



Вклад в будущее  
СБЕР

ПРОГРАММА ПО РАЗВИТИЮ  
ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА

# Развитие личностного потенциала подростков

8–11  
классы

Модуль  
«Я и мой выбор»

Методическое  
пособие



  
**ПРОСВЕЩЕНИЕ**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО



Вклад в будущее  
СБЕР

ПРОГРАММА ПО РАЗВИТИЮ  
ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА

# Развитие личностного потенциала подростков

8–11  
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».

**Развитие личностного потенциала подростков : 8–11-й классы : модуль**  
Ф20 «Я и мой выбор» : методическое пособие / А. Х. Фам. – Москва : Просвещение,  
2023. – 78 с. : ил.  
ISBN 978-5-09-10978-7-0.

Методическое пособие «Я и мой выбор» входит в состав учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков», разработанного по инициативе Благотворительного фонда «Вклад в будущее». В данном пособии представлен материал для проведения занятий с учащимися 8–11 классов. Занятия направлены на развитие у подростков способности к самостоятельному выбору.

УДК 159.922.8  
ББК 88.4

ISBN 978-5-09-10978-7-0

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

# СОДЕРЖАНИЕ

Актуальность проблемы выбора и самоопределения в подростковом возрасте .....	5
Цель и задачи .....	5
Планируемые результаты .....	6
Особенности организации занятий .....	8
Тематическое планирование .....	11
<b>Конспекты занятий</b>	
Тема 1. Существует ли выбор? .....	14
Тема 2. Всегда ли есть выбор? .....	19
Тема 3. Как справиться с неопределённостью? .....	22
Тема 4. Выбор шаг за шагом. ....	26
Тема 5. Зачем мне это? .....	30
Тема 6. В чём смысл? .....	34
Тема 7. Мои стратегии выбора. ....	38
Тема 8. Мои стратегии выбора. ....	42
Тема 9. Рубикон: быть или не быть? .....	46
Тема 10. К чему приведёт мой выбор? .....	49
Тема 11. Чем хорош «плохой» выбор? .....	52
Итоговая встреча. «Я и мой выбор» .....	56
Совместная детско-родительская встреча «Профессиональное самоопределение» .....	58
Приложения .....	61
Список литературы .....	76

## УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Перед вами методическое пособие к модулю «Я и мой выбор». Модуль входит в состав учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков», разработанного по инициативе Благотворительного фонда «Вклад в будущее».

В методическом пособии представлен материал для занятий с учащимися 8–11 классов по развитию навыков выбора. Пособие является уникальным учебным изданием, поскольку подавляющее большинство современных программ и материалов, имеющих на русском языке, адресованы родителям, а не школьным учителям и скорее касаются вопросов воспитания,

нежели обучения или развития личности подростка. В настоящем пособии вопросы личностного развития подростков, их самоопределения, самопознания являются центральными. Согласно концепции личностного потенциала, предложенной известным российским психологом, профессором Высшей школы экономики Дмитрием Алексеевичем Леонтьевым<sup>1</sup>, потенциал выбора и самоопределения является одной из трёх основных подсистем в структуре личности. Выбор – это сложная внутренняя деятельность<sup>2</sup>, а значит, способность совершать выбор можно и нужно развивать; этому возможно научиться.

## БЛАГОДАРНОСТЬ

*Выражаем признательность педагогам и школьникам, принявшим участие в апробации материалов, за открытость 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!*

*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».

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

<sup>2</sup> Леонтьев Д. А. Психология выбора / Д. А. Леонтьев, Е. Ю. Овчинникова, Е. И. Рассказова и др. — М.: Смысл, 2015.

# АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ВЫБОРА И САМООПРЕДЕЛЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Жизнь современного человека характеризуется высокой непредсказуемостью, неопределённостью и хронической многозадачностью. Мир постоянно ускоряется и усложняется, и для того, чтобы не просто успевать за всеми происходящими изменениями, но и сохранять в этих условиях контакт с собой, рабочую продуктивность и ощущение радости жизни, важны такие качества, как личностная гибкость, толерантность к неопределённости, готовность к изменениям. Исключительную важность имеет умение осознанно выбирать, ведь от того, насколько осмысленны, продуманны и добровольны решения, зависит качество нашей жизни в целом.

В самом общем виде *выбор* — это «разрешение неопределённости в деятельности человека в условиях множественности альтернатив путём принятия на себя ответственности за реализацию одной из имеющихся возможностей»<sup>1</sup>. Особенно сложной эта задача является для подростка. В первую очередь потому, что ко всей внешней неопределённости, неоднозначности и нестабильности жизни прибавляется пока ещё не очень хорошее знание и чувство самого себя, своих собственных ценностей, возможностей, ресурсов. Личность подростка находится в процессе становления, вопросы «Кто я?», «Каков я?», «Чего я хочу?» не имеют чёткого ответа, либо ответы всё время меняются. Кроме того, сама «множественность альтернатив» не вдохновляет, а нередко пугает. Как отмечает американский психолог Барри Шварц<sup>2</sup>, современный человек часто сталкивается с вызовом обилия альтернатив. Выбор продуктов в магазине, образовательных услуг, вариантов поведения в той или иной ситуации намного больше, чем человеку реально нужно для счастливой жизни. В случае же с подростками наличие «множественных альтернатив» может стать для них настоящим испытанием,

поскольку потребность в самоопределении как в большом, так и в малом у них выражена ярко, а психологических инструментов и ресурсов для совершения качественного выбора чаще всего недостаточно. Подросток хочет выбирать, но не понимает как. Наконец, сложным процесс выбора делает его необратимость (чем значимее ситуация выбора, чем более она эмоционально заряжена — тем выше риск и страх совершить ошибку). При этом именно подростковый и юношеский возраст являются периодами 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 жизненный путь. 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 др.

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 проходит мимо самого подростка. У родителей могут быть не сформированы потребности или навыки предоставления ему такого выбора, а у самих подростков — потребности или навыки совершения выбора в подобных ситуациях.

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

<sup>2</sup> Шварц Б. Парадокс выбора: Почему «больше» значит «меньше» / Б. Шварц. — М.: Добрая книга, 2005.

## Цель

Способствовать развитию у подростков способности к осознанному выбору.

## Задачи

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

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения модуля по развитию у подростков способности к осознанному выбору соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) в части достижения личностных и метапредметных результатов.

## Личностные результаты

*Учащийся:*

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

## Метапредметные результаты

### Регулятивные универсальные учебные действия (УУД)

*Учащийся:*

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

# ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

До начала занятий рекомендуется организовать предварительную встречу, на которой подростки познакомятся друг с другом, если это необходимо, а также узнают о целях занятий, их содержании и предполагаемом формате работы.

Охарактеризуем специфику занятий.

1. Эффективность занятий во многом определяется степенью вовлечённости родителей во взаимодействие со своими детьми по содержанию занятий. Это даст возможность подростку порассуждать на заданные темы, осознать и сформировать собственную позицию по заявленным вопросам. Хорошо, когда дети и родители работают в команде: в то время, как одни учатся брать на себя ответственность, другие учатся её аккуратно передавать; в то время, как одни тренируются в распознавании ситуаций выбора в жизни, другие эти ситуации для них создают. Встреча с родителями до начала занятий поможет настроить их на диалог со своими детьми по содержанию модуля.

2. Проведение занятий потребует серьёзных ресурсозатрат от педагога: времени и усилий для освоения нового материала, адаптации содержания к актуальным условиям, общения с подростками на непривычные для них темы. Но это необходимо, чтобы проникнуться идеями модуля, освоить предложенные техники, перенести знания в собственную жизнь и получить личный опыт осознанного выбора и самоопределения. Только в том случае, когда перед глазами подростка есть заинтересованный компетентный взрослый, можно рассчитывать на получение планируемых результатов.

3. Педагогу необходимо постоянно удерживать в фокусе внимания **благоприятный психологический климат** группы, доброжелательную атмосферу занятия, учитывая лёгкую ранимость подростков и неуверенность в себе.

4. Во время занятий в классе важно создавать и поддерживать **доверительную, творческую обстановку**, располагающую не только к обсуждению, но и к совершению реального выбора. Например, при выполнении упражнений на самопознание, анализ собственного опыта, проживание тех или иных ситуаций или состояний необходимо позаботиться о том, чтобы было достаточно времени и его гарантированно хватило на процесс целиком и каждый учащийся имел бы возможность высказаться и быть услышанным. Спешка препятствует внутренней работе выбора.

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, отстоять принятое решение). В связи с этим необходимо с самого начала занятий нацелить подростков на то, что важно быть готовым не просто действовать определённым образом, но и **комментировать своё поведение**. Скорее всего, не всегда подростки будут готовы озвучивать свои мотивы (и в этом случае не стоит настаивать, это их выбор), однако имеет смысл сделать акцент на важности осознания причин принятия решения. Некоторые подростки просто нуждаются в поддержке, чтобы начать говорить и выражать собственное мнение. Педагог может обратиться к ученику 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 свой 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 рекомендуем обращать внимание учащихся на их **личный опыт**, делать акцент на их собственных смыслах, желаниях, ценностях и особенностях восприятия тех или иных ситуаций (не «правильно это или неправильно», а «как это для тебя»). Кроме того, приветствуется, если педагог поделится с подростками своими знаниями из области литературы, истории, обществознания, личным опытом в контексте обсуждаемой темы. 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 оценить безопасность такого обсуждения, а также продумать ход дискуссии (допускается ли высказывание полярных, в том числе, может быть, менее социально одобряемых и популярных, точек зрения; допускается ли выражение мнения, отличного от позиции педагога, и т. д.). При тренировке навыков выбора важна не значимость ситуации выбора, а регулярность совершения выбора. Подобно мускулам в теле, «психологические мускулы», отвечающие за принятие решений и совершение выбора, важно тренировать понемногу, но постоянно (в логике малых шагов).

7. Важной частью занятия является подведение итогов, что позволяет учащимся обратиться к наиболее значимым, интересным, новым, сложным, эмоционально заряженным моментам, возникшим в процессе обсуждения. Не рекомендуется давать учащимся готовые ответы, необходимо предоставить им возможность самим выполнить непростую внутреннюю работу и оформить переживания в слова.

8. При выборе формы обратной связи важно учитывать соотношение физической и интеллектуальной активности учащихся во время занятия. Если подростки засиделись и есть ощущение, что пора немного поднять уровень энергии в группе, можно предложить им выразить основную мысль, к которой каждый из них пришёл по итогам занятия, в виде небольшой пантомимы. Также можно посоветовать учащимся нарисовать самый главный вывод занятия (в виде пиктограммы или комикса, например). Если же в ходе занятия подростки много двигались, то вербальная форма подведения итогов предпочтительнее, чтобы немного «остыть», «заземлить» полученный опыт.

