индивидуальном выполнении задания.

Вариант 3. Все пиктограммы, нарисованные учащимися на отдельных листочках индивидуально или в группах, собираются педагогом и затем демонстрируются по одной в общем кругу, а учащиеся должны угадать, какие именно этапы выбора на них изобра-

жены. Если вы отдадите предпочтение этому варианту выполнения задания, следует заранее продумать, как будет организована «угадайка», чтобы упражнение заняло не очень много времени и подростки не устали.

Вариант 4. Каждый учащийся рисует пиктограммы индивидуально в своих тетрадях или блокнотах для последующего самостоятельного использования — это способствует лучшему запоминанию схемы этапов выбора (в этом случае подойдёт обычная шариковая ручка или простой карандаш; кроме того, рисовать все пиктограммы можно на одном тетрадном листе, поскольку нет необходимости в демонстрации своих изображений группе).

Вариант 5. Если занятие и без этого упражнения получается информативным и насыщенным, можно предложить разработку пиктограмм в качестве задания на дом. В этом случае можно дополнительно замотивировать учащихся обещанием, что их пиктограммы станут украшением схемы этапов выбора и будут висеть на видном месте в классе (далее же, по вашему выбору или решению самих учащихся, можно будет повесить на схеме *все* подготовленные дома пиктограммы либо *наиболее удачные*, выбранные по итогам голосования).

В любом случае важно настроить учащихся на то, что пиктограммы — это условные изображения, состоящие из нескольких основных элементов для выражения сути того или иного этапа и не требующие детализации. Лучше, чтобы они были монохромными и хорошо считывались на расстоянии нескольких метров (особенно актуально для вариантов 1, 2, 3, 5). При выборе индивидуальных вариантов выполнения задания (1 и 4) рекомендуется отводить на подготовку всего цикла пиктограмм не более 3 минут; при групповом выполнении время может быть увеличено.



5.

История про выбор (часть 2)

Педагог. А теперь давайте попробуем дополнить ваши сценки, добавив в них информацию о недостающих этапах. Возьмите 5 минут на подготовку таких расширенных сценок вашими командами, и потом я попрошу вас представить их в общем кругу.

Важные заметки

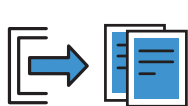
В идеале в получившихся сценках должны быть представлены все ранее пропущенные этапы выбора. Участники могут заметить, что в результате добавления этапов сам характер выбора меняется: он стано-

вится как будто более осознанным и растянутым во времени.

Если у команд возникают затруднения с расширением сценок (например, была взята за основу реальная ситуация выбора, совершённого недавно или пока только совершаемого кем-либо из участников, а потому сложно оценить, к каким конкретно последствиям сделанный выбор может привести), предлагайте подросткам использовать фантазию. В случае если выбор в рассматриваемой ситуации происходил очень быстро, спонтанно, практически молниеносно, можно в игровой форме специально растянуть этот

процесс, как будто в режим замедленной съёмки. Можно использовать различные художественные приёмы и спецэффекты (наподобие тех, которые применяют в кино, когда необходимо привлечь внимание зрителей к каким-то определённым деталям).

Завершить выполнение упражнения можно кратким обсуждением того, насколько сложно, интересно, необычно было выполнять данное задание, удалось ли участникам узнать что-то новое о себе и о процессе выбора.



6. Этапы моего выбора

Педагог. Чтобы вы стали ещё большими мастерами в выделении различных этапов жизненного выбора, предлагаю вам попрактиковаться в этом дома. Вспомните ситуацию выбора из своей жизни (важ-

но, чтобы это была не совсем «свежая» ситуация; оптимально, если она случилась несколько месяцев или даже лет назад). Проанализируйте каждый этап своего выбора.

- **Подготовительный этап.** Как вы вообще поняли, что находитесь в ситуации выбора? Сколько было альтернатив и в каком порядке они появились?
- **Первый этап.** Как вы принимали решение? О чём думали в этот период? Что чувствовали? Сколько времени потребовалось на поиск решения? Помогал ли вам кто-нибудь?
- **Второй этап.** Помните ли вы переход точки Рубикона — тот самый момент, когда вдруг стало понятно, как именно следует поступить?
- **Третий этап.** Ждали ли вы каких-то особых условий для того, чтобы воплотить своё решение в жизнь? Какие это были условия?
- **Четвёртый этап.** Как вы реализовывали ваше решение? Как, когда, при каких обстоятельствах это произошло?
- **Пятый этап.** К каким последствиям привело ваше решение? Были ли вы довольны им? Менялось ли ваше отношение к этой ситуации и своему решению спустя время? Довольны ли вы своим выбором сейчас?
- **Шестой этап.** Как вам кажется, является ли эта ситуация завершённой, или вы до сих пор как будто продолжаете «выбирать» в своей голове, фантазируя, к чему бы могло привести какое-нибудь другое решение? Чувствуете ли вы, что это был ВАШ выбор, или, скорее, так просто сложились обстоятельства, всё произошло случайно и т. д.?

После того как вы сделаете это упражнение (даже однократно), вы сможете гораздо лучше ориентиро-

ваться в самых разных ситуациях выбора, быть большими хозяевами своих собственных решений.



7. Подведение итогов

Педагог. Если бы можно было вернуться ровно на урок назад и вы могли бы встретить самого себя перед входом в этот кабинет, как бы вы сформулирова-

ли причину, по которой стоит идти на это занятие и по какой — не стоит? (Пауза для ответов.)
Спасибо!

СУБЪЕКТИВНОЕ КАЧЕСТВО ВЫБОРА. ОБРАЩЕНИЕ К СЕБЕ, СВОИМ СМЫСЛАМ И ЦЕННОСТЯМ

Цель занятия

Способствовать лучшему пониманию учащимися своих ценностей и личностных смыслов своих поступков.

Планируемые результаты

Подросток:

- может назвать свои ценности, т. е. то, что для него значимо, важно;
- может объяснить, как ценности влияют на его выбор.

Материалы и оборудование

Фрагменты из мультфильма «Алёша Попович и Тугарин Змей»¹, оборудование для демонстрации видеофрагментов, презентация.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи
1	10 мин	Постановка проблемы	Способствовать созданию доброжелательной атмосферы в группе. Организовать обсуждение итогов задания для самопознания, предложенного на предыдущем занятии
2	5 мин	Связь выбора и ценностей	Способствовать пониманию учащимися связи между контактом со своими ценностями и субъективным качеством выбора
3	20 мин	Эльвира и концерт	Создать условия для совершения учащимися выбора в условиях ценностного противоречия
4		Задание на выбор	Способствовать самопознанию подростков и росту мотивации к саморазвитию
5	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для осмысления учащимися полученного опыта и обмена своими мыслями, впечатлениями, чувствами

Данное занятие соотносится с этапом выбора, когда человек сравнивает между собой имеющиеся варианты. Для того чтобы сделать навигацию по схеме этапов выбора более ясной для учащихся, можно визуально (на самой схеме, расположенной на стенде или где-либо ещё на видном месте в классе) выделить этап, разбираемый на занятии.

¹ «Алёша Попович и Тугарин Змей», режиссёр К. Бронзит, авторы сценария: К. Бронзит, А. Боярский, И. Максимов, М. Свешников. Россия, 2004.



1.

Постановка проблемы

Педагог. На прошлом занятии мы с вами обсудили этапы процесса выбора. Помните ли вы, сколько всего этапов мы выделили? В чём особенность каждого? (Пауза для ответов).

Далее педагог предлагает поделиться итогом домашней работы. Был ли какой-то практический результат выполнения задания? Возможно, случилось

переосмысление какой-то ситуации или захотелось что-то изменить в своей стратегии выбора.

Педагог. Мы с вами уже проработали этап распознавания ситуаций выбора. Сегодня мы обсудим, каковы условия качественного сопоставления имеющихся вариантов на следующем, первом этапе выбора.



2.

Связь выбора и ценностей

Педагог предлагает учащимся посмотреть фрагмент из мультфильма «Алёша Попович и Тугарин Змей», а затем обсудить в парах следующие вопросы (слайд).

Вопросы для обсуждения

- *Что важно для Алёши Поповича, Любавы и коня Юлия? Как вы это поняли?*
- *Для кого из героев поддержка является определяющей ценностью? Обоснуйте своё мнение.*

После обсуждения в парах учащиеся делятся своими мнениями с классом.

Педагог. Сегодня мы поговорим о наших ценностях, собственных смыслах, индивидуальном стиле — обо всём том, что делает нас уникальными и не похожими на других.

Вспомните один из своих сегодняшних выборов. С какой ценностью или потребностью он был связан? (Пауза для ответов.) Были ли вы в итоге удовлетворены своим выбором? (Пауза для ответов.)

Затем педагог предлагает подросткам посмотреть следующий отрывок из этого же мультфильма и ответить на вопросы (слайд).

Вопросы для обсуждения

- *Удовлетворены ли были герои мультфильма принятыми решениями? Как вы это поняли?*
- *Что им помешало принять хорошее решение, т. е. то, которое бы их в итоге удовлетворило? Что могло бы им помочь принять это хорошее решение?*

Учащиеся делятся своими ответами.

Педагог. Как вы думаете, что чаще всего мешает вам делать такой выбор, чтобы потом не сожалеть о нём? (Пауза для ответов.)

Прежде чем что-то сделать, полезно задавать себе вопрос: «Почему это важно именно для меня?» Не менее важно уметь заглянуть вперёд, в будущее — «увидеть» последствия своего выбора. И ответить на вопрос: «Каким я стану, приняв именно такое решение? Таким ли я хочу быть?»

Педагог. Мы все очень разные. У каждого из вас на столе лежит блокнот или тетрадь, но при этом стиль ведения записей, количество пометок, которые вы делаете на занятии, сам почерк — всё это очень сильно различается! Различаются наши хобби, любимые предметы, люди, с которыми нам нравится (или не нравится) общаться.

Когда мы делаем выбор в повседневной жизни, мы тоже проявляемся по-разному. Выбирая еду в столовой, цвет носков по утрам или подарок другу на день рождения, мы тем самым проявляем себя, отражаем в этом выборе свою собственную индивидуальность, в основе которой лежат наши ценности и потребности. И **чем лучше мы осознаём свои собственные потребности и ценности, чем лучше понимаем, а какой именно смысл имеют для нас те или иные действия, тем более качественным может быть тот выбор, который мы в итоге делаем.** Чем менее он случайный, тем более мы можем назвать его своим.

Важные заметки

Заключительный тезис этого небольшого теоретического блока является очень важным, а потому, если есть необходимость в дополнительном обсуждении или закреплении этого материала, можно организовать мини-дискуссию («Как вы понимаете это?»), привести примеры, иллюстрирующие эту мысль, или предложить подросткам привести свои собственные примеры.



3.

Эльвира и концерт

Педагог. Мы с вами рассмотрели ситуацию несопадения мнений и ценностей у разных героев. Но в жизни бывают и более сложные ситуации, когда несколько различных ценностей сталкиваются в одном и том же человеке. Такую ситуацию можно назвать этической дилеммой. Слово «дилемма» означает сложный выбор из двух противоположных вариантов, исключающих друг друга. Если мы выбираем первый вариант, то становится невозможным второй, и наоборот. Слово «этическая» означает то, что при разрешении этого противоречия мы должны опираться на моральные нормы и нравственные ценности.

Сейчас я озвучу этическую дилемму, которая встала перед одной девочкой. Затем я выведу на экран вопросы, которые вы обсудите в малых группах. Ну что, вы готовы?

Эльвира — 12-летняя девочка. Мама пообещала Эльвире, что она сможет пойти на концерт любимой музыкальной группы в их городе, если накопит деньги на билет сама, помогая своей тёте на рынке во время каникул. Эльвира накопила несколько больше необходимой суммы. Но мама изменила своё решение и потребовала, чтобы девочка потратила заработанные деньги на школьные принадлежности. Эльвира была разочарована и решила попасть на концерт любимым способом. Она купила билет, а маме показала только ту сумму, что осталась после его покупки. В день, когда Эльвира пошла на концерт, она сказала маме, что провела день с подругой. Через неделю Эльвира рассказала своей старшей сестре Лизе, что она была на концерте, а маме соврала. Лиза раздумывала, нужно ли сообщать маме о поступке Эльвиры (слайд).

Вопросы для обсуждения

- Должна ли Лиза рассказать маме, что Эльвира солгала о деньгах, или промолчать? Почему?
- Колеблясь, рассказать или нет, Лиза думает о том, что Эльвира — её сестра. Должно ли это влиять на решение Лизы? Почему да или нет?
- Важен ли в этой ситуации тот факт, что Эльвира сама заработала деньги? Почему?
- Мама обещала Эльвире, что она сможет пойти на концерт, если сама заработает деньги. Является ли её обещание самым важным в этой ситуации? Почему да или нет?
- Нужно ли выполнять обещания? И почему?
- Важно ли сдерживать обещание, данное кому-то, кого вы плохо знаете и, вероятно, не увидите снова? Почему?
- Что для вас в этой истории кажется самым важным? Почему?

По истечении времени на обсуждение в группах педагог предлагает учащимся поделиться коротким описанием того, как проходило обсуждение: были ли участники единодушны в своих ответах, какие эмоции они испытывали в процессе обсуждения, чем они были вызваны; удалось ли прийти к согласию по всем пунктам; к какому выводу пришли подростки благодаря этому обсуждению.

Далее педагог предлагает учащимся озвучить возможные варианты ответов на вопросы, сопровождая свой ответ указанием ценности или потребности, которая отражается в этом действии. Например, Лиза должна рассказать маме, что Эльвира солгала, если честность является для неё приоритетной ценностью. Но Лиза могла промолчать, чтобы не портить близкие отношения с сестрой.

Важные заметки

Обсуждение этической дилеммы может происходить эмоционально заряжено, учащиеся могут озвучивать противоположные точки зрения, спорить друг с другом, порой, возможно, даже отказываться от ответов на некоторые вопросы.