9. Задания, предлагаемые в конце каждого занятия для самостоятельного выполнения учащимися, не являются обязательными. Однако, чтобы материал курса был освоен максимально глубоко, рекомендуем мотивировать подростков на их выполнение (но, безусловно, так, чтобы учащиеся не чувствовали давления или принуждения). Поощряйте тех, кто делает задания дома, но так, чтобы учащиеся, не выполнившие те или иные задания, не чувствовали себя изгоями. Важно отметить, что, в отличие от домашних заданий по основным школьным предметам, данные задания не предполагают оценивания, а чаще всего и наличия правильных либо неправильных ответов. Их основная цель — получение подростками какого-либо нового знания, осмысление своего опыта, самовыражение в важных для них вопросах и т. д., а потому обсуждение результатов выполнения заданий для самопознания рекомендуется проводить в форме доверительной беседы, обмена мнениями, добровольных высказываний с места. Необходимо избегать любых ситуаций, провоцирующих социальные сравнения, оценочные высказывания, возникновение у кого-либо из участников смущения и стыда, чувства небезопасности, вины и других проявлений дискомфорта.

В пособии предложены готовые (рекомендуемые составителями) варианты заданий для самопознания. При этом всячески поощряется активность педагога при планировании заданий, которые могут быть направлены как на обобщение и закрепление знаний и опыта, полученных в ходе занятия, так и на подготовку к следующим занятиям.

10. Большинство заданий и упражнений сопровождается довольно обширным списком вопросов, которые помогут педагогу организовать обсуждение полученного опыта или информации. Вопросы различаются по глубине и охвату материала, и поскольку они не имеют никакого отношения к проверке знаний, а являются попыткой побудить подростков к размышлению, то нет необходимости жёстко придерживаться списка и отвечать на все предложенные вопросы. Рекомендуем выбрать 2–3 вопроса, ориентируясь на интересы группы и свою готовность уделить этому внимание, и подробно их обсудить.

11. В начале обучения целесообразно предложить учащимся завести **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 участникам, 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 обратите внимание учащихся, что подобная тетрадь или блокнот — это пространство для их полного самовыражения: там можно делать заметки, структурируя информацию удобным для них способом, рисовать и т. д. Эти тетради являются личным предметом учащегося. Подросток может показать содержание тетради педагогу или одноклассникам, но только в том случае, если у него самого возникает такое желание. Ни записи, сделанные учащимися в тетрадях, ни их ведение не подлежат оцениванию.

12. **Структура занятий** может различаться в зависимости от изучаемой темы, преследуемых целей, поставленных задач и особенностей аудитории. Оптимальной является такая структура занятия, при которой каждый последующий блок воспринимается как продолжение предыдущего, а тезисы, озвученные в ходе выполнения предыдущих заданий или занятий, органично вплетаются в продолжение обучения и дополняются новой информацией. С учётом ограниченного времени занятия и относительно быстрой истощаемости подростков рекомендуется отдавать предпочтение таким заданиям, которые позволяют одновременно достичь нескольких поставленных педагогом задач. Так, разминка может одновременно выполнять ряд функций: задать позитивный настрой на обучение, двигательно раскрепостить учащихся, а также создать почву для обсуждения важных содержательных вопросов, которые впоследствии будут более детально раскрыты в теоретической части занятия. Настроить подростков на занятие в этом случае можно, обменявшись впечатлениями от разминки.

13. В рамках проведения занятий модуля используется «Открытая стена», которая подразумевает вовлечение всей школы в процесс взаимного общения. Это пространство, где любой учащийся и сотрудник школы имеет возможность оставить свои комментарии к предложенной теме, задать вопросы и получить на них ответы. Любой желающий вправе инициировать обсуждение. **«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. Целесообразно поощ-

рять учащихся размещать на «Открытой стене» свои впечатления и вопросы, возникающие в процессе обучения, вовлекая тем самым в обсуждение темы изучаемого модуля всю школу.

Многие из рекомендаций, представленных в данном пособии, могут быть впоследствии использованы при проведении **школьных уроков** и организации **внеурочной деятельности**. Например, двигательные разминки после ответственной контрольной по любому 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), позволит подросткам лучше обобщить полученные знания и соотнести их с собой и своей жизнью.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Содержание
1	Существует ли выбор?	<i>Введение в тему. Что такое самоопределение?</i> Самоопределение как процесс, связь выбора и самоопределения. Распознавание ситуаций выбора в ходе повседневной жизни как часть процесса выбора
2	Всегда ли есть выбор?	<i>Готовность к выбору.</i> Наличие или отсутствие выбора как субъективная категория. Чтобы чувствовать себя счастливым, необходимо ощущать свободу выбора
3	Как справиться с неопределённостью?	<i>Толерантность к неопределённости как предпосылка совершения качественного выбора.</i> Способность к совладанию с непонятым, неоднозначным, неизвестным и новым нужна для того, чтобы действовать в ситуациях с негарантированным исходом
4	Выбор шаг за шагом	<i>Этапы процесса выбора.</i> Распознавание этапов выбора позволяет более осознанно подходить к процессу выбора
5	Зачем мне это?	<i>Субъективное качество выбора. Потребности и ценности.</i> Основная характеристика выбора — это его субъективное, а не объективное качество, поэтому контакт человека с самим собой, знание своих ценностей становится предпосылкой совершения выбора заведомо более высокого качества
6	В чём смысл?	<i>Субъективное качество выбора. Обращение к своим смыслам.</i> Совершая выбор, необходимо ответить на вопросы о смысле: «Зачем?», «Ради чего?»
7–8	Мои стратегии выбора	<i>Стратегии и техники для совершения выбора.</i> Достоинства и ограничения различных стратегий и техник для совершения качественного выбора. Личные стратегии «выбирания»
9	Рубикон: быть или не быть?	<i>Ответственность за выбор и его последствия. Переход точки Рубикона. Я как причина собственных выборов.</i> Различие между выбором как жизненным процессом и принятием решения как актом сознания, не обязательно предполагающим какое-то реальное действие, заключается в принятии на себя ответственности за выбор и готовности действительно вкладываться в его осуществление
10	К чему приведёт мой выбор?	<i>Рассмотрение последствий выбора в долгосрочной перспективе.</i> Умение заглянуть в будущее и предвидеть последствия своих действия является одним из условий совершения качественного выбора
11	Чем хорош «плохой» выбор?	<i>Признаки качественного выбора. Осмысление «неудачных» выборов.</i> Как бы мы ни оценивали свой выбор, важно принять его последствия
	Итоговая встреча «Я и мой выбор»	Обобщение пройденного материала, подведение итогов модуля

В конспектах занятий встречаются следующие **условные обозначения** и **рубрики**.



Приветствие. Это не формальное «Здравствуйте, садитесь!», а приглашение к разговору. Оно задаёт тон и эмоциональный фон всему занятию. Здесь проявляется ваш индивидуальный стиль общения, поэтому в конспектах занятий вы не найдёте конкретных слов и реплик, только это маленькое напоминание о том, что занятие начинается не со звонком, а с момента, когда вы появляетесь перед учениками.



Задание предполагает наличие у учащихся рабочей тетради для записи своих размышлений или выполнения упражнений.



Работа в малых группах. Для деления на группы педагог может использовать любой известный ему способ.



Работа в парах. Как правило, пара — это учащиеся, сидящие рядом. Но возможен взаимный выбор подростков.



Задания, для выполнения которых требуется распечатать материалы из приложения.



Задания, в которых используются презентация или видеоматериалы.



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



Системная рефлексия как способность рассматривать ситуации с разных сторон, одновременно соотноситься как с собой, так и с миром, является важной частью каждого занятия. 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?»<sup>1</sup>.



Задания для самостоятельного выполнения за рамками занятия. Иногда в конце занятия педагог может предложить подросткам выполнить задания за рамками встречи. Задания не являются обязательными, тем не менее не стоит их игнорировать. В группе непременно будут участники, которые включатся в процесс самопознания и саморазвития. Для них такие упражнения станут хорошей практикой.

## Важные заметки

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

Все необходимые материалы к модулю вы найдёте по ссылке <https://teacher.vbudushee.ru/program/4/module/12>

<sup>1</sup> 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**

**Цель занятия**

Создать условия для поддержания интереса к самопознанию.  
Способствовать распознаванию ситуаций выбора в повседневной жизни.

**Планируемые результаты**

*Подросток:*

- формулирует запросы на модуль;
- актуализирует и уточняет собственные представления о выборе и самоопределении.

**Материалы**

Презентация, стикеры, маркеры, лист для флипчарта, рабочие тетради.

**КАРТА ЗАНЯТИЯ**

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	5 мин	Приветствие	Создать доброжелательную атмосферу. Настроить учащихся на совместную работу
2	5 мин	Уточнение правил группы и Соглашения	Организовать обсуждение правил взаимодействия на занятиях
3	15 мин	Что такое самоопределение?	Создать условия для активного вовлечения участников в обсуждение. Дать определение понятию «самоопределение»
4	15 мин	Точка максимальной свободы	Создать условия для исследования индивидуальных телесных индикаторов наличия выбора, определения индивидуального «оптимума альтернатив»
5	5 мин	Что для меня выбор?	Создать условия для осмысления подростками содержания занятия и развития способности коротко выразить основную мысль

Данное занятие является очень 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, а с другой — настроить их на последовательную, регулярную работу по осмыслению себя и вдумчивое обсуждение различных непростых вопросов, будет зависеть как безопасность, так и эффективность всего обучения, а также готовность подростков посещать следующие занятия.

Поскольку задача этого урока — двойная (с одной стороны, знакомство с форматом занятий и создание доверительной обстановки, а с другой — собственно начало обучения), важно соблюсти баланс между тем, чтобы уделить внимание психологическим аспектам, и тем, чтобы передать участникам важную информацию, касающуюся основной темы урока — готовности к выбору. Если подростки уйдут уже с первого урока с ощущением прироста знаний и пониманием процессов выбора — они смогут сразу же начать применять изученное на практике.



## 1. Приветствие

Педагог произносит приветственное слово, в общих чертах рассказывает о целях и задачах модуля, формате занятий, отличии данного обучения от предметных уроков. Организует краткое обсуждение возникших вопросов 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 и обсуждению целей и формата предстоящей работы, на первом занятии можно апеллировать к уже достигнутым договорённостям и не останавливаться на организационных моментах подробно.

## 2. Уточнение правил группы и Соглашения

### Важные заметки

Если учащиеся уже проходили обучение по курсу «Развитие личностного потенциала подростков», то, скорее всего, процедура уточнения правил группы и работа с Соглашением им уже знакомы, и достаточно будет коротко озвучить и согласовать со всеми. Если нет, то выделите для этого этапа чуть больше времени. Ниже приведён вариант для новичков.

**Педагог.** Для того чтобы нам было комфортно работать, давайте заранее договоримся о правилах работы в группе. Рекомендую отнестись к этому обсуждению серьёзно, поскольку правила — 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.

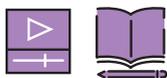
### Важные заметки

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

ностей, их готовность брать на себя ответственность за рабочую обстановку во время занятий, конструктивное отношение к процессу. Специфика модуля допускает общение на личные, иногда приватные темы, поэтому стоит спросить у участников, что нужно зафиксировать в Соглашении, чтобы сохранить доверительную атмосферу в группе.

2. Обсуждая Соглашение, вы можете сделать акцент на том, что у нас всегда есть выбор (есть возможность, например, промолчать, подчиниться воле другого, не включаться в какие-то процессы или внести что-то своё, что может быть важно именно для нас). Таким образом вы решите и задачу настройки на текущее занятие.

3. Если группа учащихся является достаточно замотивированной и рефлексивной, можно предложить им порассуждать над вопросом: «Кто я, когда придерживаюсь этих договорённостей?» Здесь можно отметить, что обсуждение организационного, технического вопроса о правилах взаимодействия в группе становится настоящим тренингом самоопределения, так как разные подростки демонстрируют разные ценности, говорят о различных потребностях и видении «хорошего» для себя, и это выводит участников группы к насущным вопросам этого возраста: «Кто я? Какой я?»



## 3. Что такое самоопределение?

**Педагог.** Как мы уже обсудили в начале занятия, данный модуль посвящён самоопределению. Как вы понимаете, что это такое? (Пауза для ответов.)

Сейчас у вас будет возможность «примерить» это понятие на себя. Я предложу вам на выбор несколько

вариантов ответа, которые будут размещены в разных зонах класса, и вы перейдёте туда, где будет закреплён выбранный вами вариант. (Комментарий для педагога: каждый из предложенных ответов является в той или иной степени правильным!)

Итак, те из вас, кто считает, что самоопределение — это «выбор профессии», встаньте, пожалуйста, в зоне А (педагог показывает рукой направление). Те из вас, кто считает, что самоопределение — это «понимание себя, своих желаний и потребностей, способностей, ценностей», встаньте, пожалуйста, в зоне В. Те же, кому кажется, что самоопределение — это «поиск себя и своего пути», переместитесь, пожалуйста, в зону С. И наконец, пусть те из вас, кто считает, что самоопределение — это что-то ещё, что пока не было названо, переместятся в зону D.

### Важные заметки

Для облегчения процесса распределения по зонам педагог может предварительно нарисовать на отдельных листах формата А4 яркие пиктограммы, символизирующие каждый из вариантов ответа, или же написать формулировки ответов крупными печатными буквами на отдельных листах и разложить эти листы в соответствующих зонах класса.

После того как все учащиеся распределяются по зонам класса в соответствии с выбранными ответами, рекомендуется провести небольшое обсуждение (его можно провести как стоя, в более динамичной манере, так и сидя, вернувшись на свои места).

### Вопросы для обсуждения

- Хотите ли вы прокомментировать свой выбор? Желаящие, пожалуйста!
- Насколько часто вы вообще задумываетесь о самоопределении? Как вам кажется, имеет ли эта тема отношение лично к вам? Можете ли пояснить своё мнение?
- Если вы выбрали четвёртый вариант ответа (зона D), не довольствуясь предложенными вариантами, то можете ли озвучить, что значит самоопределение лично для вас?
- Как вам кажется, есть ли у процесса самоопределения границы? В какой момент оно начинается и когда его можно считать завершённым?
- Что может быть результатом самоопределения?
- Что, на ваш взгляд, важно учитывать при самоопределении, чтобы процесс происходил более качественно?

**Педагог.** Давайте подведём итоги этого обсуждения. Здесь важно выделить несколько моментов (слайд):

- в самом общем виде самоопределение человека — это процесс выбора своего жизненного пути, жизненной позиции, ценностей, ведущий к лучшему пониманию того, каким быть, кем быть;
- самоопределение может продолжаться всю жизнь человека;
- самоопределение может состоять из множества частных выборов, которые человек совершает

в тех или иных конкретных ситуациях. Такие, казалось бы, мелкие выборы, как то, с кем сидеть за одной партой, делать или не делать домашнее задание, выступить или промолчать, вкладываются, как кирпичики, в целостный процесс нашего самоопределения и формируют нашу личность.

**Педагог.** На какие вопросы на этом курсе хотели бы найти ответы лично вы?

Участники записывают свои запросы в тетрадях, после чего озвучивают их в общем кругу, и педагог фиксирует их на отдельном листе.

### Важные заметки

Фиксация вопросов позволит возвращаться к ним на последующих занятиях, чтобы отслеживать динамику, замечать полученные результаты и удерживать интерес. Полезно, если список общих вопросов будет находиться на виду на каждой встрече. Вопросы могут маркироваться, список расти и меняться, что будет свидетельствовать о заинтересованном участии подростков в обучении.

Важно также сразу отсекал/корректировать нереалистичные/некорректные ожидания, так как некоторые из вопросов могут указывать на неверное понимание самого предмета изучения, не иметь отношения к курсу по самоопределению. При этом необходимо проговаривать то, почему это не имеет отношения к модулю и рассматриваться здесь не будет, и оставлять только релевантные.

**Педагог.** Запрос сформирован. Мы с вами будем искать ответы на эти вопросы вместе. 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 решений. Обращайтесь с вопросами к людям старшего поколения, как имеющим большой 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. Возможно, вы не ответите на все ваши вопросы, но точно получите полезные инструменты и ориентиры, способствующие самоопределению.

Чтобы лучше узнать самих себя и научиться чему-то новому, старайтесь делать все задания для самостоятельного выполнения. Это также будет способствовать тому, чтобы наши занятия проходили насыщенно и интересно. Я не буду ставить за них оценки, но мы будем обсуждать их результаты на наших занятиях. Я рекомендую вам записывать свои наблюдения, размышления, открытия, вопросы, это поможет упорядочить мысли и быстрее находить ответы.

## 4.

### Точка максимальной свободы

**Педагог.** Наш путь самопознания начнётся с исследования себя, своего восприятия свободы.

#### Инструкция

*Встаньте на какое-нибудь место в классе, и пусть это будет «Место максимальной свободы». Вообразите себе, что там вы можете сделать абсолютно всё, что хотите. У вас нет никаких ограничений и внешних преград. Никаких действий совершать не нужно, важно именно представить себе наличие возможности! Как вы себя чувствуете? Какие ощущения возникают в вашем теле (как вы дышите, ощущаете ли опору в ногах, где ваш центр тяжести в теле, хочется ли двигаться, как хочется двигаться и т. д.)? (Пауза.)*

*Теперь найдите другое место в классе, и пусть это будет «Место максимальной несвободы». Понаблюдайте за своими телесными ощущениями здесь. Что хочется делать, какие вы испытываете эмоции, о чём думаете, находясь в этом месте? (Пауза.)*

*Сравните ваши ощущения в обеих точках. Свои наблюдения можно коротко зафиксировать в тетради. (Пауза.)*

*Теперь давайте обсудим ваши впечатления в общем кругу.*

#### Важные заметки

1. Озвучивая инструкцию, лучше не просто рассказывать об упражнении, а одновременно демонстрировать, показывая на своём примере, как это может происходить: перемещайтесь в классе с одного места на другое, сканируйте телесные ощущения, обнаруживайте разницу в переживаниях, не вдаваясь в подробности. Так упражнение будет выглядеть и привлекательнее, и понятнее для учащихся.
2. Обсуждение является очень важной частью процесса занятия, позволяющей практиковаться в системной рефлексии<sup>1</sup>, формулировании своих впечатлений, переживаний и мыслей, уважении к другим точкам зрения, углублении контакта с изучаемой темой, поэтому посвятите этому достаточно времени.
3. В обсуждении может возникнуть такая тема, как различие между свободой и вседозволенностью. Инструкция, данная в связи с «Местом максимальной свободы», для кого-то из учащихся может звучать как приглашение выходить в своих действиях (пусть даже в воображении) за рамки морали и закона. Можно обсудить, что истинная свобода всегда идёт рука об руку с ответственностью (по аналогии с тем, что проявляется при работе с групповым Соглашением в рамках обучения: с одной стороны, у учащихся есть возможность самостоятельно сформулировать правила, которые далее будут соблюдаться группой, а с другой — этим правилам придётся далее следовать в своём поведении, отвечать за свои действия).

**Педагог.** После того как вы смогли прочувствовать, каково это — находиться в «Месте максимальной свободы» и «Месте максимальной несвободы», предлагаю в качестве продолжения эксперимента поискать ту точку между этими двумя крайними полюсами, в которой вам было бы максимально комфортно. Для этого можно обозначить каждую из крайних точек отдельными листами бумаги или любыми небольшими предметами, сделав для себя отметки на полу класса, и продвигаться между этими точками, наблюдая за своими ощущениями.

У каждого из вас своя «Точка оптимальной свободы» и расстояние её от обоих полюсов своё.

#### Важные заметки

У кого-то «максимальная свобода» будет вызывать тревогу, желание выйти из ситуации, ощущение чрезмерной ответственности и другие негативные переживания; «максимальная несвобода» тоже может вызывать самые разные ощущения, в том числе не очень приятные. Тогда «Точка оптимальной свободы» может находиться где-то между этими двумя крайними точками, и итогом упражнения может стать обнаружение индивидуальных телесных индикаторов наличия выбора, а также определение индивидуального «оптимума альтернатив».

**Педагог.** Наши переживания в различных точках на шкале внутренней свободы фактически соответствуют тому, как мы чувствуем себя, когда у нас больше или меньше выбора. Свобода тесно связана с ощущением собственного выбора в жизни, возможности

<sup>1</sup> Способность анализировать ситуацию с разных сторон, перемещая фокус внимания снаружи вовнутрь и в обратном направлении.

повлиять на обстоятельства. Ваша «Точка оптимальной свободы» — это то место, которое соответствует оптимальному для вас количеству вариантов поведения (альтернатив). Кому-то комфортнее, когда есть много разных вариантов, «глаза разбегаются». Кому-то же намного проще и приятнее, когда выбора практически нет или же есть всего два варианта, на

которых можно сосредоточиться. У кого-то потребность в свободе ярко выражена, а для других это не столь значимая ценность и проще, когда есть кто-то другой, кто может за тебя всё решить...

При этом чем больше у нас выбора, чем больше свободы — тем больше и ответственности за свои поступки перед собой и другими, а её тоже важно уметь нести.



## 5.

### Что для меня выбор?

**Педагог.** Подошла к концу наша первая встреча. Я попрошу по желанию высказаться одним предложением, ответив на вопрос «Что для меня выбор?». Напоминаю вам правило одного микрофона, т. е. всегда говорит только один человек, остальные слушают.

На следующем занятии мы разберём фрагменты двух кинофильмов. Вам будет проще анализировать, если вы заранее их посмотрите. Это фильмы «Эксперимент 2: Волна» и «Общество мёртвых поэтов».



Можно предложить подросткам провести общешкольный флешмоб, собрав на открытом стенде (возможно, на «Открытой стене») список регулярных (каждодневных, важных, больших, маленьких и т. д.) альтернатив. Например, «жить как живётся

или быть готовым сделать выбор», «отдаться гневу или отойти на шаг назад», «наступить на одни и те же грабли» или «думать и действовать осмысленно»<sup>1</sup> и т. д. Это позволит участникам, во-первых, начать замечать ситуации выбора, во-вторых, задумываться над ними. Потом полученные ответы необходимо проанализировать.