Важно помнить, что ваша роль как педагога в данном случае — фасилитировать процесс, побуждая подростков к рассуждениям и доказательной аргументации. А также помогать участникам формулировать своё мнение, обобщать сказанное и поощрять активную позицию. При этом крайне ценным для педагога является собственная нейтральная позиция без попыток в чем-либо убедить подростков, доказать определённую точку зрения, потому что это может быть воспринято ими как давление. Если у вас есть намерение подвести учащихся к какому-то определённому выводу, сформировать у них ценностную позицию по какому-либо вопросу, важно в первую очередь внимательно отразиться, является ли эта позиция этической аксиомой, универсальной ценностью или же выражением вашего частного мнения. В первом случае в качестве мягкого, «ненасильственного» метода задания ценностных ориентиров у учащихся может быть рекомендован «сократический диалог», при котором знание постепенно выкристаллизовывается у участников при ответе на последовательность наводящих вопросов, основанных на прояснении смысла их собственных предыдущих высказываний. Важно провести мысль о том, что «правильных» и «неправильных» ответов (или выборов) в этических дилеммах нет, всё исключительно индивидуально. Кроме того, возможно, для принятия решения в этой ситуации может потребоваться какая-то дополнительная информация, учёт ещё каких-то факторов (можно пригласить учащихся к обсуждению того, что это могут быть за факторы).

Можно отдельно обсудить случаи принципиально несравнимых ценностей (когда у человека возникает чувство, что ранжировать те или иные ценности вообще некорректно или невозможно). Поговорить о «работе выбора» (или «внутренней деятельности выбора»), о том, что выбор — это очень энергозатратный, эмоционально насыщенный, часто очень сложный процесс. А потому появление сильных эмоций

у подростков в процессе обсуждения подобной дилеммы может быть как раз признаком сложности этого выбора. При этом, обсуждая непростые ситуации друг с другом, мы учимся не только лучше понимать свои собственные ценности, чувства, принципы, но и формулировать их для других, а также уметь слушать и слышать другого, уважать его точку зрения, даже если она отличается от моей собственной.

4. Задание на выбор

Рекомендуется выбрать одно из следующих трёх заданий для озвучивания подросткам.

1. Мои ценности

Педагог. Ценности каждого человека индивидуальны. Когда мы говорим о ценностях, мы имеем в виду что-то постоянное, стабильное; это то, что мы готовы отстаивать; то, что связано со смыслом нашей жизни и деятельности. Например, можно говорить о ценностях дружбы, красоты, веры, творчества и т. д. При этом ценность может иметь не только какие-то абстрактные категории (любовь как чувство в целом, красота как категория и др.), но и нечто определённое: например, отношения с конкретным человеком, привлекательность именно этой вещи. Какие ценности есть у каждого из вас? Напишите список как глобальных жизненных ценностей, так и совершенно конкретных вещей, значимых и важных именно для вас.

2. От долженствования к желанию

Педагог. В качестве задания для самопознания предлагаю вам дома попрактиковаться в определении своих потребностей и ценностей. Для этого вам будет необходимо выбрать 2–3 занятия, которые вы выполняете «через силу», и затем определить, какие потребности вы удовлетворяете, выполняя их; какими ценностями руководствуетесь, совершая некоторые действия «без желания». Иначе говоря, необходимо перевести формулу «Я делаю это, потому что должен...» в «Я делаю это, потому что хочу...». Например, вы с трудом просыпаетесь по утрам

(особенно когда надо вставать по будильнику и идти тёмным морозным утром в школу к первому уроку). Если сформулировать фразу про долженствование, то получится: «Я делаю это, потому что не должен расстраивать своих родителей», «...должен успеть на контрольную» и т. д. Если же продолжить фразу про желания, то может получиться, например, следующее: «Я делаю это, потому что хочу увидеться с друзьями».

3. Ценность школы

Педагог. Подумайте дома над следующим вопросом: «Какая ваша ценность (или ценности) связана со школой?» Этот вопрос далеко не такой простой, как кажется на первый взгляд. Не торопитесь, когда будете отвечать на него, и прислушайтесь к себе, чтобы сформулировать ваши личные, уникальные ответы. Здесь нет «правильных» и «неправильных» вариантов ответа, и важно услышать свои собственные.

Запишите их. После этого перечитайте те ответы, которые у вас получились. Все ли они имеют отношения к ценностям (тому, что важно, значимо для вас, что наполняет посещение школы смыслом), или же вы отвечали на другой вопрос (например, на вопрос «ПОЧЕМУ я хожу в школу?»)? Мы можем ходить в школу, потому что так сказали родители, потому что боимся неприятностей на экзаменах, потому что мы к этому привыкли и т. д. Но при этом вопрос про ЦЕННОСТИ — это всегда вопрос про то, что нас привлекает в том или ином занятии, месте, предмете; что делает его интересным и желанным именно для нас.

5. Подведение итогов

Педагог. Кто помнит тему нашей сегодняшней встречи?

О чём для вас было важнее всего сегодня порассуждать, подумать, услышать? И почему?
Спасибо!

СТРАТЕГИИ И ТЕХНИКИ ДЛЯ СОВЕРШЕНИЯ ВЫБОРА

Цель занятия

Способствовать развитию системной рефлексии.

Планируемые результаты

Подросток:

- познакомился с техниками для совершения качественного выбора;
- получил опыт использования изученных техник совершения выбора.

Материалы

Листы бумаги формата А4 (по количеству участников), презентация, монетки (по количеству участников).

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Постановка проблемы	Способствовать созданию доброжелательной атмосферы в группе. Организовать обсуждение итогов задания для самопознания, предложенного на предыдущем занятии
2	10 мин	Стратегии выбора	Познакомить учащихся с различными стратегиями выбора
3	20 мин	Техника «За и против»	Способствовать освоению техники совершения выбора «За и против»
4	7 мин	Техника «Монетка»	Обратить внимание учащихся на умение прислушиваться к себе как условие совершения качественного выбора
5		Необычный выбор	Способствовать самопознанию подростков и росту мотивации к саморазвитию
6	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для осмысления учащимися полученного опыта и обмена своими мыслями, впечатлениями, чувствами

Предыдущее занятие было направлено на исследование внутренних оснований выбора (т. е. тех ценностей, смыслов, глубинных потребностей, которые обуславливают предпочтение той или иной альтернативы). На текущем занятии в фокусе внимания находятся стратегии, техники и приёмы, которые использует человек для того, чтобы сделать эти основания более явными, а также для того, чтобы сопоставление вариантов происходило более упорядоченно.

Для того чтобы сделать навигацию по схеме этапов выбора более ясной для учащихся, можно визуальнo (на самой схеме, расположенной на стенде или где-либо ещё на видном месте в классе) выделить этап, разбираемый на занятии.



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся и организует обсуждение задания для самопознания. После обмена размышлениями, вопросами, комментариями участники переходят к теме занятия.

Педагог. Сегодня мы продолжим изучать первый этап выбора. Помните, чему он посвящён? На этом этапе человек сопоставляет между собой различные варианты. В прошлый раз мы с вами разобрали, как ценности влияют на выбор. А сегодня поговорим о том, какие стратегии разные люди используют для сравнения альтернатив.



2.

Стратегии выбора

Педагог. Вспомните или представьте, что вы собираетесь на день рождения к другу/подруге. Как вы решаете вопрос с подарком? (Пауза для ответов.)

Есть люди, которым свойственно выбирать долго, тщательно, основательно, анализируя каждую из представленных альтернатив. Выбор для них — это, в первую очередь, мыслительная работа. А есть люди, которые предпочитают делать выбор скорее интуитивно, достаточно быстро, повинаясь эмоциональному впечатлению от имеющихся вариантов: «хочется / не хочется», «нравится / не нравится».

Как вам кажется, какая из стратегий предпочтительнее?

Важные заметки

Здесь необходимо дать учащимся время кратко высказаться по теме (можно организовать это в форме голосования за предпочитаемую стратегию, а затем попросить наиболее активных подростков кратко прокомментировать выбранный вариант ответа).

Педагог. То, какую стратегию человек использует в процессе выбора, зависит от многих факторов. Во-первых, есть *личностные особенности* самого человека, его склонность действовать тем или иным образом. Во-вторых, есть его собственный *жизненный опыт*, который мог научить его быть более осторожным или, напротив, более решительным в выборе, а также так называемый *социокультурный опыт*, который отражается в народной мудрости.

Педагог предлагает учащимся вспомнить пословицы и поговорки, которые имеют отношение к выбору.

После ответов учащихся можно открыть *слайд* с пословицами: «Семь раз отмерь, один раз отрежь», «Риск — благородное дело» и др., поинтересоваться, какими установками чаще всего руководствуются подростки.

Педагог. В-третьих, сами ситуации выбора бывают очень разные: иногда важно не торопиться, тщательно всё проанализировать и перепроверить, взвесить все за и против. А иногда уместнее лёгкость и спонтанность при принятии решений; готовность не прощупывать всё до мелочей, а пойти на риск.

Важные заметки

Можно предложить учащимся проиллюстрировать различия в ситуациях выбора своими собственными примерами.

Педагог. При этом нельзя сказать, что одна стратегия является более правильной, чем другая. Хорошо, когда человек может опираться в процессе выбора и на свои чувства, и на интуицию, и на рациональные доводы. Чем большим количеством разных стратегий, техник для совершения выбора человек владеет, чем более гибким и пластичным он является при их использовании, тем более качественно он сможет выбирать в самых разных жизненных ситуациях. Здесь можно провести параллель с изучением иностранных языков: чем больше языков знает человек и чем проще ему переключаться с одного языка на другой, тем более уверенно он сможет себя чувствовать в самых разных уголках мира.



3.

Техника «За и против»

Педагог. В ситуациях произвольного выбора, не имеющих готового, очевидного решения, люди прибегают к помощи специальных приёмов и техник, для того чтобы понять, как правильно поступить. Одна из традиционных проверенных техник — это поиск аргументов за и против каждой из сравниваемых альтернатив.

Предлагаю нам с вами сейчас потренироваться в использовании этой техники на примере какого-нибудь не очень сложного выбора — и впоследствии вы сможете использовать её уже самостоятельно.

Для выполнения задания необходимо открыть *слайд* с таблицей и попросить подростков начертить такую же таблицу в своей тетради.

НАЗВАНИЕ СИТУАЦИИ ВЫБОРА			
АЛЬТЕРНАТИВА 1		АЛЬТЕРНАТИВА 2	
За	Против	За	Против
1. ...	1. ...	1. ...	1. ...
2. ...	2. ...	2. ...	2. ...
Сумма баллов 1	Сумма баллов 2	Сумма баллов 3	Сумма баллов 4
Сумма баллов 1 – сумма баллов 2 = ...		Сумма баллов 3 – сумма баллов 4 = ...	

Шаги техники «За и против»

1. Подумайте о какой-нибудь реальной ситуации выбора, которая сейчас стоит перед вами. И напишите сверху название ситуации, чтобы вам было проще на ней сконцентрироваться (можно сформулировать её в виде вопроса).
2. Выделите альтернативы, между которыми вы выбираете. Если их больше двух, выберите две основные, которые вы будете сейчас рассматривать. Запишите названия каждой из альтернатив сверху в соответствующем столбце таблицы. С левой стороны будут аргументы ЗА эту альтернативу, а с правой — ПРОТИВ неё.
3. Настройтесь на первую альтернативу. Выпишите в столбик слева, нумеруя, все приходящие вам в голову аргументы в её пользу. После этого запишите в соседнем столбике все аргументы против неё.
4. Повторите предыдущий шаг со второй альтернативой.
5. Оцените степень значимости для вас каждого из аргументов, приведённых в таблице, по шкале от 1 до 10 (1 — аргумент практически не значим, 10 — очень значимый аргумент). Проставьте значение от 1 до 10 напротив каждого аргумента. Значения — это не ранги; они могут дублироваться!
6. Посчитайте сумму баллов отдельно для каждого из столбцов и запишите их в соответствующие ячейки внизу таблицы.
7. Чтобы получить итоговые значения для первой альтернативы — вычтите из суммы баллов в пер-

вом столбце сумму баллов во втором столбце; для второй альтернативы — вычтите из суммы баллов в третьем столбце сумму баллов в четвёртом столбце.

8. Сравните получившиеся значения. Та альтернатива, значение для которой получилось наибольшим, выглядит более перспективной.

Важные заметки

Если вы знаете о какой-либо ситуации выбора, актуальной для всех учащихся на момент проведения занятия (например, определиться с экзаменом по выбору; решить, идти ли с классом в поход на выходных, и т. д.), можно изначально предложить всем подросткам поработать именно с этой ситуацией — так вам, как педагогу, будет удобнее модерировать выполнение общего задания.

Удобнее всего обучать использованию техники не абстрактно, а на конкретном примере. Для этого лучше делать записи на доске в процессе объяснения задания.

Педагог. Данную технику лучше рассматривать не как методику, автоматически приводящую к нахождению «правильного» решения, а как условие лучшего погружения в ситуацию выбора. Это означает, что сам процесс выписывания аргументов и их оценки уже обладает самостоятельной ценностью, вне зависимости от того, какой кон-

кретный результат вы получите, и вы совершенно не обязаны воспринимать результат упражнения как прямое указание к действию, как инструкцию: «выбери это».

Это лишь одна из известных техник для совершенного выбора. Вы также можете провести собственное мини-исследование того, какие ещё существуют практики, техники и приёмы для облегчения выбора, а затем поделиться с группой результатами своего исследования на одном из следующих занятий!



4.

Техника «Монетка»

Важные заметки

Если предыдущая техника была направлена на получение опыта совершения выбора как развёрнутой внутренней деятельности, то данная техника может быть использована как пример интуитивного выбора, когда вся деятельность по сопоставлению альтернатив «схлопывается» в сознании до интегрального переживания «нравится / не нравится», «моё / не моё», «хочу / не хочу», т. е. появляется внутреннее «да» или «нет» для каждого из вариантов развития событий.