Такую форму можно использовать неоднократно в течение курса по различным вопросам. Важно после проведения опросов обобщить, проанализировать полученные данные и обязательно познакомить с результатами всех участников (например, разместить их на той же стене). В таком случае можно рассчитывать на дальнейшее сотрудничество со всей аудиторией школы. К работе будет полезно привлечь психолога образовательной организации.

<sup>1</sup> Предложенные варианты альтернатив взяты из книги Тала Бен-Шахара «Что ты выберешь?» (М.: МиФ, 2016).





## 2.

### Походка

#### Важные заметки

Необходимо заранее подготовить фрагменты фильмов «Эксперимент 2: Волна» и «Общество мёртвых поэтов», чтобы пересмотреть их, даже если все учащиеся уже видели оба фильма. Это даст возможность сфокусироваться на деталях, которые могли быть не замечены при домашнем просмотре.

Педагог предлагает сначала фрагмент художественного фильма «Эксперимент 2: Волна» и просит подростков обратить особое внимание на реакцию учащихся на предложение преподавателя.

#### Вопросы для обсуждения (слайд)

- Что вы заметили, наблюдая за эмоциональной реакцией учащихся на просьбу учителя «размять ноги»?
- Как меняется настроение класса в процессе? Как вы думаете, что на это влияет?
- Что побуждает молодых людей с энтузиазмом маршировать?

**Педагог.** А теперь давайте повторим это упражнение за героями фильма! Я попрошу вас всех идти ровно, строем, в ногу, не отвлекаясь. Будем делать всё одинаково, чтобы не было никаких различий.

#### Важные заметки

Важно не просто давать инструкции голосом, но и демонстрировать «правильную» походку учащим-

ся, побуждая их повторять движения за вами. По ситуации, можно выделить на эту часть упражнения 30–60 секунд.

**Педагог.** Поделитесь, пожалуйста, своими ощущениями.

Далее педагог предлагает посмотреть следующий отрывок из фильма «Общество мёртвых поэтов».

**Педагог.** И снова мы с вами походим, но СВОЕЙ СОБСТВЕННОЙ походкой. У вас 2 минуты, чтобы подвигаться по классу. Вы можете быть серьёзны, дурачиться, ходить медленно или подсакивать, крутить головой, останавливаться или размахивать руками — но это будет ваша неповторимая и уникальная походка, которой нет больше ни у кого на свете...

Как ощущения? Удалось ли вам почувствовать разницу?

#### Вопросы для обсуждения (слайд)

- Какой урок преподносит преподаватель словесности из «Общества мёртвых поэтов» своим ученикам?
- Как вы думаете, всегда ли у человека есть выбор?
- В чём состоял выбор учащихся в обоих фрагментах?
- Какие условия необходимы для того, чтобы человек сделал осознанный выбор?



## 3.

### Готовность к выбору

**Педагог.** Когда мы говорим про выбор, свободу, мы имеем в виду не только количество разных вариантов и возможностей, которые предоставляет нам жизнь, но и нашу собственную способность эти выборы ВИДЕТЬ, их распознавать, подмечать. Способность выявлять, подмечать различные выборы, которые мы совершаем в течение повседневной жизни (включая самые мелкие жизненные развилки), психологи назы-

вают *готовностью к выбору* (слайд). Выбор есть у того, кто готов его искать. Чем больше человек видит разных развилок, тем он гибче, а жизнь его богаче. Некоторые выборы, которые нам приходится делать в течение дня, настолько маленькие, что их легко не заметить! И сама способность замечать ситуации выбора в жизни выражена у разных людей неодинаково. Готовность к выбору можно развивать!



## 4.

### Всегда ли есть выбор?

**Педагог.** Я предлагаю вам небольшой эксперимент<sup>1</sup>. При каком условии я точно не смогу уйти домой во время урока?

<sup>1</sup> Данное упражнение повторяет эксперимент, который любит проводить со своими студентами Дмитрий Алексеевич Леонтьев. Рассказывая о том, как важно в жизни развивать навыки выбора, он в какой-то момент, в самый разгар лекции, задаёт слушателям вопрос: «Как вы думаете, при каком условии я не смогу сейчас вдруг прервать лекцию на полуслове, собрать свои вещи и уйти домой?» Слушатели начинают предлагать разные варианты...

## Важные заметки

При разборе этой ситуации проявите артистизм. Поставьте перед аудиторией стул, садитесь и вставайте с него, иллюстрируя (возможно, в несколько гротескной форме) те или иные предложения учащихся.

Варианты учащихся можно сразу комментировать, парируя: показывая, что ни одно из этих условий не является абсолютным препятствием для выхода из аудитории.

Ответ: есть лишь одно-единственное обязательное условие, при котором лектор гарантированно не сможет покинуть переполненную аудиторию во время занятия: **этого никогда не случится, если такой вариант просто не придёт ему в голову!**

Результатом обсуждения может стать следующий тезис (слайд).

*Наличие выбора — это сугубо внутреннее (или субъективное, как это называют психологи) понятие. Если человек считает, что у него есть выбор, то выбор и правда есть. Если же ему кажется, что выбора нет, — значит, для этого человека выбора действительно не существует. А значит, то, какие возможности перед нами в жизни открываются, во многом зависит от нас самих: от нашей способности эти возможности выделять, замечать, ими пользоваться.*

Данный тезис является одним из ключевых на данном занятии. Важно дать учащимся возможность осознать его, соотнести эту мысль со своим собственным опытом. Педагог может попросить подростков привести свои примеры, когда они начинали бы видеть в жизни какие-то новые возможности, смотреть на ситуацию под иным углом зрения, находить какие-то ранее скрытые альтернативы, хотя объективно их жизненная ситуация не менялась.



## О свободе выбора

Педагог предлагает прочитать цитаты Виктора Франкла о свободе выбора (слайд).

*Человеческая свобода — это конечная свобода. Человек не свободен от условий. Но он свободен занять позицию по отношению к ним. Условия не обуславливают его полностью. От него — в пределах его ограничений — зависит, сдастся ли он, уступит ли он условиям. Он может также подняться над ними и таким образом открыться и войти в человеческое измерение.*

*Единственное, что ты не можешь отнять у меня, — это то, как я решил ответить на то, что ты делаешь со мной. Последняя из свобод состоит в том, чтобы выбирать собственное отношение в любых обстоятельствах.*

*Наша величайшая свобода — это свобода выбирать своё отношение к чему бы то ни было.*

**Педагог.** Сформулируйте, пожалуйста, своими словами основную мысль Франкла.



## 5.

### Выборы сегодняшнего дня

В какой-нибудь из дней до следующего занятия выделите 10 минут перед сном и вспомните весь прошедший день. Какие ситуации выбора возникали у вас в течение дня? Попробуйте вспомнить как более очевидные, заметные ситуации значимых выбо-

ров, так и более мелкие, неочевидные. Будет здорово, если вы сможете выполнить это задание к следующему занятию разово. Но можно сделать это и своей ежедневной (ежевечерней) практикой по развитию готовности к выбору.



## 6.

### В чём смысл?

**Педагог.** В чём лично для вас был смысл сегодняшнего занятия? Постарайтесь сформулировать одной фразой.

Педагог благодарит учащихся и прощается до следующей встречи.

**Цель занятия**

Способствовать принятию ситуаций неопределённости.

**Планируемые  
результаты**

*Подросток:*

- обобщает свой опыт переживания ситуаций неопределённости;
- осознаёт своё отношение к ситуациям неопределённости.

**Материалы**

Листы разного формата, стикеры, маркеры, распечатанные бланки теста на каждого участника из приложений к теме 3, рабочие тетради.

**КАРТА ЗАНЯТИЯ**

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Постановка проблемы	Настроить на активное взаимодействие, включить в совместную деятельность
2	20 мин	Две карты	Создать условия для проживания ситуаций неизвестности и неопределённости и последующего анализа своих ощущений, переживаний и мыслей
3	10 мин	Переживание неопределённости	Познакомить с понятиями <i>неопределённость</i> и <i>толерантность к неопределённости</i>
4	20 мин	Мои отношения с неопределённостью	Провести практикум по оценке учащимися своего отношения к неопределённости
5		Вызовы новизны, сложности и неопределённости	Способствовать развитию толерантности к неопределённости у учащихся
6	5 мин	Завершение	Создать условия для обобщения подростками полученных знаний и их систематизации

**ХОД ЗАНЯТИЯ****1.****Постановка проблемы**

Педагог приветствует учащихся и предлагает поделиться своими наблюдениями, как они сами совершали выбор в течение прошедшей недели.

**Важные заметки**

Скорее всего, в группе будут подростки, которые не уделили достаточно внимания заданию для самостоятельного выполнения. Тем не менее важно включить

в обсуждение всех, предоставляя возможность одним спонтанно делиться своим опытом, а другим — продемонстрировать весь объём проделанной работы.

Очень важно фиксировать все вопросы, возникающие в ходе выполнения предложенных заданий. Они помогут вам в дальнейшем преподнести информацию так, чтобы она действительно отвечала потребностям и интересам подростков.

Начинать обсуждение задания лучше не с вопросов к учащимся, а с напоминания его сути. Обсуждение можно подытожить следующими выводами: есть различные упражнения, техники, которые даже при однократном применении оказываются эффективны и меняют что-то принципиальное во взгляде человека на жизнь, мир, самого себя. Но если мы говорим о развитии каких-либо навыков и особенностей личности (в данном случае тех, которые позволят совершать выборы более осознанно и качественно), то тут требуется длительная работа. Чем понятнее, интереснее те или иные упражнения, чем проще нам встроить их в свою повседневную жизнь, тем регулярнее мы сможем к ним обращаться, а значит, тем

активнее будем развивать свои способности и навыки выбора.

**Педагог.** В качестве задания для самопознания вам предлагалось выполнить упражнение «Выборы сегодняшнего дня».

### Вопросы для обсуждения

- По вашим наблюдениям, с какими выборами в течение дня вы сталкиваетесь чаще всего?
- Повлияло ли как-то это упражнение на ваши выборы? Если да, то каким образом?
- Замечаете ли, что благодаря упражнению вы стали как-то иначе смотреть на свою жизнь, возможности, которые у вас имеются, себя, своё будущее?

## 2. Две карты

### Важные заметки

Для данного упражнения подойдёт любая колода метафорических карт. Желательно заранее отобрать карты, которые имеют нейтральное либо позитивное содержание.

Каждый учащийся получает по паре карт рубашкой вверх, после чего следует инструкция. Это индивидуальное упражнение. Смотреть в карты соседа и других участников категорически запрещается (иначе пропадает смысл всей игры).

### Инструкции по работе с картами

(6 последовательных заданий)

1. Открой одну из двух лежащих перед тобой карт. Эта карта твоя, ты её видишь. Другую ты не видишь. Если хочешь, ты можешь открыть и вторую карту, а после этого решить, хочешь ли ты её взять себе вместе с первой или оставишь первую, а вторую брать не будешь. Как ты поступишь? Будешь ли смотреть на вторую карту? Возьмёшь ли её после этого себе? Прислушайся к своим ощущениям, эмоциям, мыслям. Запиши своё решение и ощущения/эмоции.

2. Открой одну из двух лежащих перед тобой карт. Эта карта твоя, ты её видишь. Другую ты не видишь. Если хочешь, ты можешь открыть и вторую карту. Но если ты её перевернул и посмотрел, то её обязательно надо будет взять вместо первой. Как ты поступишь? Будешь ли смотреть на вторую карту в этом случае? Прислушайся к своим ощущениям, эмоциям, мыслям. Запиши своё решение и ощущения.

3. Открой одну из двух лежащих перед тобой карт. Эта карта твоя, ты её видишь. Другую ты не видишь. Если хочешь, можешь поменять свою карту на вторую, но не глядя. Будешь ли обменивать карты при таком условии? Прислушайся к своим

После каждого из описанных шести заданий даётся 30 секунд для записи собственных действий, телесных ощущений, эмоций и мыслей. После этого карты вновь переворачиваются рубашкой вверх и передаются участникам по часовой стрелке.

Время на каждое из шести заданий при необходимости может быть увеличено, но при этом важно сохранять динамичность. Чтобы малое количество времени на запись впечатлений не вызывало дискомфорта, рекомендуется фиксировать лишь самые основные моменты (при желании в виде отдельных слов или словосочетаний: например, «взял первую», «страшно», «любопытно»).

ощущениям, эмоциям, мыслям. Запиши своё решение и ощущения.

4. Перед тобой лежат две карты. Возьми одну из них, но не открывай! Эта карта твоя, но ты её ещё не видишь. Другую тоже не видишь. Можешь посмотреть свою, но тогда уже не сможешь взять другую. Либо можешь сразу поменять свою карту на другую (при этом вернуть свою уже будет невозможно). Как ты поступишь? Запиши своё решение и ощущения.

5. Перед тобой лежат две карты. Переверни одну из них, а другую оставь рубашкой вверх. При каком условии тебе было бы рискованно её перевернуть? На какие ситуации из жизни это похоже?

6. Перед тобой лежат две карты. Переверни одну из них, а другую оставь рубашкой вверх. При каком условии тебе хотелось бы скорее её перевернуть? На какие ситуации из жизни это похоже?

По окончании попросите желающих поделиться своим опытом. Когда выбор делался легко? Когда это требовало времени? Похожи ли выбранные учащимися стратегии и ощущения на то, как они ведут себя и что чувствуют в повседневной жизни, когда приходится что-то выбирать?

Можно остановиться на каждом задании подробнее, проясняя мотивы участников.

### 3.

## Переживание неопределённости

**Педагог.** Неопределённость — неотъемлемая часть нашей жизни. Она присутствует при совершении абсолютно любого жизненного выбора. Если бы всё было понятно и определённо, то выбор не был бы выбором, поскольку мы могли бы ограничиться тем, чтобы действовать по какому-то заранее известному алгоритму, не искать ответы внутри себя, не собирать дополнительную информацию, не брать на себя ответственность...

Состояние неопределённости, связанное часто с отсутствием опоры, отсутствием информации, хорошо знакомо каждому из нас, не так ли? Какие эмоции тогда чаще всего испытывает человек? (Пауза для ответов.)

Обычно это довольно неприятное переживание: оно связано с тревогой, страхом, сомнением в себе и в правильности своих решений. При этом иногда неопределённость может вызвать интерес, любо-

пытство и переживается как что-то полезное и хорошее.

Как вы сами обычно ведёте себя в ситуации неопределённости? (Пауза для ответов.)

Психологи выделяют несколько разных способов обхождения с неопределённостью. Есть люди, негативно относящиеся к неопределённости и избегающие любых ситуаций, где она может возникнуть. А есть люди, которые хорошо, спокойно, *толерантно* относятся к подобным ситуациям. Толерантность к неопределённости может приобретать различные формы: от просто *выдерживания* неопределённости до её *принятия* или даже *предпочтения* в тех или иных ситуациях.

Есть определённые специальности, для которых толерантность к неопределённости является профессионально важным качеством. Как вы думаете, что это за специальности? (Пауза для ответов.)



### 4.

## Мои отношения с неопределённостью

Педагог предлагает учащимся исследовать свои текущие отношения с неопределённостью с помощью психологического теста. По результатам теста наметить шаги по развитию толерантности к неопределённости.

### Важные заметки

Данная часть занятия посвящена индивидуальной диагностике толерантности к неопределённости. Предлагается выполнить психологический тест «Шкала общей толерантности к неопределённости» Д. Мак-Лейна (MSTAT-I) в адаптации Е. Г. Луковицкой. В тесте 22 вопроса, и его заполнение занимает, как правило, 5–10 минут (тест, а также инструкцию к нему и ключи для обработки результатов см. в приложении к теме 3).

### Рекомендации по организации

1. Настройте подростков на внимательную и серьёзную работу с тестом. Это психологическое задание, а не учебный тест для проверки знаний, а потому крайне важно, чтобы все выполняли задание полностью самостоятельно, молча, не ориентируясь на ответы друг друга. Пожалуйста, позаботьтесь о том, чтобы никто никому не мешал (по возможности рекомендуется рассадить на это время тех, кому трудно работать автономно и настроить себя).
2. Объясните учащимся, что они выполняют задание для себя, и они не обязаны ни с кем делиться ре-

зультатами теста. Заполненные бланки тестов никуда сдавать не нужно.

3. Проговорите также, что в данном тесте, как и в любой другой психологической методике, нет правильных и неправильных вариантов ответа. Любые данные — это просто информация к размышлению, важные сведения о самом себе. Если что-то в результатах осталось непонятным, озадачило или расстроило, это можно обсудить (в рамках занятия или индивидуально с педагогом или психологом школы, вне урока), но в любом случае задача подобной диагностики — понять, что можно в себе улучшить, и более прицельно и осознанно работать над собой, если что-то будет воспринято как проблемное и мешающее.
4. Чтобы те подростки, кто получит невысокие баллы по результатам теста, не почувствовали себя дискомфортно в группе более «успешных» ребят, подчеркните, что высокие баллы по данной шкале ещё не указывают автоматически на то, что человек лучше справляется с задачами выбора и в целом обладает более высоким личностным потенциалом. Умение совершать качественные выборы в ситуациях реальной жизни — это то, что нарабатывается путём практики, длительной работы над собой, и у каждого человека на этом пути *свои* задачи. Следовательно, тем людям, у кого, по результатам методики, высокая толерантность к неопределённости, также важно развивать осознанность собственных решений и действий, а также обра-

щать внимание на другие предпосылки успешного самоопределения, которые будут рассмотрены далее в модуле.

5. Если кто-то из учащихся захочет поделиться собственными ответами с группой, поблагодарите их за искренность и доверие к группе, а также напомните подросткам, что, согласно принятому Соглашению,

всё сказанное на занятиях остаётся в пределах класса. Если кто-то, напротив, не захочет делиться своими результатами, отнеситесь к этому с пониманием и уважением, отметив, что все темы модуля связаны друг с другом, и подросток сможет рассказать о своих впечатлениях от тестирования позже, если у него будет желание.



## 5.

### Вызовы новизны, сложности и неопределённости

**Педагог.** Вне зависимости от того, какой результат был получен вами в ходе тестирования, нет предела совершенству. Отношения с неопределённостью можно развивать и улучшать, делая её не своим врагом, а, напротив, помощником при решении разных насущных жизненных вопросов. Неопределённость включает в себя три типа задач:

- 1) новые ситуации;
- 2) сложные задачи;
- 3) собственно неопределённые, непонятные, неясные ситуации.

На втором этапе работы с методикой вы определили, какой именно из аспектов неопределённости является для вас наибольшим вызовом. Он соответствует одной из трёх подшкал, по которой вы получили наименьший средний балл.

В течение недели до следующего занятия попрактикуйтесь во взаимодействии с этим типом задач.

Если ваш максимальный вызов — это новые ситуации, то каждый день создавайте такие условия, чтобы что-то из того, что вас окружает, с чем вам приходится иметь дело по учёбе, что вы едите, чем пользуетесь в быту и т. д., было для вас абсолютно новым. Быть может, это будет чуть изменённый путь от дома до школы, освоение какого-либо нового навыка, общение с незнакомым человеком и т. д. Необязательно стремиться как-то радикально изменить свою жизнь!

Пусть это будет небольшое и в целом комфортное для вас изменение. Но пусть каждый день будет для вас чем-то совсем новым.

Если ваш максимальный вызов заключается в овладении со сложными задачами, то в течение недели не избегайте, а, напротив, фокусируйтесь на тех задачах и проблемах, которые не имеют лёгкого и однозначного решения и будут требовать рассмотрения их с разных сторон, сопоставления нескольких точек зрения и т. д. Заодно это будет тренингом системной рефлексии, т. е. способности к тому, чтобы рассматривать ситуации с разных сторон, с постановки себя на место другого человека, одновременного сопоставления как с собой, так и с миром. Возможно, это не интеллектуальные, учебные задачи, а какие-то дилеммы из области межличностных отношений (например, как выйти из какой-либо конфликтной ситуации, как твёрдо и тактично сказать «нет», как учесть и свои, и чужие интересы в процессе профессионального самоопределения и т. д.).

Наконец, если ваш самый сложный вызов касается неопределённых ситуаций, то в течение недели фокусируйтесь на всех тех ситуациях, которые кажутся вам непонятными, двусмысленными, неоднозначными, где вам будет казаться, что информации для принятия решения не хватает и неизвестно, к чему то или иное действие может привести.



## 6.

### Завершение

**Педагог.** Сейчас я предлагаю за 2 минуты вспомнить всё содержание нашей встречи и коротко зафиксировать на бумаге.

После того как подростки закончат делать записи, педагог предлагает выразить одним предложением самую важную для них мысль, идею или вопрос, которые связаны с содержанием занятия.

**Цель занятия**

Способствовать развитию способности к осознанному выбору.

**Планируемые результаты**

*Подросток:*

- понимает, что выбор является неотъемлемой и важной составляющей жизни;
- умеет выделять этапы процесса выбора в реальных жизненных ситуациях.

**Материалы**

Презентация, листы ватмана формата А3 или большего формата (по одному на группу из 3–4 учащихся), цветные маркеры (по одному комплекту для каждой группы), распечатанные на каждого участника памятки из приложения к теме 4, задание «Этапы моего выбора», рабочие тетради.