Для выполнения данного упражнения каждому учащемуся необходимо раздать по монетке.

Педагог. Если до этого мы с вами разобрали условия совершения качественного выбора как деятельности, т. е. как именно может происходить работа над выбором, то теперь предлагаю вам получить небольшой опыт совершения *интуитивного выбора*. В данном случае вам не нужно будет долго что-либо анализировать, сопоставлять, просчитывать... Достаточно будет немного расслабиться, настроиться на себя и довериться своим чувствам и интуиции.

Были ли у вас случаи, когда вы стояли перед выбором и никак не могли принять решение? Похожая история случилась с одним ослом. Вам она знакома? Буриданов осёл умер от голода, находясь между двумя охапками сена, потому что никак не мог выбрать, с какой из них начать есть (*слайд*).

Важные заметки

Если кто-то из учащихся заинтересуется такой идеей, можно предложить ему сделать на следующем занятии демонстрацию, или мини-практикум, или мини-тренинг, в рамках которого подростки смогут попрактиковаться в применении новых техник. Выступающий же почувствует себя в новой роли и получит ценный опыт самостоятельного проведения фрагмента занятия.

Предлагаю провести небольшой эксперимент. Вспомните ситуацию сложного выбора. Если ничего не приходит в голову, представьте, что вам нужно сделать домашнее задание по двум предметам и вы никак не можете выбрать, с какого из них начать. Вам необходимо сейчас точно представить, что это за предметы. Например, математика и история. Возьмите монетку. Пусть «решка» – первый вариант ответа, «орёл» – второй. Подбросьте монетку и почувствуйте, нравится ли вам получившийся результат.

Вопросы для обсуждения

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

Педагог. То, что результат броска вас расстроил или, напротив, удовлетворил, говорит о том, что вы уже знали, что хотите выбрать до броска. Просто вы этого не успели осознать, а монетка помогла это сделать. Итак, одним из критериев качественного выбора является чувство удовлетворения.

Сделаете ли вы так, как показала монетка? Если вам не всё равно, то, конечно, лучше поступить так, как вы почувствовали. Теперь вы можете проверять свой выбор. Если у вас не будет внутреннего согласия с тем результатом, который выпал на монетке, значит, стоит ещё подумать.



5.

Необычный выбор

Педагог. Чтобы развить собственную гибкость и пластичность в использовании различных стратегий выбора, постарайтесь каждый день до следующего занятия принимать по одному решению не свойственным вам образом.

Так, например, если вы обычно выбираете очень быстро, импульсивно, спонтанно – старайтесь в течение недели хотя бы один раз в день практиковаться в более вдумчивом и неспешном выборе (выбирая фильм для вечернего просмотра, дайте себе допол-

нительную минуту времени на анализ различных вариантов или сделайте глубокий вдох перед тем, как ответить другу, пойдёте ли вы с ним на футбол после школы). Если же вы, напротив, обычно очень осторожно и подолгу сравниваете варианты выбора, проявляете нерешительность — используйте это упражнение для того, чтобы развить готовность к риску. Позвольте себе раз в день проявлять спонтанность, попробуйте вкус импульсивных поступков (конечно,

лучше тренировать новые стратегии в малозначимых ситуациях).

Если вы обычно выбираете самостоятельно и ни у кого не спрашиваете совета — поэкспериментируйте с тем, чтобы запросить у других людей поддержки и помощи с выбором, и понаблюдайте за своими ощущениями. А если же вы, наоборот, редко делаете выбор без опоры на других — попрактикуйтесь в течение ближайшей недели в самостоятельности при выборе.



6.

Подведение итогов

Педагог предлагает подросткам по кругу закончить следующее предложение.

Сегодня я:

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

Цель занятия

Способствовать принятию ответственности подростка за свой выбор.

Планируемые результаты

Подросток:

- отличает самостоятельный выбор от вынужденного поведения;
- осознаёт степень своей самостоятельности в выборе.

Материалы

Презентация.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Приветствие	Способствовать созданию доброжелательной атмосферы в группе. Организовать обсуждение итогов задания для самопознания, предложенного на предыдущем занятии
2	15 мин	Танцуй или замри	Создать условия для переживания себя как автора собственных выборов, осознания ценности субъективного контроля над жизнью
3	7 мин	Я как автор своей жизни	Способствовать формированию субъектной позиции по отношению к жизни и собственным поступкам
4	10 мин	Самостоятельный выбор	Развести понятия истинной и ложной самостоятельности при выборе
5		Выбор отношения к ситуации	Способствовать самопознанию подростков и росту мотивации к саморазвитию
6	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для осмысления учащимися полученного опыта и обмена своими мыслями, впечатлениями, чувствами

Данное занятие соотносится со вторым этапом выбора — переходом рубежа между решением и действием.

Для того чтобы сделать навигацию по схеме этапов выбора более ясной для учащихся, можно визуальнo (на самой схеме, расположенной на стенде или где-либо ещё на видном месте в классе) выделить этап, разбираемый на занятии.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Приветствие

Педагог приветствует учащихся и предлагает поделиться результатом домашнего упражнения: что дал им опыт совершения выбора непривычным способом.



2.

Танцуй или замри

Важные заметки

Поскольку данное занятие полностью посвящено теме субъектности (способности быть и ощущать себя причиной собственных поступков и источником изменений в своей жизни), разминка должна быть подобрана так, чтобы она настраивала учащихся на ключевые идеи занятия, давала чувство контроля над происходящими в процессе разминки событиями. Желательно также, чтобы упражнение предоставляло возможность участникам пережить чувство собственного «я» и свою автономию на телесном (а не только когнитивном) уровне.

Предлагаем вариант двигательной разминки, направленной на достижение этой цели, но вы можете подобрать что-то аналогичное, исходя из своих предпочтений и опыта, при условии, что упражнение будет способствовать достижению тех же задач.

Описание упражнения

Все учащиеся разбиваются на пары. Упражнение состоит из двух частей (каждая часть длится по 1,5–2 минуты). Переход ко второй части совершается всеми учащимися одновременно по команде педагога.

В первой части упражнения один из учащихся начинает совершать произвольные движения (можно танцевать, плавно двигаться, ходить по классу, делать зарядку и т. д.), а его партнёр наблюдает за этим и в какой-то момент произносит команду «Стоп!», что означает, что первый участник должен немедленно прекратить движение и застыть в той позе, в которой он был остановлен. Далее по команде «Пойдём!», отданной вторым участником, первый возобновляет движение — вплоть до того момента, пока он вновь не услышит команду «Стоп!». Этот цикл можно повторить несколько раз в пределах отведённого педагогом времени.

Во второй части упражнения первый (тот же самый) учащийся вновь совершает произвольные движения в течение 10–20 секунд, но при этом второй участник может только наблюдать за этим и молчать, он не имеет права останавливать своего партнёра. Первый участник самостоятельно решает, когда он желает завершить движение, после чего он на некоторое время застывает в той позе, в которой принял решение об остановке. Решение о том, в какой момент пора возобновить движение, первый участник также принимает самостоятельно, а его партнёр просто наблюдает за этим. Этот цикл (движение — прекращение движения — возобновление движения) повторяется несколько раз в пределах отведённого педагогом времени.

После этого (по команде педагога) участники в парах меняются местами, и упражнение целиком повторяется в новых ролях.

Общая инструкция к обеим частям упражнения для участников-«танцоров» озвучивается педагогом ДО начала выполнения заданий.

Педагог. Наблюдайте за собой и отслеживайте свои ощущения в процессе движения, а также в моменты остановок и возобновления движения. Сравните свои ощущения, чувства, мысли в первой и второй части упражнения.

1. *Вопрос «танцорам»:* заметили ли вы какие-либо различия в своих ощущениях, переживаниях, мыслях в первой и второй части упражнения? Какого рода были эти различия? С чем вы их связываете?
2. *Вопрос «танцорам»:* какие чувства, мысли, телесный отклик у вас вызывали команды, отдаваемые «наблюдателем»?
3. *Вопрос «наблюдателям»:* заметили ли вы какие-либо различия в движениях и поведении «танцоров» в первой и второй части упражнения? Какого рода были эти различия? С чем вы их связываете?

Важные заметки

Проведение дискуссии после двигательной активности является очень важной частью упражнения, поскольку обсуждение позволяет отрефлексировать, вербализовать и углубить полученный опыт.

Не нужно изначально озвучивать для учащихся связь между темой занятия и содержанием разминки. Будет намного ценнее, если подростки смогут самостоятельно сформулировать ключевые идеи, заложенные в упражнении и занятии в целом (про важность чувства субъективного контроля над происходящим; большую спонтанность, осмысленность и удовольствие от процесса движения, когда оно не контролируется кем-либо извне; про связь автономии и творчества и др.), по итогам осмысления своего собственного опыта.

Хотя переживания «наблюдателей» для данного упражнения вторичны по отношению к опыту «танцоров», возможно, кто-либо из «наблюдателей» также захочет инициативно поделиться своими впечатлениями от того, каково им было находиться в более активной и более пассивной роли в процессе разминки. Это обсуждение также можно связать с темой субъектности и автономии: вполне возможно, что в роли «наблюдателя» мы чувствуем больше заинтересованности и вовлечённости в процесс, когда имеем возможность влиять на ситуацию (т. е. даём другому человеку команды), нежели когда просто присутствуем при действии, не подразумеваемом нашего участия.



3.

Я как автор своей жизни

Педагог. Итак, ощущение, что мы способны влиять на ситуацию, невероятно важно для того, чтобы мы могли чувствовать радость жизни, интерес к тому, чем мы занимаемся, увлечённость и осмысленность деятельности. Но в жизни не всё зависит от нас. На что же тогда мы можем влиять?

Как вы могли проявить свою волю в упражнении «Танцуй или замри», когда была дана инструкция слушаться партнёра и именно он определял, когда вам двигаться, когда останавливаться? (Пауза для ответов.)

Педагог. Виктор Франкл — австрийский психиатр, философ, психолог XX века. В годы войны (с 1942 по 1945 г.) он оказался в нацистских концентрационных лагерях, где потерял практически всех членов своей семьи. Ему самому лишь чудом удавалось несколько раз избежать смерти. Большинство людей сломил бы тот опыт и страдания, которые ему пришлось пережить, но Франкл нашёл свой личный смысл в разработке новой психологической теории — логотерапии (терапии смыслом), которую он изложил в книге «Человек в поисках смысла».

Одним из важнейших тезисов Франкла является тезис о том, что смысл можно найти всегда. Он говорил о трёх видах ценностей (*слайд*), которые позволяют сделать жизнь человека осмысленной: 1) ценности *творчества* (в первую очередь труд); 2) ценности *переживания* (в частности, *любовь*); 3) ценности *отношения*. Ценности творчества могут переживаться нами тогда, когда мы активны, имеем возможность что-либо делать, менять, работать. Но бывают периоды жизни, ситуации, состояния, когда активность нам недоступна. И тогда на помощь приходят ценности переживания: например, если человек не имеет возможности выйти из дома из-за болезни или ещё каких-либо обстоятельств, то он может слушать по радио любимую музыку, смотреть альбомы с репродукциями картин известных художников, читать книги, общаться с близкими людьми и испытывать в связи с этим массу различных позитивных чувств. Но бывает так, что и ценности переживания человеку недоступны. Это может быть ситуация концлагеря, заключения, как у самого Франкла. Или любая другая критическая жизненная ситуация, когда нет источников для радости и счастья. И тогда остаётся последнее внутреннее пристанище — ценности отношения. Это означает, что человек не может как-либо повлиять на объективную ситуацию, что-либо изменить

в своей жизни (например, вернуть умершего члена семьи, восстановить утраченное здоровье, сбежать из заключения), но он может занять определённую личностную позицию по отношению к этим обстоятельствам — так, чтобы внутренне не ставить себя от них в зависимость. Это то измерение свободы, которое никто и ничто не может у человека забрать.

Как же можно изменить отношение к ситуации и влиять на свои чувства? Хороший пример того, как может проживаться ценность отношения, приводит Элинор Портер, американская писательница начала XX века. У неё есть повесть «Поллианна», главной героиней которой является девочка с этим именем. Книга начинается с того, что на Рождество Поллианна получает в подарок вместо заветной куклы костыли. Конечно, она очень расстраивается, и тогда отец говорит, что и в этом событии есть повод для радости. Знаете какой? «Хорошо, что костыли тебе не нужны!» — заключает отец. С тех пор Поллианна научилась находить повод для радости почти во всех событиях, и это не раз выручало не только её, но и многих её знакомых.

Конечно, в данном случае показана скорее крайность: всё же намного приятнее получить в подарок то, о чём мечтал, а не случайную ненужную вещь. Но давайте рассмотрим этот пример как иллюстрацию того, что у нас всегда есть выбор, как относиться к тому или иному событию.

Наверняка у каждого из вас есть опыт того, когда вы делали что-либо вынужденно, без собственной потребности и желания. Было ли такое? (Пауза для ответов.)

Педагог. Спасибо за ваши рассказы. Но давайте теперь подумаем: на что в этих ситуациях вы всё же могли (или можете) повлиять? (Пауза для ответов.)

Педагог (подводит итог высказываниям учащихся). Да, получается, что у нас всегда есть выбор: чувствовать себя вынужденными что-то делать и испытывать страх и неудовольствие или принимать на себя ответственность за свой выбор и двигаться в сторону желаемого результата с интересом и азартом. В любой ситуации можно найти хоть что-то, на что вы можете влиять. Если речь идёт о необходимости чистить зубы дважды в день, есть вариант выбрать зубную пасту или, чтобы наверняка, какой рукой вы будете это делать — левой или правой.



4.