**ПЛАН ЗАНЯТИЯ**

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Введение	Способствовать созданию доброжелательной атмосфере. Создать условия для обсуждения итогов выполнения предыдущего задания для самопознания
2	20 мин	Этапы выбора	Создать условия для припоминания этапов выбора (актуализации знаний об этапах выбора)
3	15 мин	Пантомима «Выбор»	Создать условия для раскрепощения. Способствовать развитию телесной осознанности подростков
4	20 мин	Дискуссия «Анализ ситуации выбора»	Способствовать применению учащимися полученных знаний об этапах процесса выбора для анализа конкретных ситуаций
5		Этапы моего выбора	Способствовать самопознанию подростков и росту мотивации к саморазвитию
6	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для осмысления учащимися полученного опыта, мотивировать их, поделиться своими мыслями, впечатлениями, чувствами

Ключевая задача занятия: способствовать усвоению учащимися мысли 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 модели выбора. Визуальное представление модели, выполненное самими учащимися в процессе занятия и находящееся перед их глазами на протяжении всех последующих занятий курса, будет очень ценно.

Для пантомимы «Выбор» потребуется пространство, о чём следует позаботиться заранее.



1.

## Введение

Педагог приветствует учащихся и интересуется тем, насколько успешно идёт работа над развитием толерантности к неопределённости, изменилось ли от-

ношение подростков к новизне, сложности и неопределённости, с какими трудностями они столкнулись и какой результат получили на сегодняшний день.



2.

## Этапы выбора

Педагог предлагает учащимся объединиться в группы по 4–5 человек и вспомнить этапы выбора<sup>1</sup>, после чего дать им название (можно метафорическое) и визуализировать любым способом, используя карандаши, маркеры и бумагу или интернет, графические редакторы и экран, если это возможно. На весь процесс отводится не более 15 минут.

Учащиеся могут развешивать свои работы на доске по мере готовности, чтобы затем дать более подробное описание при необходимости.

Педагог обобщает ответы. Если возникнет необходимость, следует напомнить описание этапов процесса выбора (слайд).

**Нулевой этап**

Какой бы ни была ситуация, всё начинается с того, что человек обращает внимание на то, что находится в ситуации неопределённости и у него есть несколько вариантов того, как поступить. За распознавание ситуаций выбора в жизни отвечает такая особенность личности, как готовность к выбору.

**Первый этап**

Далее человек начинает сопоставлять известные ему варианты. Это может быть вдумчивый, длительный процесс, а может быть быстрый и спонтанный. Кто-то склонен тщательно анализировать все альтернативы, а кто-то принимает решение вслепую, наудачу. Кто-то тщательно собирает информацию, советуется с близкими, анализирует примеры других людей, а кто-то опирается только на себя (на свой опыт) и ни с кем не консультируется.

**Второй этап**

Как бы то ни было, в какой-то момент человек обнаруживает себя в той точке, когда выбор уже сделан. Психологи говорят, что в этот момент человек переходит точку Рубикона. Исторически Рубикон — это небольшая речка, которую некогда, 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 Ри-

мом, но принял решение не распускать армию (как того требовал закон), а войти в Рим вместе с войском, поскольку его сторонники заранее предупредили его 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 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**

Следующий этап выбора — фаза, когда человек выбирает подходящий момент, подходящие условия для того, чтобы начать воплощать свой выбор в жизнь. Так, например, если я обидел друга и принял решение о том, что хотел бы перед ним извиниться, на текущем этапе я пока ещё не извиняюсь, но активно готовлюсь к этому: выжидаю момент, когда это будет возможно и уместно сделать. Наблюдаю за настроением друга, ищу повод побеседовать с ним наедине, когда мы оба никуда не спешим; набираюсь сил и решимости для этого разговора...

**Четвёртый этап**

Далее следует этап действий по реализации решения. Здесь самое главное — сделать то, что человек выбрал для себя, без каких-либо помех.

**Пятый этап**

После этого наступает ещё один этап выбора, когда человек оглядывается назад на принятое решение и, видя то, к каким последствиям этот выбор приводит, оценивает его как более или менее правильный для себя, удачный, качественный, подходящий ему или уводящий его от того, какую бы жизнь он хотел прожить. При этом эта оценка может в ходе жизни меняться: например, я выбрал колледж для поступления, успешно сдал экзамены, начинаю там учиться и очень радуюсь тому, что оказался там.

<sup>1</sup> С этапами выбора учащиеся могли познакомиться в модуле «Я и мой выбор», 5–7 классы.

Но спустя полгода накапливается усталость от учёбы, появляются разные предметы, которые мне не очень нравятся, я начинаю разочаровываться в выбранном месте и уже жалею о своём выборе. Ещё спустя полгода я встречаю в этом колледже человека, который становится мне близким другом, и мы с ним потом дружим всю жизнь — и, оглядываясь назад, в своё прошлое, много лет спустя, вспоминая свою юность, я понимаю, что сделал тогда очень правильный выбор, поступив именно в этот колледж, так как иначе мы бы с другом так и не встретились.

#### **Шестой этап**

Ну и наконец, самый последний этап, который особенно важен тогда, когда человеку не нравится сделанный им выбор, есть много сожаления и других неприятных чувств, — признать, что это был действительно мой выбор: «Я, а не кто-то ещё сделал его тогда. Это не было случайностью, это не было чьим-то ещё выбором, а это действительно часть моей жизни». Можно грустить, можно испытывать вину, если что-то пошло не так, как хотелось бы, но важно прочувствовать, что это всё равно часть моей личной истории, и без этого выбора моя жизнь была бы иной, и я тоже был бы другим человеком, если бы тогда выбрал что-то другое. То есть на этом завершающем эта-

пе речь идёт о том, чтобы извлечь из этого выбора некий ценный урок для своей жизни.

При этом, конечно, в реальных жизненных ситуациях не всегда возможно отследить каждый из этих этапов. Какие-то из них проходят очень быстро. Например, я могу, приняв решение, не планировать свои действия долго, а реализовать своё намерение практически сразу же, даже не успев толком осознать, что происходит. Какие-то могут и вовсе отсутствовать — например, в связи с тем, что человек застревает на каком-то этапе и не двигается дальше (допустим, школьник выбирал, признаться ли однокласснице, что она ему нравится, выбирал, выбирал... и так и не определился, стоит это делать или нет; тогда застревание происходит ещё до точки Рубикона). Какие-то этапы происходят, но не осознаются человеком (так, обычно вне сознания «проскакивает» переход Рубикона: человек вдруг обнаруживает себя в другом состоянии, когда решение уже принято). Кроме того, есть и индивидуальные особенности того, как мы выбираем: кто-то подолгу обдумывает вариант ещё на этапе до перехода Рубикона, но, когда выбор уже совершён, переходит к активным действиям быстро. А кто-то, напротив, быстро понимает, что именно ему нужно, какой вариант предпочтительный, но затем долго не может перейти к его реализации.

## 3.

### Пантомима «Выбор»

Задание направлено на развитие телесной осознанности. Необходимым условием для его выполнения является наличие пространства, в котором можно спокойно передвигаться сразу всем учащимся.

Педагог предлагает участникам «пережить» телом процесс выбора — передать все семь этапов языком тела: через мимику, позу, жесты, движения.

После того как каждый попробует это сделать сам, можно организовать игру, во время которой участник показывает один из этапов, остальные угадывают, называя при этом, благодаря какому именно телесному маркеру им удалось это сделать. Игру можно разнообразить, например, заранее задав темперамент выбирающего, возраст, пол, ситуацию и т. д.



## 4.

### Дискуссия «Анализ ситуации выбора»

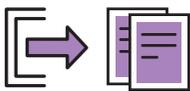
Этому этапу можно посвятить целое занятие. Причём необязательно, чтобы оно входило в данный модуль: это может быть урок и литературы, и истории, и обществознания и т. п. Для анализа можно выбрать ситуацию героя изучаемого в данный момент литературного произведения или реальную историю из жизни какого-нибудь известного человека, где представлен весь цикл выбора.

Задача учащихся — проанализировать эту ситуацию, выделив в ней каждый из семи этапов выбора и обсудив, что является для героя самым сложным этапом, чем каждый из них наполнен, насколько

быстро он (герой) их проходит, что является условием (внутренним и внешним) для перехода с этапа на этап.

Если при анализе учащиеся опираются на текст, то имеет смысл обратить их внимание на языковые средства, которые употребляет автор для описания состояния персонажа на каждом этапе. Если это фильм, то попросите подростков назвать, какие ещё выразительные средства использованы.

Результаты группового анализа могут быть представлены по-разному, главное, чтобы каждая группа имела возможность высказаться.



## 5.

### Этапы моего выбора

**Педагог.** Это упражнение тренирует навык осознанного выбора. Вспомните ситуацию выбора из своей жизни (важно, чтобы это была не совсем «свежая» ситуация; оптимально, если она произошла несколько месяцев или даже лет назад).

Проанализируйте:

- **нулевой этап:** как вы вообще поняли, что находитесь в ситуации выбора? Сколько было альтернатив и в каком порядке они появлялись?
- **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, т. е. 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.?

**Педагог.** На следующем занятии мы с вами будем разбирать некоторые фрагменты фильма «Тренер Картер» (режиссёр Томас Картер, сценарий Марк Шван, Джон Гэйтинс, композитор Тревор Рэбин. США, 2005). Если вы посмотрите его заранее, я думаю, вам будет легче анализировать поступки героев.



## 6.

### Подведение итогов

**Педагог.** Что сегодня для вас было особенно интересным? Очевидным? Сложным для понимания? Ценным?

Педагог благодарит учащихся и прощается до следующей встречи.

**Цель занятия**

Способствовать лучшему пониманию своих ценностей и личностных смыслов своих поступков.

**Планируемые результаты**

*Подросток:*

- может назвать свои жизненные ценности и смыслы: что для него значимо, важно;
- умеет опираться на свои собственные смыслы и ценности в процессе совершения выбора.

**Материалы**

Презентация, листы бумаги формата А5 (из расчёта по два листа А5 или по одному разделённому пополам листу А4 для каждого учащегося), цветные маркеры, таблица с параметрами сравнения потребностей и ценностей, фрагмент кинофильма «Тренер Картер»<sup>1</sup>, рабочие тетради.

**КАРТА ЗАНЯТИЯ**

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	15 мин	Постановка проблемы	Обсудить итоги выполнения предыдущего задания для самопознания
2	15 мин	Выбор из ценностей	Создать условия для выявления подростками своих основных ценностей, анализа оснований собственного выбора
3	10 мин	Потребности и ценности	Произвести сопоставительный анализ понятий <i>потребности</i> и <i>ценности</i>
4	20 мин	Прав ли тренер?	Способствовать развитию у учащихся способности понимать ценности, лежащие в основе поступков людей
5	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для осмысления полученного опыта, мотивировать учеников, поделиться своими мыслями, впечатлениями, чувствами
		Ради чего хорошего я делаю то, что делаю	Способствовать осмыслению подростками собственных ценностей

Занятие соотносится с первым этапом выбора, на котором человек сравнивает между собой имеющиеся варианты.

Материалы занятия углубляют представления подростков о собственных ценностях и смыслах. Учащиеся практикуются в обозначении того, что для них ценно и важно, учатся видеть личностный смысл в совершаемых действиях, аргументировать свою позицию.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**



**1.**

**Постановка проблемы**

**Педагог.** Сегодня в фокусе нашего внимания первый этап выбора. Помните, чему он посвящён? (Пауза

для ответов.) На этом этапе человек сопоставляет между собой различные варианты. На что он опира-

<sup>1</sup> «Тренер Картер», режиссёр Томас Картер, сценарий Марк Шван, Джон Гэйтинс, композитор Тревор Рэбин. США, 2005.

ется? Поиску ответов на эти вопросы посвящено наше сегодняшнее занятие. Но прежде, как всегда, мы посмотрим на результаты домашнего упражнения.

## 2. Выбор из ценностей

**Педагог.** Когда мы говорим о совершении выбора, перед нами нередко встаёт очень сложная задача — определить самую главную ценность, поскольку, останавливая выбор на чём-то одном, важном для нас, мы тем самым неизбежно отказываемся от чего-то другого, что также для нас значимо.

Что мы называем ценностью? (Пауза для ответов.)

Это то важное, ради чего человек готов совершать поступки, чему готов посвятить свою жизнь. У каждого есть целый список того, что он считает ценным для себя, что он готов защищать и отстаивать.

Прямо сейчас у вас будет возможность проанализировать механизм этого выбора на примере своих собственных действий. Перед вами два листа бумаги А5. Настройтесь на себя и запишите печатными буквами на каждом из них по одной своей ценности. Это могут быть не только самые распространённые и очевидные вещи («любовь», «красота» и т. д.), но и нечто более индивидуальное.

После того как все выполняют задание, эти листы необходимо собрать и перемешать. Затем из получившейся стопки педагог достаёт два любых листа с названием ценностей. Если ценности совпадут, один листок нужно заменить другим из стопки. Педагог кладёт их на пол в противоположных концах класса (например, «здоровье близких» в одном углу, а «вдохновение» — в другом). Задача подростков — стоя в центре класса, быстро отдать предпочтение одной из ценностей, т. е. выбрать наиболее привлекательную для себя, и перейти в тот угол. Важно, чтобы выбор из ценностей и перемещения происходили динамично и с опорой на интуицию, т. е. доста-

Педагог предлагает желающим поделиться своими впечатлениями, мыслями, открытиями в связи с выполнением задания для самопознания.

точно спонтанно, без долгой рефлексии, но и не совсем наобум. Далее, подростки возвращаются в центр, и упражнение повторяется вновь, с другой парой ценностей из стопки (до тех пор, пока не закончатся все листы с записанными на них ценностями).

### Вопросы для обсуждения

- Легко или сложно было выбрать? Как вы это объясните?
- На каких принципах основывался ваш выбор? (Чем вы руководствовались, выбирая?)
- Знали ли вы, что для вас важнее, ещё ДО начала упражнения, или это понимание появилось прямо в моменте?

### Важные заметки

При обсуждении важно проводить мысль о том, что правильных и неправильных ответов (выборов) в этом упражнении нет, всё сугубо индивидуально. Отдельного обсуждения требуют случаи принципиально несравнимых ценностей (когда у человека возникает чувство, что ранжировать те или иные ценности вообще некорректно или невозможно).

Можно ввести понятие *работа выбора* или *внутренняя деятельность выбора*, которое будет более подробно рассматриваться на следующих занятиях. Важно проговорить, что выбор — это сильно энергозатратный, часто очень сложный процесс, и спросить, устали ли подростки после этого упражнения. Если они не просто передвигались по классу, а старались «работать душой» и качественно выбирать, то они наверняка сообщат об усталости.



## 3. Потребности и ценности

**Педагог.** Ценности, смыслы, желания, потребности... Часто мы используем эти слова как синонимы. Но между этими понятиями есть различия. Знаете, какие?<sup>1</sup>

### Важные заметки

Дайте учащимся возможность озвучить свои ответы. При изложении теории старайтесь опираться на тезисы самих учащихся, когда они согласуются с теоретическим материалом.

<sup>1</sup> Эти понятия разбираются на других модулях УМК «Развитие личностного потенциала подростков», поэтому следует дать возможность учащимся сначала самим вспомнить и только после этого обобщить ответы и при необходимости что-то добавить или уточнить.

**Педагог.** И потребности, и ценности, и смыслы — это то, что лежит в основе наших поступков.

При этом, когда мы говорим о **потребностях**, мы имеем в виду нечто общее для разных людей. Эти потребности могут быть витальными (например, потребность в пище, сне, дыхании и т. д.), но также они могут быть социальными (например, потребность в общении, в принадлежности значимой группе, в признании, любви). Как правило, человек осознаёт, что у него есть определённые потребности, когда ему чего-либо не хватает (так, о потребности в дыхании мы вспоминаем в ситуации, когда ощущаем, что по тем или иным причинам нам тяжело дышать, а о потребности в еде — когда мы проголодались). Потребности всегда касаются нас лично: я ощущаю их как нечто находящееся *внутри* меня и толкающее, побуждающее меня к определённым поступкам. Стоит отметить при этом, что мы никогда не можем удовлетворить наши потребности до конца, ведь, например, мы не можем раз и навсегда наесться (и больше никогда в жизни не испытывать голод) или наобщаться впрок (и тоже больше никогда не хотеть взаимодействовать с другими людьми или получать какие-то новые впечатления). Субъективная значимость потребностей постоянно меняется: если ученик вернулся с занятий поздно вечером, уставший, то его ведущей потребностью может быть сон, но, после того как он выспится, его ведущей потребностью может стать еда, или принятие душа, или же познавательная потребность, т. е. потребность в новой информации, впечатлениях, знаниях, исследовании мира и себя. И так далее. Таким образом, получается, что потребности динамичны (т. е. всё время меняются) и цикличны (после их удовлетворения неизбежно наступает этап, когда их необходимо удовлетворить вновь).

В отличие от них **ценности** всегда имеют отношение к определённой группе людей, с которой человеку важно себя соотносить. У людей, которых объединяет одна религия, или профессия, или любовь к определённому виду искусства, могут быть общие ценности. Давайте разберём это на конкретных примерах. Как вы думаете, какие ценности могут быть у людей, которые увлекаются классической музыкой? А у людей, занимающихся спортом? А у тех, кто занимается благотворительностью?

Таким образом, получается, что общие ценности — это то, что подчёркивает единство разных людей, их

коллективный опыт. Но при этом нельзя сказать, что ценности универсальны, так как они могут иметь место у некоего множества людей, но при этом не быть свойственны представителям какой-то другой социальной группы. Например, у группы многодетных родителей и у группы людей, исповедующих принципы *childfree*<sup>1</sup>, могут быть разные ценности.

Если вы зададите себе вопрос: «ПОЧЕМУ я хожу в школу?», то можете обнаружить, что делаете это по разным причинам: потому что боитесь неприятностей на экзаменах, потому что не хотите расстраивать родителей, потому что вы к этому привыкли и т. д. Но вопрос про ценности — это всегда вопрос про то, что нас привлекает в том или ином занятии, месте, предмете; что делает его интересным и желанным для нас.

Важно отметить, что ценности неизменны, стабильны на протяжении если не всей жизни, то довольно длительного промежутка времени. Мы с вами обсудили, что иерархия потребностей всё время меняется (та потребность, которая находится в дефиците, напоминает о себе громче всего, но после её удовлетворения она отходит на второй план, уступая место какой-то другой, более актуальной потребности). Так вот, иерархия ценностей у человека, как правило, более устойчива. Например, если ценность материального достатка выше, чем ценность творчества, человек может устойчиво предпочитать такие занятия, которые высоко оплачиваются, но при этом не позволяют ему творить и самовыражаться. Но в какой-то момент иерархия ценностей может измениться. Знаете, как называется такое явление? (Пауза для ответов.)

**Педагог.** Это называется **кризисом личности**. Личностный кризис сопровождается переосмыслением себя, коренной перестройкой своих ценностных ориентиров, жизненных задач, целей. Кризис могут спровоцировать какие-то внешние события либо процессы, происходящие внутри личности.

### Важные заметки

Для того чтобы сделать сравнение категорий «потребности» и «ценности» более наглядным и структурированным, рекомендуем сопровождать устные разъяснения демонстрацией следующей таблицы (слайд).

Параметры	Потребности	Ценности
Источник	Индивидуальные отношения с миром	Коллективный опыт социальной группы, в которую человек входит
Сравнительная значимость, иерархия	Цикличны и динамичны	Значимость неизменна
Субъективная локализация	Внутри человека (→ толкает)	Извне человека (притягивает →)
Субъективное отношение	То, чего недостаёт	То, что желательно

<sup>1</sup> Чайлдфри (англ. *childfree* — свободный от детей) — субкультура и идеология, характеризующаяся сознательным желанием не иметь детей.



## 4.

### Прав ли тренер?

Учащимся предлагается к просмотру и последующему обсуждению (в группах по 4 человека) фрагменты фильма «Тренер Картер». Вопросы необходимо заранее вынести на доску, чтобы при обсуждении в группах они были перед глазами подростков. Перед просмотром необходимо ввести подростков в контекст фильма. Фильм основан на реальной истории, произошедшей в 1999 году в Ричмонде, штат Калифорния. Тренер школьной команды по баскетболу Кен Картер принял в середине сезона беспрецедентное решение, запретив игрокам, не испытавшим ещё ни одного поражения, выходить на площадку из-за низкой успеваемости в школе. В итоге команда пропустила две игры в чемпионате, а юным баскетболистам был закрыт доступ в спортзал до тех пор, пока они не станут хорошо учиться. Поступок Картера вызвал резкую критику со стороны родителей игроков, болельщиков и школьного руководства.

#### Вопросы для обсуждения

- *Вы только что услышали аргументы родителей, болельщиков и педагога, критикующего поступок тренера. Что для них важно, каковы их ценности?*

*поступка тренера. Что для них важно, каковы их ценности?*

- *Какими ценностями руководствуется тренер Картер?*

После того как учащиеся обсуждают вопросы в своих группах, а затем делятся своими размышлениями с классом, педагог продолжает и демонстрирует следующий фрагмент.

**Педагог.** В итоге тренер пишет заявление об увольнении. Настало время принимать решение самим подросткам. Давайте вспомним, как это было.

#### Вопросы для обсуждения (слайд)

- *Как вы думаете, что повлияло на решение ребят?*
- *Как вы относитесь к их выбору?*

**Педагог.** Чему лично вы отдаёте предпочтение при принятии решения: долгосрочной перспективе или быстрому эффекту? Почему?



## 5.

### Подведение итогов

**Педагог.** Кто помнит тему нашей сегодняшней встречи?

О чём для вас было важнее всего сегодня порассуждать, подумать, услышать? Почему?



В течение следующей недели я рекомендую вам почаще задавать себе вопрос «Ради чего хорошего я делаю то, что делаю?».