Самостоятельный выбор

Педагог. Сейчас я расскажу вам три истории и после каждой из них сделаю паузу на несколько минут, чтобы вы в своих малых группах обсудили, было ли принятое персонажем решение действительно его выбором — и он чувствует себя автором, или он подчинился обстоятельствам и считает себя жертвой. По окончании обсуждения я попрошу каждую группу озвучить и обосновать свой ответ.

Важные заметки

В процессе обсуждения итогов этого упражнения могут быть затронуты разные интересные стороны темы самостоятельности. Например, подростки могут обнаружить, что выбор может быть самостоятельным и в том случае, если итоговое решение полностью совпадает с мнением/пожеланием других людей (допустим, родители хотели, чтобы их сын стал врачом, — и он действительно поступает на медицинский факультет). Для того чтобы мы могли назвать самостоятельность истинной, важно, чтобы человек был готов взять на себя ответственность за последствия своего решения.

Что же такое самостоятельный выбор? Подразумевает ли он, что мы принимаем решение независимо ни от кого и опираемся исключительно на себя?

Во-первых, мы всегда находимся под влиянием разных факторов: на нас всегда влияют другие люди, мы у кого-то учимся, живём в какой-то семье, читаем книги и статьи, с кем-то дружим, на кого-то ровняемся, пользуемся социальными сетями и т. д. Мы не можем исключить себя резко из своего окружения, чтобы совершать выбор в полном одиночестве. Получается, что никакой выбор не может быть полностью независимым! И важно это учитывать и понимать.

Во-вторых, в такой независимости и нет никакой необходимости. Нет беды в том, что мы знаем какие-то ещё мнения, кроме своего, и учитываем их при принятии своего решения. Напротив, чем большим объёмом информации мы владеем, чем более широ-

кий взгляд мы имеем на разные вещи, тем более качественный, продуманный выбор мы можем совершить. Но это разные стороны выбора (которые нередко смешиваются!): сбор и обдумывание информации на подготовительном этапе выбора — и собственно выбор в точке Рубикона. Если для подготовительного этапа важна максимальная открытость к разной информации, умение с ней работать, сопоставлять, запрашивать и т. п., то в точке Рубикона необходимо проявить автономию и опору на себя при выборе. Здесь важно понимание того, что у меня есть право и возможность выбирать, что я могу, принимая во внимание чужие мнения и собрав информацию извне, занять какую-то свою личную позицию по отношению к этим внешним голосам. Они влияют на меня, но я также учитываю и свои собственные потребности и ценности, я слышу не только чужие голоса, но и свой собственный тоже. Я не забываю спрашивать себя, что мне самому хотелось бы и хочется ли мне вообще хоть чего-нибудь, я даю себе время на поиск ответа, а не подгоняю себя и не выдаю желаемое за действительное, если меня торопят другие, и чувствую, что имею свободу: выбирать или не выбирать, выбирать сейчас или потом, настолько, насколько это вообще возможно в реальной жизненной ситуации.

И именно в этом проявляется истинная самостоятельность при выборе: возможность совершить переход Рубикона с опорой на себя. И тогда это чувство, что выбор «мой», может появиться, даже если я учитываю разные мнения других людей.

Важные заметки

Тема самостоятельного выбора является очень важной в рамках обучения выбору. Рекомендуем уделить время дискуссии, ответам на вопросы, возражениям учащихся, примерам из реальной жизни, кинематографа, художественной литературы (причем поощряется привлечение литературных источников, которые подростки проходят в рамках школьной программы).



5.

Выбор отношения к ситуации

Педагог. Что в вашей жизни вас не особенно устраивает, но вы воспринимаете это как данность? Подумайте над этим вопросом дома в спокойной обстановке и выпишите три такие вещи.

После этого подумайте, можно ли что-либо изменить в каждой из этих ситуаций. Могут ли какие-то ваши реальные действия привести к некоторым изменениям самой жизненной ситуации? Речь в упраж-

нении не идёт о том, чтобы сразу же начать как-то действовать; важно лишь подумать о том, может ли что-либо в принципе быть сделано вами.

Если действительно ситуацию изменить своими силами нельзя (на это не хватает ваших знаний, времени, сил, прав и т. д.), то можно ли изменить отношение к этой ситуации, чтобы она не была столь болезненной?

Важные заметки

Это довольно трудное для подростков задание. Когда вы будете озвучивать его, важно, во-первых, разо-

брать алгоритм действий на конкретном, доступном для подростков примере, а во-вторых — подчеркнуть, что само по себе обдумывание таких вопросов будет полезно, даже если лёгкого, на поверхности лежащего ответа не будет найдено или выводы, к которым придут учащиеся, им не очень понравятся. Оно позволяет сделать отношение к себе и своей жизни более «эластичным», почувствовать себя в авторской позиции в связи с вещами, которые не нравятся и беспокоят. В некоторых случаях эффект этого упражнения выражается и в том, что подростки начинают лучше понимать, в чём им нужна помощь от других.



6.

Подведение итогов

Педагог предлагает подросткам оценить себя как причину выбора по 10-балльной шкале, где 1 — «Я никогда не принимал самостоятельных решений», 10 — «Я всегда опираюсь на себя при принятии окон-

чательного решения». Затем попросить желающих высказаться, насколько они довольны своим баллом и почему, если оценка их не устраивает, что они готовы предпринять для изменения ситуации.

ЧТО НЕОБХОДИМО УЧЕСТЬ ПРИ ВЫБОРЕ?

АНАЛИЗ ВНЕШНИХ И ВНУТРЕННИХ УСЛОВИЙ
ДЛЯ СОВЕРШЕНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО ВЫБОРА.
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Цель занятия

Способствовать развитию чувствительности к обратной связи.

Планируемые результаты

Подросток:

- знает, что значит быть чувствительным к обратной связи;
- анализирует внешние условия и помехи, а также собственные личностные ресурсы и ограничения для воплощения актуального выбора в жизнь.

Материалы

Презентация.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Приветствие	Способствовать созданию доброжелательной атмосферы в группе. Организовать обсуждение итогов задания для самопознания, предложенного на предыдущем занятии
2	10 мин	«Домики»	Создать условия для активного взаимодействия учащихся друг с другом. Создать условия для обозначения проблемы чувствительности к обратной связи
3	10 мин	Чувствительность к обратной связи	Ввести понятия «экологичность выбора» и «чувствительность к обратной связи». Актуализировать собственный опыт учащихся
4	20 мин	Практикум	Создать условия для анализа внешних и внутренних условий и препятствий для воплощения выбора в жизнь
5		Ресурсный коллаж	Способствовать самопознанию подростков и росту мотивации к саморазвитию
6	5 мин	«Да!» (подведение итогов)	Создать условия для осмысления учащимися полученного опыта и обмена своими мыслями, впечатлениями, чувствами

Ключевое понятие занятия — *чувствительность к обратной связи* (т. е. способность человека учитывать реалии текущей ситуации, а также корректировать план действий в соответствии с ними).

Для того чтобы сделать навигацию по схеме этапов выбора более ясной для учащихся, можно визуальнo (на самой схеме, расположенной на стенде или где-либо ещё на видном месте в классе) выделить третий этап, разбираемый на занятии.



1.

Приветствие

Педагог приветствует учащихся. Затем напоминает им о задании для самостоятельного выполнения и интересуется, было ли оно полезно подросткам и если да, то чем именно.



2.

«Домики»

Инструкция

Учащиеся объединяются в группы по 3 человека. Два участника встают лицом друг к другу и держатся за руки («домики»), третий участник («люди») стоит внутри «домика». «Домики» всегда двигаются в паре, не разжимая руки. Один ученик должен быть лишним – «бездомный», он – ведущий.

Если ведущий говорит: «Домики ищут людей», то все «домики» оставляют своих «людей» и ищут новых. «Люди» остаются на месте. Оставшийся без «домика» становится новым ведущим.

Если ведущий говорит: «Люди ищут домики», то все «люди» оставляют свои «домики» и ищут новые. «Домики» остаются на месте. Оставшийся без «домика» становится ведущим.

Если ведущий говорит слово «землетрясение», то все – и «люди» и «домики» – ищут себе новых. Оставшийся без «домика» становится ведущим.

Педагог. Как вы думаете, какие качества необходимо было проявить в этой игре, чтобы оказаться в ней успешным?

Важные заметки

Поскольку рефлексия итогов разминки является в данном случае настройкой на тему занятия, будет

ценно, если итогом обсуждения станет выделение таких понятий, как «чувствительность к изменению» правил игры, «гибкость личности и мышления», «способность быстро перестраивать» свою деятельность в зависимости от окружающих обстоятельств, «внимательность и наблюдательность», «способность работать в команде».

3.

Чувствительность к обратной связи

Педагог. Когда наше решение уже принято и мы переходим от точки Рубикона к следующему этапу – выбору момента для осуществления деятельности, на первый план выходит следующий вопрос: *что необходимо для того, чтобы я мог воплотить свой выбор в жизни?*

Для того чтобы перейти от решения к активным действиям, необходимы определённые условия. Они могут быть как внутренними, так и внешними. Помните, на третьем занятии мы разбирали пример с обидевшимся другом? Если я хотел(а) бы перед ним извиниться, то важно выбрать подходящий момент, когда все звёзды сойдутся и я смогу реализовать своё намерение.

Внутренние условия осуществления выбора – это моя собственная готовность выполнить задуманное.

Из чего может складываться эта готовность? (Пауза для ответов.)

- Из моей смелости и решимости.
- Из понимания того, что отношения с другом для меня важны.
- Из понимания того, как именно выстроить этот разговор (с чего начать, о чём спросить, что предложить).
- Из моей готовности выделить на это время. То есть у меня должны быть собственные ресурсы для того, чтобы начать действовать.

Но не всё зависит только от меня. Друг может заболеть и не прийти в школу. Он может быть в плохом настроении, что не способствует разговору. Он может быть окружён другими людьми. Он может куда-то спешить и т. д.

Иначе говоря, для осуществления выбора необходимы подходящие условия, не только внутренние, но и внешние. Получается, что качественный выбор — это выбор, который не только согласован с моими собственными ценностями, смыслами и потребностями, но и совершён в подходящий для этого момент времени. Психологи в связи с этим используют слово «экологичность». В данном случае это означает, что способ реализации моего намерения не должен наносить вреда ни мне, ни окружающим. Так, например, решение выучить иностранный язык — само по себе прекрасное, но если языковая школа, где я планирую учиться, находится на противоположном конце города, а расписание занятий совпадает с расписанием спортивных тренировок, которые важны для моего здоровья и хорошего настроения, то выбор пойти на языковые курсы в этих условиях выглядит малоэкологичным.

Можете привести собственные примеры неэкологично реализованных выборов? (Пауза для ответов.)

Важные заметки

Здесь важно дать учащимся соотнести озвученные тезисы со своим собственным опытом, придумать или вспомнить примеры, в которых «зерно» намерения было хорошим, правильным, нравящимся человеку, но способ осуществления выбора оказался не очень подходящим, некорректным, несвоевременным.

Педагог. Мы можем тщательно готовиться к совершению выбора, искать правильный момент, оценивать свои ресурсы и окружающую обстановку, начинаем действовать — но уже в процессе действия понимаем, что все-таки момент был выбран не совсем удачно, или появляются какие-то новые обстоятельства, которые мы не предусмотрели.

Так, например, рассмотрим случай с изучением нового иностранного языка. Можем представить себе, что, когда мы записывались на занятия, нам всё нравилось, и маршрут до школы не казался таким изматывающим, и про наложение занятий с любимыми спортивными тренировками мы тоже не подозревали. Мы поехали на первое языковое занятие — и уже в процессе обнаружили, что дорога не такая простая, как кажется. В автобусе давка и нет возможности сесть, вокруг кто-то постоянно кашляет и чихает, на дорогах пробки, и от автобусной остановки ещё нужно долго идти пешком, поскольку часть улицы перекопана, а транспорт останавливается не там, где пла-

нировалось. К тому же по дороге на занятие вы получаете сообщение от своего тренера, что тренировки теперь будут проходить по другому расписанию — и да, новое время совпадает с вашими языковыми курсами, которые проходят в фиксированное время. Их нельзя перенести.

Качество личности, которое поможет нам понять, как здесь лучше поступить, — это так называемая **чувствительность к обратной связи**. Само понятие «обратная связь» пришло в психологию из физики, там оно означает воздействие результатов какого-либо процесса на его протекание. В психологии мы говорим о способности человека реагировать на успешность собственных действий и корректировать своё поведение в соответствии с этим.

В случае когда что-то начинает идти не так, как было запланировано, у нас есть как минимум два варианта: 1) игнорировать новую информацию и продолжать делать то, что мы задумали; 2) учитывать новую информацию и вносить изменения в свою деятельность. Иногда это приводит и к полному отказу от реализации задуманного выбора.

Давайте вернёмся к ситуации с языковыми занятиями. Если я уже записался(ась) на курсы, хочу пойти туда, настроился(ась) ездить и заниматься, то я могу до последнего игнорировать все сложности и форс-мажорные обстоятельства. Иногда такое упорство очень полезно, но при реализации выбора может быть риск, что выбор станет неэкологичным, какие-то важные факторы окажутся неучтёнными.

Если же я обладаю высокой чувствительностью к обратной связи, я могу среагировать на новые обстоятельства и принять какое-либо новое решение. Например, не отказаться от идеи изучить новый язык, но отложить эту идею до каникул, когда на моём пути не будет таких серьёзных пробок, дорогу отремонтируют, а спортивный тренер уйдёт в отпуск. Или же найти себе частного преподавателя вместо языковой школы с фиксированным расписанием. Вариантов много! Важно только отловить тот момент, когда старое решение уже не является самым лучшим.

Когда мы анализируем внешние и внутренние условия для реализации нашего решения и возможные препятствия на этом пути, а также размышляем о возможных последствиях собственных выборов, мы развиваем свою чувствительность к обратной связи. Мы начинаем лучше понимать, находимся ли мы на верном пути (или же, напротив, отклонились от желаемой цели).



4.

Практикум

Учащиеся объединяются в малые группы. Педагог раздаёт каждой группе по ситуации, где персонаж стоит перед выбором.

Педагог. Внимательно прочитайте ситуацию и предложите своё решение. Озвучивая свой вари-

ант, перечислите условия — возможности и ограничения, которые вы учитывали.

По истечении времени представители от групп озвучивают свои ответы. Слушатели задают вопросы, уточняют, комментируют, дополняют.



5.

Ресурсный коллаж

Педагог. Я хочу предложить вам провести ревизию своих ресурсов. Это необходимо для того, чтобы, совершая очередной выбор, вы соотносили его не со вчерашним представлением о себе, а с актуальными возможностями и ограничениями. Это могут быть как **внешние** ресурсы (например, сильные учителя по интересующим вас предметам, дополнительные занятия, поддержка со стороны семьи и друзей, крепкое здоровье и др.), так и **внутренние** (ваши собственные знания, умения, качества личности). Вдруг вы обнаружите, что какие-то действия вы уже вполне можете совершать сами, потому что чему-то научились, узнали больше, стали сильнее, старше и пр.

Шаг 1. Каким я вижу себя? В рабочей тетради перечислите свои навыки, способности, знания, личные качества, которые описывают ваше представление о себе. Составляя этот перечень, можете ориентироваться на такие формулировки: «Я умею...», «У меня способности к...», «Я много знаю о...», «Я компетентен в вопросе о...», «Я обладаю...» и пр. Перечислите как можно больше характеристик в каждой категории. Подумайте, как вы понимаете, что обладаете всеми этими качествами.



6.

«Да!»

Педагог. Для проведения завершающего упражнения этого занятия, пожалуйста, объединитесь в пары. Встаньте по двое друг напротив друга. Держите перед собой руки ладонями вверх. Мысленно положите на левую руку все знания, которые вы принес-

Вопросы для обсуждения

- Что было самым сложным в поиске оптимального решения?
- Какой вывод из этого упражнения вы сделали для себя?

Шаг 2. Каким меня видят другие? Вспомните, что вы слышите о себе от других людей. Запишите, продолжив следующие высказывания: «Люди (или кто-то конкретно) считают, что я умею...», «Люди полагают, что у меня способности к...», «Людам кажется, что я знаю о...» и пр.

Шаг 3. Что ещё, кроме меня? Оглянитесь вокруг и запишите все внешние ресурсы — те возможности, благодаря которым вы приближаетесь к своей мечте.

Шаг 4. Для того чтобы работа с ресурсами была ещё более увлекательной и полезной, предлагаю вам не просто написать их единым списком, но и подготовить коллаж! Возьмите несколько журналов, постеров, открыток, цветную бумагу — и вырежьте из них те фрагменты, которые ассоциируются с вашими собственными ресурсами. Подберите по одному фрагменту для каждого ресурса. После этого расположите эти вырезки на листе бумаги или ватмана (лучше брать листы бумаги формата А3 и больше, чтобы места хватило на всё задуманное). Приклейте их. Можете сделать подписи к каждому из ресурсов или же как-либо творчески озаглавить свой коллаж. Это может быть и электронная версия коллажа, которую вы можете собрать на компьютере, а потом распечатать.

ли сегодня с собой, а на правую положите то новое, что сегодня узнали. Когда я скажу: «Готово, давай!», вы соединяете хлопком свои ладони, при этом дружно говорите: «Да!» Постарайтесь хлопнуть одновременно.

РАССМОТРЕНИЕ ПОСЛЕДСТВИЙ ВЫБОРА В ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ

Цель занятия

Способствовать формированию осознанного отношения к своему выбору, пониманию его последствий в долгосрочной перспективе.

Планируемые результаты

Подросток:

- может назвать условия, необходимые для воплощения в жизнь значимого выбора;
- умеет планировать последовательность шагов для его реализации;
- способен прогнозировать возможные последствия своих действий в ближайшей и отдалённой перспективе.

Материалы и оборудование

Рекомендации по составлению плана (по количеству учащихся), фильм «Пожарник» и оборудование для его демонстрации, доска и мел/маркер или слайд с «ценой выбора», разноцветные стикеры для «Парковки идей», презентация.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Приветствие	Способствовать созданию доброжелательной атмосферы в группе. Организовать обсуждение итогов задания для самопознания, предложенного на предыдущем занятии
2	20 мин	«Пожарник»	Создать условия для постановки проблемы цены выбора
3	10 мин	Цена выбора	Ввести понятие «цена выбора». Создать условия для теоретического и практического освоения этого понятия (с опорой на материалы фильма и личный опыт)
4		Картина моего будущего	Способствовать осознанному подходу к личному выбору, развитию умения прогнозировать последствия своего выбора в отдалённой перспективе
5	5 мин	Парковка идей (подведение итогов)	Создать условия для осмысления учащимися полученного опыта и обмена своими мыслями, впечатлениями, чувствами

Учащиеся учатся прогнозировать ближайшие и более отсроченные последствия своих решений.

Важным понятием, обсуждаемым в ходе занятия, является «цена выбора». Его суть заключается в том, что за любое решение необходимо платить определённую цену, которая складывается из утраты отвергнутых возможностей и неизбежных (или вероятных) нежелательных последствий выбранного.



1.

Приветствие

Педагог приветствует учащихся и предлагает подросткам поделиться результатом и впечатлением от создания ресурсного коллажа.



2.

«Пожарник»

Демонстрируется фильм «Пожарник» И. Алферова (2015)¹. После просмотра педагог организует дискуссию (слайд).

Вопросы для обсуждения

- Как вы думаете, что было самым трудным для героя фильма?

- Как связано прошлое, настоящее и будущее в фильме?
- А какие варианты возможного будущего вы рассматриваете для себя? Ответ на этот вопрос коротко запишите в тетрадь.

3.

Цена выбора

Педагог. Любой выбор содержит в себе не только возможности для развития, изменения, встречи с чем-то ценным для себя. Он также предполагает отказ от чего-то другого — часто не менее важного. Так, например, если у нас есть немного карманных денег и на них можно купить только одну вещь (например, пирожное или журнал комиксов), то получается, что в случае покупки журнала мы останемся без пирожного, а при покупке пирожного — не сможем приобрести свой любимый журнал. То есть при совершении любого выбора мы чему-то говорим «да», а чему-то — «нет». Иногда очевидно, какой из вариантов предпочтительный: например, если мы любим сладкое больше, чем чтение, то отказ от комикса при покупке пирожного не будет для нас особо чувствителен. Но порой бывает так, что выбрать реально очень сложно. Даже в случае выбора между комиксом и пирожным можно изрядно помучиться, если эти варианты одинаково привлекательны.

Кроме того, бывает и так, что альтернативы, из которых мы выбираем, не однозначно «хорошие» или, напротив, «плохие», а имеют и плюсы, и минусы. Так, если мы выберем пирожное — у нас может начаться аллергия или будет тяжесть в желудке...

А если предпочтём комикс — есть риск зачитаться, можно не успеть сделать уроки, нормально подготовиться к контрольной.

В психологии есть такое понятие — **цена выбора**², которая складывается из утраты тех привлекательных возможностей, которые мы НЕ выбираем, и нежелательных последствий того варианта, который мы в итоге выбираем. Эти последствия в некоторых случаях неизбежны (как, например, высыпания на коже при употреблении сладкого — если у человека есть аллергия), а иногда последствия вероятны, и мы должны их учитывать как возможные риски (прийти на контрольную неподготовленным при покупке интересного журнала с комиксами).

Выходит, что за каждый выбор, хотим мы этого или нет, приходится платить определённую цену.

Вопросы для обсуждения

- Какой оказалась цена выбора героя фильма «Пожарник»?
- Что стало утраченными возможностями, а что — нежелательными последствиями каждого из выбранных вариантов?

¹ <https://zeroplus.tv/film/pozharnik>.

² *Иванченко Г. В.* К определению понятия «экзистенциальный расчёт» // Первая Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений / под ред. Д. А. Леонтьева, Е. С. Мазур, А. И. Сосланда. М.: Смысл, 2001. С. 54–57.

Леонтьев Д. А. Психология выбора. Часть II. Личностные предпосылки и личностные последствия выбора // Психологический журнал. 2014. Т. 35, № 6. С. 56–68.

Педагог. А если теперь обратиться к вашим собственным вариантам возможного будущего — какую цену придётся заплатить за то, чтобы прийти к нему? Что может стать нежелательными последствиями каждого сценария? И от каких других вариантов возможного будущего придётся в этом случае отказаться? Запишите свои мысли рядом с соответствующими вариантами.

Важные заметки

Поскольку на определённом этапе обсуждения у учащихся может возникнуть впечатление, что цена выбора — это нечто негативное (то, чего следует

избегать), важно высказать мысль о том, что мы платим цену всегда, за абсолютно любое решение в нашей жизни. Другой вопрос — осознаём ли мы это. Даже когда мы отказываемся принимать решение и кажется, что всё происходит само, — это всё равно наш выбор, и у него тоже есть определённая цена.

При этом чем более осозанным является наш выбор, чем больше мы способны прогнозировать не только ближайшие, но и отсроченные последствия наших решений (не только позитивные), чем больше мы отдаём себе отчёт в том, что мы приобретаем, а чего лишаемся, — тем выше субъективное качество того выбора, который мы в итоге делаем.



4. Картина моего будущего

Педагог. Сегодня мы неоднократно обращались к вероятному будущему. Я предлагаю вам дома ещё раз прочитать свои сегодняшние записи о возможных вариантах вашего будущего и нарисовать тот, который вам кажется предпочтительным на сегодняшний день. Возможно, вы захотите изобразить не один вариант — почему нет? Чем детальнее и красочнее будет прорисован ваш образ, тем больше возможностей для его реализации вы сможете видеть вокруг. Затем обратитесь к своему ресурсному

коллажу. Сопоставьте эти два изображения. Выводы и задачи по обогащению своего «ресурсного запаса» запишите: чему ещё необходимо научиться, что узнать и пр.

Возможно, вы захотите посмотреть шире и подумать о будущем нашей страны или даже мира, планеты. Было бы интересно рассмотреть возможные сценарии развития исходя из сегодняшних условий. Какие у нас есть перспективы и риски? Какова цена каждого варианта?



5. Парковка идей¹

Педагог прикрепляет к доске лист бумаги формата А2 и раздаёт участникам цветные стикеры (минимум по 4 стикера для каждого). Педагог объясняет участникам значения символов (знак «+» — то, что понравилось на занятии; «?» — то, что вызвало вопросы; «Δ» — то, что хотелось бы изменить; «!» — то, что вызвало восхищение, удивление, поразило воображе-

ние) и предлагает им поделиться своими впечатлениями от занятия, распределяя их по предложенным категориям. Каждый из участников делает записи на стикерах (один стикер — один комментарий) и приклеивает их в соответствующие части листа.

Важные заметки

В этом процессе нет задачи, чтобы каждый участник написал определённое количество стикеров или обязательно поместил по одному замечанию в каждую из четырёх частей листа. Важно, чтобы подростки писали то, что им действительно хочется, и не делали это формально. На следующем занятии обязательно расскажите, как вы использовали их обратную связь, или как минимум обобщите полученную информацию. Когда участники увидят значимость этого процесса, они сами начнут писать больше.

?	Δ
!	+

¹ Описание инструмента «Парковка идей» дано в модуле «Я справлюсь!» УМК «Развитие личностного потенциала подростков».

Цель занятия

Проанализировать признаки качественного выбора, важность учёта субъективных признаков качества выбора.

Планируемые результаты

Подросток:

- имеет собственные критерии и индикаторы субъективного качества выбора;
- проанализировал на материале собственного опыта различия между внешней и субъективной оценкой качества выбора.

Материалы

Конспект/схема итогов выполнения задания «Парковка идей», предварительно продуманная серия вопросов и примеров для блока «Качественный выбор и его признаки».

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Приветствие	Способствовать созданию доброжелательной атмосферы. Организовать обсуждение итогов задания для самопознания, предложенного на предыдущем занятии
2	20 мин	Качественный выбор и его признаки	Создать условия для понимания признаков качественного выбора
3	3 мин	Удовлетворённость выбором	Обсудить относительность понятия удовлетворённости выбором. Проанализировать ситуации выбора, отношение к которым менялось с позитивного на негативное. Отрефлексировать полученный благодаря этим ситуациям опыт
4		Чек-лист качественного выбора	Создать условия для закрепления и творческой переработки полученной информации по критериям качественного выбора.
5	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для осмысления учащимися полученного опыта и обмена своими мыслями, впечатлениями, чувствами

Данное занятие соотносится с пятым этапом выбора, на котором происходит оценка его качества. Анализируются признаки качественного выбора — с опорой на собственный опыт учащихся. Транслируется идея о том, что качество совершенного выбора — это относительное понятие, поскольку оценка может меняться с течением времени.



1.

Приветствие

Педагог приветствует учащихся и начинает с обобщения полученной от учащихся обратной связи на «Парковке идей» с предыдущего занятия.

Затем предлагает обратиться к заданию для самостоятельной работы. Желающие могут предста-

вить наглядный результат и прокомментировать его, остальные — поделиться своими размышлениями, выводами, вопросами, которые у них возникли в процессе или в результате выполнения упражнения.

2.

Качественный выбор и его признаки

Педагог. Будущее нам представляется как веер различных вариантов. Но и настоящий момент когда-то был всего лишь вероятным будущим, не так ли? И каждый из нас мог, во-первых, оказаться не здесь, во-вторых, быть здесь, но другим, начиная с внешности: не в этой одежде и не с такой причёской и т. д., заканчивая личными качествами: смелее, добрее, сильнее и пр. Но именно то, какие мы здесь и сейчас, является результатом наших многочисленных выборов на протяжении многих предыдущих лет. Вопрос, на который мы сегодня постараемся ответить, состоит в том, как вообще понять, был ли выбор «правильным».

Как вы сами определяете, являются ли те или иные ваши решения верными или нет? (Пауза для ответов.)

Важные заметки

Все ответы учащихся желательно фиксировать на доске, чтобы позднее можно было соотносить записи с предложенной теорией.

Педагог. Согласно исследованиям, к признакам качественного выбора относится, во-первых, его **обдуманность, разработанность, осознанность**.

Во-вторых, к признакам качественного выбора относится **опора** человека **на свои собственные смыслы и ценности** в процессе его совершения. Помните, в середине обучения мы посвятили целое занятие прояснению ваших индивидуальных потребностей, ценностей, смыслов? Если при совершении выбора человек учитывает то, что для него важно и значимо, то выбор воспринимается как «свой»: свободный, а не вынужденный, сделанный или навязанный кем-то другим.

В-третьих, к критериям качественного выбора относится **экологичность** выбора. Это слово вам тоже знакомо. Напомню, экологичным можно назвать тот выбор, который совершается своевременно, соответствует текущим задачам и ресурсам человека, его реальной жизненной ситуации. Также немаловажно, что

при совершении выбора человек должен учитывать не только свои собственные смыслы и ценности, но также и потребности и ценности других людей.

В-четвёртых, для того, чтобы выбор воспринимался как качественный, важно **ощущение связи между собственными действиями и полученным результатом**. Необходимо чувствовать, что ты сам влияешь на итог решения, можешь его контролировать. Тему автономии и субъективного контроля мы с вами также затрагивали в обучении. Помните, например, разминку «Танцуй или замри»?

Ну и в-пятых, конечно же, важна **удовлетворённость самим результатом** выбора. Важно, чтобы выбранный вариант казался хорошим, правильным и приятным, нравился человеку. Но здесь необходимо отметить, что в реальной жизни иногда возникают такие сложные ситуации выбора, в которых в принципе невозможны приятные и «хорошие» решения (тут можно вспомнить, например, этическую дилемму «Эльвира и концерт»). Поэтому данный критерий не является обязательным, в отличие от всех предыдущих.

Важные заметки

Описание каждого из признаков качественного выбора рекомендуется дополнять примерами (заранее подберите подходящие примеры для каждого пункта теории, а также побуждайте учащихся приводить собственные примеры для лучшего усвоения материала). Иллюстрируя разные тезисы, можно обращаться к материалам прошедших занятий, устанавливать смысловые связи между разными блоками модуля (как это показано в примере прямой речи педагога выше). Такой ход также позволит начать подготовку к подведению итогов обучения в целом, что станет целенаправленной задачей заключительного занятия.

Возможно, какие-то из критериев качественного выбора вызовут у учащихся вопросы. Важно подчёркивать в ходе обсуждения, что эти критерии были выде-

лены на основе исследования, обобщившего опыт многих людей, но при этом ни одно из утверждений не является аксиомой. Именно поэтому в ходе заня-

тия делается большой акцент на личном опыте учащихся. Список может быть дополнен на основе предложений подростков.



3.

Удовлетворённость выбором

Педагог. Когда мы говорим об удовлетворённости выбором, важно иметь в виду, что в разные периоды своей жизни человек может оценивать свой выбор по-разному.

Допустим, человек успешно сдал экзамены в желанный колледж, начал учиться там и очень радовался, что всё так удачно сложилось. Но спустя полгода накопилась усталость от новых учебных требований и нагрузок, стали появляться сложные и не очень любимые предметы, и радость от выбора уступила место разочарованию и сожалению. Еще спустя полгода этот человек познакомился в процессе учёбы с другим студентом, который стал ему близким другом, они дружили всю жизнь — и много лет спустя, вспоминая свою юность и тот самый выбор колледжа после школы, наш герой уже оценил свой выбор как очень правильный и удачный, поскольку иначе

они бы с другом так и не встретились, и это была бы большая потеря...

Пожалуйста, вспомните дома такие ситуации из вашей жизни, когда вы изначально (в процессе совершения выбора или сразу после) оценивали свой выбор как удачный/счастливый/хороший/правильный, но впоследствии начинали о нём жалеть. Или же наоборот: вначале выбор казался неудачным/неверным/плохим, но по прошествии какого-то времени вы меняли своё мнение и начинали видеть в сделанном выборе много плюсов.

Пожалуйста, подготовьте дома рассказы об этих ситуациях. Подумайте о том, чему они научили вас. Результат своих размышлений можно записать в прозе или в стихах, можно украсить иллюстрациями, создать свой комикс или математическую формулу, но с комментариями — в форматах вы не ограничены.



4.

Чек-лист качественного выбора

Учащиеся объединяются в группы по 3–4 человека.

Педагог выводит на экран *слайд* с признаками качественного выбора и предлагает учащимся сформулировать вопросы или рекомендации к ним, составить своего рода чек-лист качественного выбора, ориентируясь на который можно было бы принимать более взвешенные решения. К каждому критерию может быть не один, а несколько вопросов или рекомендаций. Также

можно придумать и нарисовать к каждому пункту пиктограмму или значок или подобрать иллюстрацию, если допускается использование электронных ресурсов.

По окончании творческого этапа учащиеся делятся своими работами, которые можно вывесить на выделенное место и прокомментировать. По итогам может быть оформлен общий чек-лист, или каждый подросток сам выбирает для себя понравившиеся формулировки и записывает их в свою тетрадь.



5.

Подведение итогов

Педагог. С какими чувствами вы сегодня уходите? Ответьте, пожалуйста, на этот вопрос, используя невербальные приёмы.

Важные заметки

Предложенный вариант хорош, когда до конца занятия осталось не более одной минуты. Если же вы располагаете большим количеством времени, то можно предложить подросткам выполнить это задание в парах или мини-группах, когда участники по очереди показывают и определяют эмоции, затем делятся мыслями о прошедшем занятии вслух.

Цель занятия

Обобщить знания и опыт, полученные в ходе модуля.

Планируемые результаты

Подросток:

- сформулировал основные тезисы, касающиеся выбора и самоопределения, по итогам модуля;
- получил возможность для эмоционального отреагирования полученного опыта.

Материалы и оборудование

Резюме модуля (приложение «Резюме модуля»), набор цитат о выборе, распечатанных на отдельных листах и размещённых по периметру класса (приложение «Рекомендуемые цитаты»); листы ватмана (формат А1; по одному листу на группу из 3–5 учащихся); канцелярские принадлежности для оформления плакатов (ножницы, клей, скотч, маркеры, краски, фломастеры, карандаши, журналы для аппликаций, фотографии, цветные ленты, набор цветной бумаги и др. — с тем расчётом, чтобы материалов хватило на каждую из групп по 3–5 учащихся); именные грамоты, памятные сувениры для учащихся, сладости и посуда для проведения чаепития, телефон/фотоаппарат для мини-фотосессии.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	3 мин	Приветствие	Способствовать созданию доброжелательной атмосферы. Организовать обсуждение итогов задания для самопознания, предложенного на предыдущем занятии
2	5 мин	Разминка (по выбору учащихся)	Организовать двигательную и эмоциональную настройку на совместную работу
3	7 мин	Вопрос вопросов	Создать условия для того, чтобы учащиеся вспомнили содержание модуля
4	20 мин	Галерея цитат	Создать условия для рефлексии итогов пройденного обучения, отработки навыков группового взаимодействия
5	25 мин	Плакаты	Создать условия для визуализации итогов обучения, отработки навыков группового взаимодействия и принятия решений
6	3–30 мин	Завершение модуля	Поддержать позитивный настрой учащихся

Задача последней встречи модуля — вспомнить содержание всего курса и ответить для себя на вопросы: «Что важного произошло со мной за это время?» и «Как это повлияло на меня, мои действия и поступки?». До начала будет полезно самому педагогу подвести итоги курса. В приложении «Резюме модуля» вы найдёте краткое резюме модуля, которое поможет в решении поставленной задачи.



1.

Приветствие

Педагог приветствует учащихся и предлагает им поделиться результатами задания для самостоятельного выполнения, а также своими выводами и раз-

мышлениями, которые у них возникали в процессе его выполнения.

2.

Разминка

Педагог. Сегодня у нас с вами завершающее занятие: наше обучение навыкам выбора и самоопределения подходит к концу. Время пролетело незаметно, но при этом насыщено. Позади большой путь. Давайте сегодня вспомним всё самое важное, интересное, новое, что вы узнали и пережили за время занятий! И начнём с разминки.

Важные заметки

Можно предложить учащимся самостоятельно выбрать и провести одну из понравившихся им разминок, которые использовались на занятиях модуля.

Такой ход может позволить подросткам почувствовать больше собственной включённости в процесс обучения, попрактиковаться в навыках выбора, а также начать рефлексировать итоги занятий модуля.

При этом, поскольку разминка не является центральным элементом занятия, важно, чтобы выбор был сделан быстро и не сопровождался долгим обсуждением и групповой динамикой. На всякий случай заранее приготовьте одну из несложных двигательных разминок, которую можно предложить учащимся, если самостоятельный выбор упражнения вызовет у них затруднения.

3.

Вопрос вопросов

Педагог. Познание начинается с вопроса. Вспомните, пожалуйста, вопросы, на которые вы отвечали на протяжении всего курса: во время обсуждений в классе, в ходе работы над заданиями для самопознания...

Вопросы для обсуждения

- Какой из прозвучавших на занятии вопросов всё ещё возникает в голове?
- На какой вопрос вы бы сейчас ответили иначе?
- На какой свой вопрос вы смогли ответить благодаря этим занятиям?
- Какой вопрос вам кажется самым важным в теме выбора и самоопределения?



4.

Галерея цитат

Важные заметки

В качестве подготовительного шага развесьте по классу цитаты о выборе (с подписями), распечатанные на отдельных листах. Для удобства последующей работы с цитатами важно, чтобы листы были равномерно распределены по всему периметру класса. Надписи на листах не повторяются. Рекомендуемое количество листов с различными цитатами для груп-

пы из 16 учащихся — 8–10 шт. (при этом важно, чтобы цитат было не менее 5 и не более 10, поскольку их недостаток или избыток может затруднить выбор). Предпочтительно выбрать высказывания разных авторов (отличающиеся по смыслу, стилю и объёму — в пределах нескольких фраз), затрагивающие различные аспекты пройденного обучения.

Педагог. Как вы видите, по всему классу развешаны различные высказывания про выбор. Какие-то из них вам уже знакомы по нашим предыдущим встречам; какие-то будут совершенно новыми. Сейчас у вас будет 4 минуты на то, чтобы походить по всему классу (каждый выполняет задание самостоятельно!) и подобрать ту цитату, которая покажется вам наиболее подходящей лично для вас. Как именно вы будете подбирать цитату — зависит от ваших предпочтений (возможно, вы решите найти самую «красивую», или самую «правильную», или наиболее понятную для вас, или ту, которая будет вызывать у вас больше всего чувств или максимально ассоциироваться с нашим курсом), но важно, чтобы далее вы смогли выбранную вами фразу «распаковать», т. е. объяснить всему классу заложенный в ней смысл, привести какие-то собственные рассуждения и примеры на тему.

Рекомендую вам внимательно прочитать все цитаты, прежде чем вы сделаете свой окончательный выбор. Как только вы определитесь с цитатой — встаньте рядом с тем местом, где висит выбранное вами высказывание.

Важные заметки

Далее задача учащихся — объединиться в группы с теми, кто выбрал ту же или тематически близкую цитату. Оптимальное количество людей в каждой группе — 3–5 человек, а потому — по ситуации, в зависимости от того, как будет происходить распределение по группам, — можно предложить представителям малочисленных групп объединиться друг с другом, найдя общее смысловое ядро между выбранными ими цитатами. После этого каждая из групп занимается «распаковкой» своих цитат, т. е. развитием, комментированием,

иллюстрированием и дополнением того тезиса (или тезисов), который лёг в основу цитаты. Если у учащихся возникают затруднения с «распаковкой» исходных высказываний, можно предложить им поделиться соображениями о том, что сделало данную цитату наиболее привлекательной для них, видят ли они связь между тем, что описано в цитате, и своей собственной жизнью, опытом, принципами, желаниями и пр. Так, например, высказывание «Пока выбор не сделан, всё на свете возможно» может быть «распаковано» следующим образом: «Выбор всегда совершается в моменте неопределённости. Это значит, что он происходит в ситуации, когда перед человеком возникает целый ряд различных альтернатив — дорог, по которым можно пойти. Совершение выбора означает переход точки Рубикона — момента необратимости, после которого в жизни уже начинают происходить какие-то видимые изменения. Пока выбор не совершён — никаких последствий нет, всё ещё можно многократно переиграть, ответственность за выбор на себя не взята».

Каждая группа записывает тезисы, выделенные путём обсуждения (при этом педагог может мягко редактировать тезисы, помогая учащимся сформулировать их в наиболее внятной, содержательно корректной, лаконичной и эстетически привлекательной форме). Важно сообщить учащимся, что точные формулировки тезисов понадобятся им для выполнения следующего задания.

После этого членам каждой команды даётся 1–2 минуты на представление их цитаты (цитат) и тезисов у доски (оптимально, если в выступлении принимает участие вся команда, а не только один представитель группы). Выступление каждой из команд важно завершать поддерживающими аплодисментами других учащихся и педагога.



5.

Плакаты

Для выполнения задания необходимо подготовить листы ватмана (размер А1; по одному листу на группу из 3–5 учащихся) и канцелярские принадлежности для оформления плакатов (ножницы, клей, скотч, маркеры, краски, фломастеры, карандаши, журналы для аппликаций, фотографии, цветные ленты, набор цветной бумаги и др. — с тем расчётом, чтобы материалов хватило на каждую из групп по 3–5 учащихся).

По желанию педагога, подростков можно заранее (например, в конце предыдущего занятия) попросить о том, чтобы они принесли собственный набор канцелярских принадлежностей из дома, а также открытки, вырезки из журналов, декоративные элементы, которые они хотели бы использовать для подготовки плакатов по итогам обучения.

Задание для групп учащихся — подготовить плакаты, отражающие и иллюстрирующие основные тезисы, представленные ими на предыдущем этапе занятия. Важно настроить учащихся на то, что эти плакаты будут впоследствии размещены на стенах школы для демонстрации результатов всего обучения в рамках модуля, а потому необходимо, чтобы плакаты не только выглядели интересно и красочно, но и были достаточно информативны, т. е. выполняли бы функцию пособия по выбору для тех педагогов, родителей и учеников школы, кто не проходил обучение.

При желании, помимо раскрытия основных тезисов, на плакатах (по согласованию с другими членами группы) можно отразить индивидуальные впечатления от обучения (эмоции, с которыми подростки завершают модуль; описание полученного опыта и зна-

ний; идеи по применению этих знаний в своей повседневной жизни и др.).

Работа по изготовлению плакатов может быть организована различным образом. Например, и тезисы, и секторы листа ватмана могут быть распределены между подростками, что даст им возможность одновременно автономно работать над отдельными сегментами плаката. Другой способ предполагает распределение ролей, и тогда работа может строиться поэтапно. Во избежание недоразумений лучше спланировать стратегию подготовки плакатов на нулевом шаге, до начала работы (можно обратить внимание

учащихся на то, что принятие групповых решений — важный навык, который можно освоить только в процессе совместной работы).

Рекомендуемая роль педагога в данном процессе — контроль за временем, а также мягкая фасилитация, предполагающая предоставление инициативы учащимся (при помощи и поддержке по запросу — в случае возникновения каких-либо затруднений или кризисных ситуаций).

Завершающий этап работы над плакатами — их демонстрация в общем кругу (с активными аплодисментами в адрес участников каждой из команд).

6.

Завершение модуля

В качестве праздничной кульминации занятия предлагаем, по вашему желанию, подготовить для учащихся именные грамоты, небольшие памятные сувениры (желательно как-либо связанные с курсом, отражающие его тематику) и/или организовать небольшое чаепитие. Также возможно сделать коллективную фотографию участников курса и/или фотосессию участников с подготовленными ими плакатами.

Развешивание плакатов по школе вместе с учащимися (если это действие не требует отдельного согласования с администрацией) также может стать удачным и логичным вариантом окончания цикла обучения.

Педагог благодарит учащихся и завершает занятие.

УСТАНОВОЧНАЯ ВСТРЕЧА С РОДИТЕЛЯМИ

Как отмечалось ранее, поддержка со стороны родителей является важной предпосылкой успешного обучения подростков навыкам выбора и самоопределения. Для того чтобы заручиться этой поддержкой, прояснить «на берегу» все принципиальные вопросы и оптимизировать организацию занятий, рекомендуем провести отдельную встречу-знакомство педагога с родителями до начала цикла занятий с учащимися или же не позже первого занятия. Встреча может проходить как в очном, так и в онлайн-формате. Рекомендуемое время встречи — 30–60 минут в зависимости от активности самих родителей и количества вопросов. Её можно провести в виде отдельного мероприятия либо в рамках общешкольного собрания, дня открытых дверей и др. В зависимости от того, будет ли состав участников обучения определён на момент проведения этой встречи, её можно организовать и как закрытое, «внутреннее» собрание для конкретных родителей, и как открытое мероприятие для широкого круга интересующихся.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ СТРУКТУРА ВСТРЕЧИ

- **Вводная часть:** знакомство педагога с родителями. Если вы начинаете работать с новой группой учащихся, рекомендуется обратить особое внимание на данный блок встречи, уделив достаточно времени представлению себя и дав возможность родителям также представиться и немного рассказать о себе, а также сообщить — по желанию — дополнительные сведения о детях, знание которых может быть важно, с точки зрения родителей, для совместной работы педагога и группы подростков.
- **Мотивационная часть:** рассказ о важной роли родителей как в плане психологической поддержки учащихся и их интереса к вопросам самоопределения, так и в плане посильной включённости родителей в обсуждение с детьми тех тем, которые затрагиваются на занятиях, и помощи с выполнением заданий для самопознания — если сам ребёнок просит об этом. При этом, поскольку одной из принципиальных задач курса является поддержка автономии учащихся, их возможности принимать решения с опорой на собственные потребности и ценности, важно, чтобы учащиеся могли чувствовать свою автономию в процессе обучения, имели возможность самостоятельно решать, посещать ли занятия, выполнять ли задания для самопознания, просить ли о помощи родителей и т. д. Слишком высокая вовлечённость родителей в процесс, напротив, может обернуться обратным эффектом. Если в учебной организации уже проводились занятия с другими группами учащихся, то важно в общих чертах рассказать об этом опыте, поделиться соображениями о том, как можно сделать процесс обучения выбору ещё более увлекательным и эффективным. Здесь же будет уместным предложить родителям ответить на вопросы, которые помогут впоследствии оценить результаты прохождения модуля.
- **Информационная часть:** рассказ педагога о целях, задачах, специфике данного модуля, месте этих занятий в учебном процессе, структуре курса.
- **Рефлексивная часть:** ответы на вопросы родителей и свободное обсуждение. Возможно, на данном этапе наиболее активные родители выступят с собственными инициативами по поддержке и развитию проекта (например, с предложениями

по организации каких-либо профориентационных мероприятий, торжественного завершения обучения с памятным подарком учащимся и т. д.), которые, на ваше усмотрение, могут быть одобрены, отклонены с аргументацией или отложены для более детального рассмотрения. В рамках данной части встречи важно продемонстрировать родителям, с одной стороны, свою направленность на взаимодействие, открытость к диалогу, уважительную позицию по отношению к ним и учащимся, а с другой стороны – свою экспертность в обсуждаемой теме, устойчивость и осознанность профессиональной позиции, хорошее владение методологией курса, опору на этические принципы организации занятий.

- *Завершающая часть:* заключительное слово педагога с выражением благодарности родителям за внимание и готовность к сотрудничеству. Возможен обмен контактами с родителями, если это может упростить организацию занятий, – при этом крайне важно подчеркнуть, что в начале обучения учащиеся разрабатывают и принимают групповое Соглашение, согласно которому содержание личного опыта участников группы не выносится за её пределы (без отдельной договорённости участников об этом). Следовательно, взаимодействие педагога с родителями также будет подчинено этим общим для всех этическим правилам – это залог доверия подростков к педагогу и важное условие эффективности обучения.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ «ОЦЕНКА»

Самооценка собственных навыков совершения выбора (для педагога)

Прочитайте утверждения, характеризующие разные навыки совершения выбора в реальной жизненной ситуации. Укажите по 10-балльной системе, насколько это относится к вам, где 1 – совсем не относится, 10 – относится в полной мере.

Критерий	Перед проведением модуля	По окончании модуля
Я способен(а) распознавать ситуации выбора в своей собственной жизни		
Я способен(а) справляться с непонятными, неоднозначными и новыми ситуациями		
Я умею выделять разные этапы процесса выбора, совершаемого в реальной жизненной ситуации		
Я способен(а) анализировать собственные смыслы и ценности, лежащие в основе выбора		
Я владею различными стратегиями и техниками для совершения качественного выбора		
Я способен(а) брать на себя ответственность за свой выбор		
Я способен(а) анализировать внутренние и внешние условия для претворения выбора в жизнь		
Я способен(а) рассматривать возможные последствия значимого жизненного выбора (в том числе отсроченные)		
Я способен(а) извлекать важный опыт из «неудачных» выборов		
Я способен(а) рассматривать возникающие жизненные ситуации с разных сторон, ставя себя на место других людей		

Оценка педагогом своей работы в соответствии с рекомендациями модуля

Оцените, как часто вы используете предлагаемые способы развития навыков выбора на своих занятиях с подростками. Поставьте знак «+» в соответствующей графе.

Способы	Редко	Иногда	Часто
Подача учебного материала			
Я даю теоретический материал о понятии выбора, его механизмах и особенностях, исследованиях этого феномена			
Я читаю дополнительную литературу и занимаюсь саморазвитием по темам, обсуждаемым с учащимися			
Я использую творческие формы подачи материала			
При изложении нового материала я провожу связь с личным опытом учащихся, разбираю темы на доступных и интересных им примерах			
Я провожу логическую связь между разными элементами обучения			
Я учитываю специфику возраста учащихся			
Я предоставляю учащимся возможности выбора на своих занятиях			
Проведение дискуссий, осмысление материала			
Я способствую развитию системной рефлексии у учащихся (т. е. способности к тому, чтобы рассматривать ситуации с разных сторон, ставить себя на место другого, одновременно соотноситься как с собой, так и с миром)			
Я обращаю внимание учащихся на их телесные ощущения, телесные индикаторы тех или иных психологических процессов			
Я обращаю внимание учащихся на их эмоциональные переживания, их выражение и вербализацию			
Я уделяю внимание обсуждению с учащимися полученного опыта, осмыслению итогов заданий и упражнений			
При проведении групповых дискуссий я равномерно распределяю время и внимание между различными учащимися			
Я поощряю анализ и выражение собственных смыслов, желаний и ценностей учащихся			
Я избегаю оценочности в процессе дискуссий, предполагающих выражение личного мнения учащихся			
Я поощряю выражение аргументированной точки зрения учащимися, развиваю у них способность к анализу получаемой информации, обоснованной критике спорных суждений			

Способы	Редко	Иногда	Часто
Психологический климат в классе			
Я уделяю внимание созданию доверительной, творческой обстановки в классе			
Я поощряю выработку ясных и чётких правил взаимодействия в классе, комфортных для всех участников			
При обсуждении эмоционально заряженных и сложных тем я слежу за психологической безопасностью такой дискуссии (конфиденциальностью личной информации, уважительным характером реплик учащихся и др.)			
Я не допускаю ситуаций, приводящих к социальному сравнению учащихся			

Вопросы для родителей

На установочной встрече предложите родителям ответить на следующие вопросы.

1. Какие возможности для самостоятельного выбора вы предоставляете своему подростку?

2. Как он использует предоставляемые вами возможности для выбора?

3. Как вы относитесь к результату выбора вашего подростка?

На одном из плановых родительских собраний по окончании модуля «Я и мой выбор» будет целесообразно провести короткий опрос, чтобы оценить ожидаемые изменения. Обратитесь к родителям с просьбой поделиться наблюдениями. Опрос можно провести анонимно.

1. Делился ли ваш подросток содержанием курса? Было ли это поводом для разговора?

2. Какие изменения вы заметили в своём ребёнке после прохождения модуля?

3. Изменилось ли ваше отношение к вопросу самоопределения вашего подростка?

Вопросы для подростка

(заполняется до начала обучения)

1. Чем мне интересны занятия по развитию навыков выбора?

Напиши ответ своими словами; перечисли все ответы, которые тебе приходят в голову.

2. Число возможностей, открывающихся передо мной в жизни...

Выбери один из вариантов ответа.

а) очень мало

б) мало

в) не очень мало

г) достаточно велико

д) очень велико

3. Оцени каждое из высказываний по 10-балльной системе, где 1 — высказывание совсем ко мне не относится, 10 — относится в полной мере.

Критерий	Оценка
Я справляюсь с новыми, непонятными, сложными ситуациями, которые возникают передо мной в жизни	
Я ориентируюсь в этапах процесса выбора	
Я умею анализировать свои смыслы и ценности при принятии решения	
Я владею различными стратегиями и техниками для совершения выбора	
Я могу брать на себя ответственность за свой выбор	
Я могу анализировать внутренние и внешние условия для реализации выбора	
Я могу рассматривать возможные последствия значимого жизненного выбора (в том числе отсроченные)	
Я способен(а) извлекать важный опыт из «неудачных» выборов	
Я умею рассматривать возникающие жизненные ситуации с разных сторон, ставя себя на место других людей	
Я способен(а) рассматривать возникающие жизненные ситуации с разных сторон, ставя себя на место других людей	

Вопросы для подростка

(заполняется по окончании модуля)

1. Чем мне были интересны занятия по развитию навыков выбора?

Напиши ответ своими словами; перечисли все ответы, которые тебе приходят в голову.

2. Число возможностей, открывающихся передо мной в жизни...

Выбери один из вариантов ответа.

а) очень мало

б) мало

в) не очень мало

г) достаточно велико

д) очень велико

3. Оцени каждое из высказываний по 10-балльной системе, где 1 — высказывание совсем ко мне не относится, 10 — относится в полной мере.

Критерий	Оценка
Я справляюсь с новыми, непонятными, сложными ситуациями, которые возникают передо мной в жизни	
Я ориентируюсь в этапах процесса выбора	
Я умею анализировать свои смыслы и ценности при принятии решения	
Я владею различными стратегиями и техниками для совершения выбора	
Я могу брать на себя ответственность за свой выбор	
Я могу анализировать внутренние и внешние условия для реализации выбора	
Я могу рассматривать возможные последствия значимого жизненного выбора (в том числе отсроченные)	
Я способен(а) извлекать важный опыт из «неудачных» выборов	
Я умею рассматривать возникающие жизненные ситуации с разных сторон, ставя себя на место других людей	
Я способен(а) рассматривать возникающие жизненные ситуации с разных сторон, ставя себя на место других людей	

Этапы моего выбора

Подготовительный этап. Как вы вообще поняли, что находитесь в ситуации выбора? Сколько было альтернатив и в каком порядке они появились?

Первый этап. Как вы принимали решение? О чём думали в этот период, что чувствовали? Сколько времени потребовал поиск решения? Помогал ли вам кто-нибудь?

Второй этап. Помните ли вы переход точки Рубикона — тот самый момент, когда вдруг стало понятно, как именно следует поступить?

Третий этап. Ждали ли вы каких-то особых условий для того, чтобы воплотить своё решение в жизнь? Что это были за условия?

Четвёртый этап. Как вы реализовывали ваше решение? Как, когда, при каких обстоятельствах это произошло?

Пятый этап. К каким последствиям привело ваше решение? Были ли вы довольны им? Менялось ли ваше отношение к этой ситуации и своему решению спустя время? Довольны ли вы своим выбором сейчас?

Шестой этап. Как вам кажется, является ли эта ситуация завершённой, или вы до сих пор как будто продолжаете «выбирать» в своей голове, фантазируя, к чему бы могло привести какое-нибудь другое решение? Чувствуете ли вы, что это был ВАШ выбор или, скорее, так просто сложились обстоятельства, всё произошло случайно и т. д.?

Резюме модуля

1. **Выбор** тесно связан с понятиями самоопределения, свободы, ответственности, неопределённости, автономии и чувства субъективного контроля.
2. **Самоопределение** — это процесс поиска себя и своего пути (*кто я? какой я? что мне нужно и ценно?*).
3. **Свобода** проявляется в возможности иметь выбор, влиять на жизненные обстоятельства или отношение к ним.
4. Чем больше у человека выбора и свободы, тем больше и **ответственности** за свои поступки (перед собой и другими).
5. **Готовность к выбору** — это способность выявлять, подмечать различные выборы, которые человек совершает в повседневной жизни. Её можно развивать. Люди, которые ощущают свою жизнь как наполненную большим количеством выборов и возможностей, чаще довольны и качеством совершаемых выборов (и в целом чувствуют себя более счастливыми).
6. **Толерантность к неопределённости** — это способность выдерживать неизвестность, новые, неоднозначные, непонятные ситуации и сохранять эффективность своей деятельности в этих условиях. В неопределённости содержится большой потенциал изменения. Выбор может происходить только в моментах неопределённости, и его совершение — это возможность придать чему-то потенциальному конкретную форму.
7. Выбор — это протяжённый во времени процесс, который состоит из разных **этапов**: сначала человек обращает внимание на то, что находится в ситуации неопределённости и у него есть несколько альтернатив (подготовительный этап); 1) далее он начинает сопоставлять их между собой, используя разные способы и стратегии; 2) переход точки Рубикона знаменует собой принятие решения и взятие на себя ответственности за его последствия; 3) после этого происходит определение подходящего момента, условий для того, чтобы начать воплощать выбор в жизнь; 4) начинаются действия по реализации решения; 5) после совершения выбора происходит его оценка (и на протяжении жизни эта оценка может меняться); 6) заключительный этап выбора — признание совершённого выбора как части своей личной истории, принятие персональной ответственности за его последствия, извлечение из него опыта (безотносительно того, кажется ли он правильным или удачным).
8. Каждый поступок человека является отражением его **ценностей**.
9. Выбор — этого особого рода **внутренняя деятельность**. Степень её развёрнутости и сложности может различаться — в зависимости от особенностей ситуации, жизненного опыта и личных качеств человека. В случае **«непроизвольного» выбора** один из вариантов кажется явно предпочтительнее всех остальных и для принятия решения не требуется каких-то особых усилий, длительной внутренней работы, размышлений — и при этом выбор делается неосознанно и почти случайно, ситуативно. В случае **«произвольного» выбора**, напротив, нет однозначного, лежащего на поверхности решения и требуется осознанное, вдумчивое сравнение альтернатив и их последствий, усилия по сбору дополнительной информации и пр. Как правило, это сильно энергозатратный, эмоционально насыщенный, часто очень сложный процесс. В случае **«послепроиз-**

вольного» выбора выбор происходит довольно быстро и как будто легко, но за внешней спонтанностью и простотой процесса кроется большой жизненный опыт, рефлексия собственных ценностей и доверие интуиции.

10. **Стратегии** совершения выбора различаются у разных людей, могут комбинироваться и взаимодополняться. Чем большим количеством разных стратегий (а также техник для совершения выбора) человек владеет, чем более гибким и пластичным он является в их использовании, — тем более качественно он может выбирать в самых разных жизненных ситуациях.
11. Любые **психотехники** для облегчения совершения выбора — это не технологии, автоматически приводящие к нахождению «правильного» решения, а как всего лишь условие лучшего погружения в ситуацию выбора.
12. Потребность в **автономии** — это потребность в том, чтобы иметь выбор, самостоятельно инициировать и контролировать своё поведение. Это одна из базовых психологических потребностей и одна из предпосылок внутренней мотивации, т. е. мотивации, основанной на интересе человека к тому, чем он занимается. Это условие того, чтобы чувствовать увлечённость и осмысленность выполняемой деятельности, а также удовлетворённость жизнью.
13. У человека всегда есть выбор, как **относиться** к тому или иному событию. Даже если нет возможности изменить ситуацию напрямую, можно совершить *внутреннее действие*, заняв определённую позицию по отношению к ней. Чувство субъективного контроля над происходящими событиями приводит к ощущению большего количества возможностей в жизни и повышает субъективное благополучие.
14. Никакой выбор не может быть полностью «независимым», так как он не совершается в безвоздушном пространстве. **Истинная самостоятельность при выборе** отнюдь не противоречит тому, чтобы человек был открыт к самой разной информации и мнениям окружающих на подготовительном этапе. Большой объём информации и широкий взгляд на анализируемую ситуацию являются условием качественного, продуманного выбора. При этом истинно самостоятельный выбор проявляется в том, что человек готов взять на себя ответственность за своё решение в точке Рубикона, учитывая мнения других людей, но заняв по отношению к ним личную позицию.
15. **Чувствительность к обратной связи** — это способность реагировать на успешность собственных действий и корректировать своё поведение в соответствии с этим. Она проявляется в том, чтобы учесть новую информацию и внести изменения в свою деятельность, если что-то стало происходить не по плану. Иногда это приводит и к полному отказу от того, чтобы реализовывать свой выбор. Чувствительность к обратной связи развивается при анализе последствий, внешних и внутренних условий для реализации нашего решения, возможных препятствий для этого.
16. Чем лучше человек представляет себе конкретный путь, план по **реализации поставленных целей**, тем меньше тревоги может возникать в процессе, тем больше собственной включённости он может ощущать. Тем лучше он сможет распределить (и найти) ресурсы для реализации целей.
17. Любой выбор не только содержит возможности для развития, изменения, встречи с ценностью, но и предполагает необходимость «жертвы», отказа от чего-то другого важного. **Цена выбора** складывается из *утраты отвергнутых возможностей и нежелательных последствий выбранного*. Мы платим цену за любое решение в нашей жизни, даже когда не осознаём этого. Даже когда человек отказывается принимать реше-

ние и ему кажется, что всё происходит само, — это всё равно его выбор, и у такого решения тоже есть определённая личностная цена.

18. При этом чем более осознанным является выбор, чем больше человек способен прогнозировать не только ближайшие, но и отсроченные последствия своих решений и анализировать цену выбора, — тем выше субъективное качество его выбора, который он в итоге делает.
19. **Качественный выбор:** 1) согласуется с *ценностями, смыслами и потребностями* выбирающего; 2) является *«экологичным»* (совершается своевременно, соответствует текущим задачам и ресурсам человека, его реальной жизненной ситуации, реализуется наиболее уместным способом и с учётом потребностей и ценностей других людей); 3) является *обдуманном, разработанным, осознанным*; 4) основан на *ощущении персонального вклада* (связи между собственными действиями и полученным результатом); 4) вызывает чувство *удовлетворённости самим результатом* выбора (последний критерий не обязателен).

Рекомендуемые цитаты

В долгосрочной перспективе мы сами формируем свою жизнь и самих себя. Этот процесс не заканчивается до самой смерти (*Элеонора Рузвельт*).

Таинственная эта ветвистость жизни, в каждом былом мгновении чувствуется распутие, — было так, а могло бы быть иначе, — и тянутся, двоятся, троятся несметные огненные извилины по тёмному полю прошлого (*Владимир Набоков*).

Человек рождается, как семя. Он может стать цветком, а может и не стать. Всё зависит от тебя, от того, что ты с собой делаешь. Всё зависит от того, растёшь ты или нет. Это твой собственный выбор, — и этот выбор приходится делать каждую секунду (*Ошо*).

Не профессия выбирает человека, а человек профессию (*Сократ*).

То лишь было возможным, что состоялось (*Джеймс Джойс*).

Прежде чем ты изменишься, что-то невероятно важное для тебя должно оказаться под угрозой (*Ричард Бах*).

Выбор заключается в том, что мы реально делаем, уже делаем; всё кажется, что ещё выбираем, что мы ещё на пороге выбора, а по факту уже выбрали и живём... (*Елена Калитеевская*).

Мы выбираем себе следующий мир благодаря тому, чему научились в предыдущем. Если ничему не научимся, следующий мир будет как две капли воды похож на этот, всё равно надо будет преодолеть те же ограничения и тяготы (*Ричард Бах*).

Ты — это то, что ты делаешь. Ты — это твой выбор. Тот, в кого себя превратишь (*Джонни Денн*).

Раньше он не мог сделать выбор, потому что не знал, что будет потом. Теперь он знает, что будет, и потому не может сделать выбор (*Господин Никто*).

Когда стоишь перед выбором, просто подбрось монетку. Это не даст верного ответа, но в момент, когда монетка в воздухе, ты уже знаешь, на что надеешься (*Макс Фрай*).

Правильность выбора сознаёшь не мозгом, а сердцем. Разум может ошибиться, сердце же — никогда (*Борис Акунин*).

В своей жизни мы можем найти себе оправдание, а можем — здоровье, любовь, понимание, приключение, богатство и счастье. Мы создаём свою жизнь силой своего выбора (*Ричард Бах*).

В жизни каждого из нас каждый день происходит сотня выборов, и не бывает их хороших или плохих. Просто каждый из выборов создаёт другую жизнь, другой неповторимый мир. Но каждая жизнь заслуживает того, чтобы её прожить, каждая тропа — чтобы быть пройденной (*Господин Никто*).

Нельзя прожить свою жизнь для других. Надо выбрать то, что нужно именно тебе, даже если это не понравится твоим близким (*Николас Спаркс*).

Правильного выбора в реальности не существует — есть только сделанный выбор и его последствия (*Эльчин Сафарли*).

Жизнь не требует, чтобы ты был последовательным, жестоким, терпеливым, внимательным, сердитым, рациональным, бездумным, любящим, стремительным. Однако Жизнь требует, чтобы ты осознавал последствия каждого своего выбора (*Ричард Бах*).

Пока выбор не сделан, всё на свете возможно (*Господин Никто*).

Если стоит выбор между «да» или «нет», то «да»! Сделайте это. Поцелуйте, обнимите, догоните, встретьтесь, скажите. И пусть выйдет ерунда, зато хоть попытались (*Джонни Депп*).

Мы не выбираем времена. Мы можем лишь решать, как жить во времена, которые выбрали нас (*Джон Толкин*).

Надо выбирать между тем, к чему привык, и тем, к чему тянет (*Пауло Козльо*).

Всегда выбирайте самый трудный путь — на нём вы не встретите конкурентов (*Шарль де Голль*).

Предпочитаю надпись «вход воспрещён» надписи «выхода нет» (*Станислав Ежи Лец*).

1. *Иванченко Г. В.* К определению понятия «экзистенциальный расчёт» // Первая Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений / под ред. Д. А. Леонтьева, Е. С. Мазур, А. И. Сосланда. М.: Смысл, 2001. С. 54–57.
2. *Леонтьев Д. А.* Выбор / Д. А. Леонтьев // Энциклопедия эпистемологии и философии науки / под ред. И. Т. Касавина. — М.: Канон+, РООИ «Реабилитация», 2009.
3. *Леонтьев Д. А.* Психология выбора. Часть II. Личностные предпосылки и личностные последствия выбора // Психологический журнал. 2014. Т. 35, № 6. С. 56–68.
4. *Леонтьев Д. А., Мандрикова Е. Ю., Рассказова Е. И., Фам А. Х.* Личностный потенциал в ситуации неопределённости и выбора // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011.
5. *Леонтьев Д. А., Овчинникова Е. Ю., Рассказова Е. И., Фам А. Х.* Психология выбора. М.: Смысл, 2019.
6. *Фам А. Х.* Готовность к выбору как индивидуально-психологическая переменная // V Международная научная конференция «Психология индивидуальности»: сборник материалов / сост.: А. С. Елисеенко ; под общ. ред.: В. Д. Шадриков, В. А. Ключарев, Д. А. Леонтьев, Е. Б. Старовойтенко, А. К. Болотова, И. Н. Семенов, В. П. Серкин, А. В. Россохин, А. Н. Татарко, Б. В. Чернышев, В. А. Штроо, Н. Ю. Новицкий, О. Н. Молчанова, А. С. Елисеенко, С. С. Кургинян. М.: Университетская книга, 2015. С. 536–537.
7. *Шварц Б.* Парадокс выбора: Почему «больше» значит «меньше». — М.: Добрая книга, 2005.
8. *Inglehart R., Foa R., Peterson C., Welzel C.* Development, Freedom, and Rising Happiness: A Global Perspective (1981–2007) // Perspectives on Psychological Science. 2008. Vol. 3. No. 4. P. 264–285.

Учебное издание

Фам Анна Хунговна

Развитие личностного потенциала подростков

5–7 классы

Модуль «Я и мой выбор»

Методическое пособие

Редактор *Ю. О. Андреева*

Художественный редактор *М. Л. Удадовская*

Внешнее оформление *Л. А. Овчаровой*

Макет *В. Ю. Стеблевой, В. В. Дубовой*

Компьютерная вёрстка *О. В. Клюшниковой*

Технический редактор *Е. А. Урвачева*

Корректор *О. Н. Шутова*

Подписано в печать . Формат 60×90 1/8. Гарнитура *Сігсе*. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 8,75. Тираж экз. Заказ № .



ISBN 978-5-09-109786-3



9 785091 097863