Педагог благодарит учащихся и прощается до следующей встречи.

**Цель занятия**

Способствовать лучшему пониманию личностных смыслов своих поступков.

**Планируемые результаты**

*Подросток:*

- называет то, что для него значимо, важно;
- умеет опираться на свои собственные смыслы и ценности в процессе совершения выбора.

**Материалы**

Листы бумаги формата А5 (из расчёта по два листа А5 или по одному разделённому пополам листу А4 для каждого учащегося), цветные маркеры, таблица с параметрами сравнения потребностей и ценностей, рабочие тетради.

**КАРТА ЗАНЯТИЯ**

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Приветствие	Обсудить итоги выполнения предыдущего задания для самопознания
2	20 мин	Этические дилеммы	Получить опыт анализа и обсуждения этической дилеммы, получить опыт совершения выбора в условиях ценностного противоречия
		Этическая дилемма в литературе	Способствовать развитию анализа выбора в ситуациях этических дилемм
3	5 мин	Что такое смысл?	Обсудить понятие <i>смысл</i>
4		Предельные смыслы	Способствовать самопознанию подростков и росту мотивации к саморазвитию
5	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для осмысления полученного опыта, поделиться своими мыслями, впечатлениями, чувствами

**ХОД ЗАНЯТИЯ**



1.

**Приветствие**

Педагог приветствует учащихся и предлагает поделиться своими наблюдениями, размышлениями, задать возникшие вопросы.

## 2.

### Этические дилеммы

**Педагог.** Мы довольно часто сталкиваемся с ситуациями несовпадения мнений, связанными с разными ценностями. Но в жизни бывают и более сложные случаи, когда несколько различных ценностей сталкиваются в одном и том же человеке. Такую ситуацию можно назвать *этической дилеммой*. Слово «дилемма» означает очень сложный выбор из нескольких (как правило, двух) противоположных вариантов, исключающих друг друга. Иначе говоря, если мы принимаем первый вариант, то становится невозможным второй, и наоборот. Слово «этическая» в данном сочетании означает, что при разрешении этого противоречия мы должны опираться на моральные нормы и нравственные ценности.

Этические дилеммы в современном мире не являются редкостью. Люди вынужденно сталкиваются с ними в силу своих профессиональных обязанностей или жизненных ситуаций. Можете привести примеры этических дилемм, связанных с профессиональной деятельностью? (Пауза для ответов.) Главное, что отличает этическую дилемму от остальных

ситуаций, это то, что человек должен сделать выбор в обязательном порядке и при этом, какое бы решение ни было принято, оно будет противоречить нормам морали. В случае решения этических дилемм в профессиональной жизни речь может идти о нарушении внутренних правил компании, этического кодекса и даже клятвы Гиппократова.



Разного рода этические дилеммы очень часто возникают перед героями литературных произведений, что сразу привлекает внимание читателя. Книголюбы наверняка смогут привести не один пример подобных ситуаций. Можно предложить учащимся описать несколько этических дилемм, дав им название, отражающее суть. Например, дилемма запрета, часто сопровождающая подростков. Представлению работ можно посвятить целую отдельную встречу с обсуждением, обменом мнениями. Это позволит подросткам не только расширить кругозор, но и «прожить» сложный выбор вместе с героями книг.

## 3.

### Что такое смысл?

**Педагог.** Говоря про ценности, важно также сказать и про *смыслы* (поскольку эти понятия родственные, но не сводятся друг к другу). Когда мы говорим про смыслы, мы всегда имеем в виду связь нашего конкретного поступка, действия с чем-то большим, находящимся за его пределами.

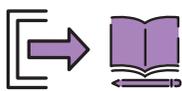
Как вы думаете, какой вопрос (или какие вопросы) мы можем задавать себе и другим, чтобы понять, какой смысл лежит в основе того или иного поведения? С какого вопросительного слова должен этот вопрос начинаться? (Пауза для ответов.)

Для того чтобы найти смысл чего-либо, важно ответить на вопрос «зачем?». Ещё один хороший вопрос — «ради чего?». Зачем мы ходим в школу, пишем стихи, здороваемся друг с другом?... Ради чего мы учимся, дружим, страдаем?... Всё это вопросы о смысле.

Сравните их с вопросом «почему?». В чём принципиальная разница между ними? (Пауза для ответов.)

**Педагог.** *Почему* я извинился перед Васей? *Потому что* нечаянно разлил его чай. *Зачем* я извинился

перед Васей? *Чтобы* мне не было стыдно и неловко, *чтобы* иметь с ним хорошие отношения в дальнейшем, *чтобы* показать ему, что я хороший человек... И так далее. Причина моего действия очевидна, это может быть что-то конкретное, объективное, в том числе от меня не зависящее, обусловленное кем-то или чем-то другим. А смыслов моих действий может быть множество (и от того, какой я человек, что я в свои действия на самом деле вкладываю, каким я вижу мир и себя, зависит то, каким будет смысл того, что я делаю). То есть смысл — это всегда моё собственное, субъективное понимание. Причём важно тут и то, что смыслы моих действий и выборов могут мною не осознаваться до тех пор, пока я об этом целенаправленно не задумываюсь. Но чем лучше мы осознаём свои собственные потребности и ценности, чем лучше понимаем, 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 больше мы можем назвать его «своим».



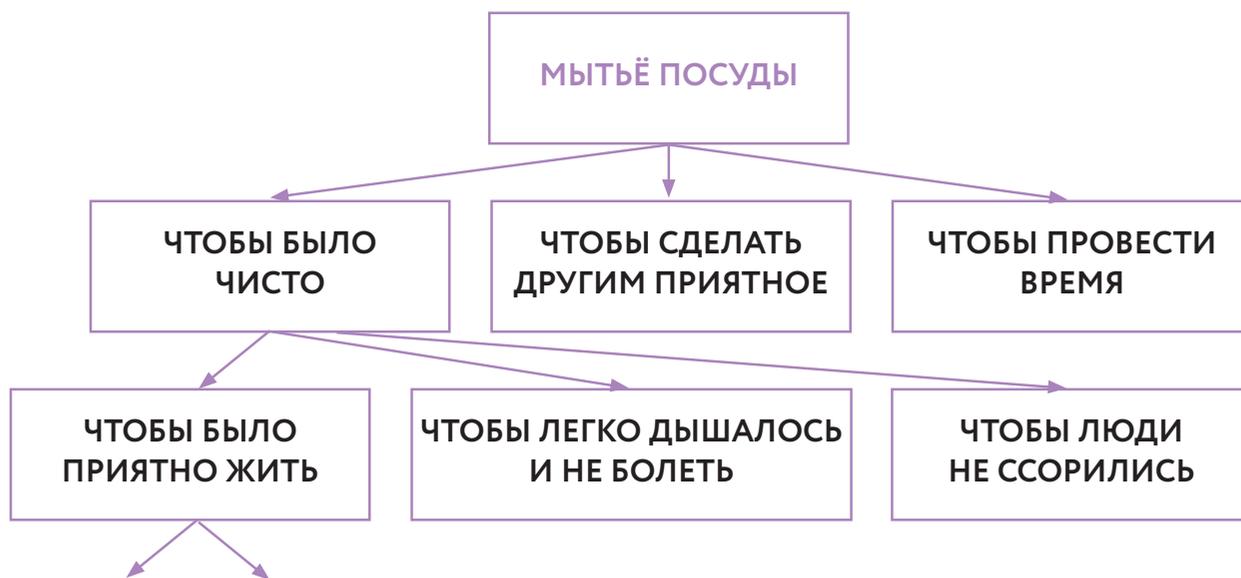
## 4.

### Предельные смыслы<sup>1</sup>

**Педагог.** Интересно ли вам узнать, какие глубинные смыслы лежат в основе того, чем вы в жизни занимаетесь? (Пауза для ответов.)

Давайте вместе выберем какой-нибудь вид деятельности, знакомый каждому из вас, на примере которого вам было бы интересно исследовать собственные смыслы. Это может быть всё что угодно: от чистки зубов до чтения книг, от прогулки с собакой до ссоры с родителями.

Пригласите учащихся высказать свои предложения, а затем путём голосования или каким-либо ещё способом выберите один вид деятельности, на примере которого вся группа будет анализировать предельные смыслы дома. Далее, озвучьте инструкцию упражнения с учётом выбранной подростками деятельности. Ниже будет приведён разбор упражнения на примере мытья посуды. Для большей наглядности рекомендуем рисовать на доске схему выполнения упражнения синхронно с озвучиванием его этапов (пример схемы приведён ниже).



**Педагог.**

1. Вначале вам необходимо приготовить блокнот и ручку и настроиться на этот вид деятельности. Откройте новую страницу рабочей тетради и напишите сверху на листке: «мытьё посуды».
2. Задайте себе вопрос: «Зачем люди моют посуду?» Напишите ответы, которые придут вам в голову, начиная их со слова «чтобы». Допустим, вы напишете такие варианты: «чтобы было чисто», «чтобы сделать другим приятное», «чтобы провести время». Может быть, вам придёт в голову только один вариант — это тоже нормально.
3. Выберите из всех ответов, которые вы привели выше, самый интересный и значимый для вас.
4. Задайте себе вопрос к этому высказыванию: «Зачем нужно, чтобы было чисто?» Допустим, у вас опять появится несколько вариантов ответа (но может возникнуть и один!). К примеру, такие: «чтобы было приятно жить», «чтобы легко дышалось и не болеть», «чтобы люди не ссорились». Запишите их строчкой ниже.
5. На следующем этапе вновь выберите один ключевой, на ваш взгляд, ответ из тех, которые вы дали, и сосредоточьтесь на нём. Пусть это будет вариант «чтобы было приятно жить».
6. Задайте себе вопрос: «Зачем нужно, чтобы было приятно жить?» и т. д.

Пусть в нашем случае это будет вариант «чтобы было чисто».

<sup>1</sup> В данном упражнении используется «Методика предельных смыслов» Д. А. Леонтьева. Она связана с нахождением наиболее глубоких (или глубинных) смыслов человеческой деятельности. Эти смыслы он называет «предельными», т. е. человек, анализируя свою жизнь и заложенные в ней смыслы, спускается на всё более глубокие уровни и в какой-то момент доходит до предела, «упирается» в базовые смыслы как в самую последнюю ступеньку. В рамках модуля учащимся предлагается облегчённый вариант этой методики, что связано как с возрастом учащихся, так и с целями учебного модуля. Задачи, стоящие перед подростками в этом упражнении, будут отличаться от диагностических, исследовательских задач, которые ставит перед собой профессиональный психолог-экспериментатор при взаимодействии с испытуемым.

Важно повторять процедуру вопросов-ответов до тех пор, пока вы не найдёте ваш самый глубокий — предельный — смысл. Иными словами, пока вы не столкнётесь с невозможностью продолжить фразу «затем, чтобы...». Каким будет лично ваш предельный смысл, невозможно предугадать, пока вы не выполните упражнение до конца. Но оговорюсь, что не существует правильных или неправильных предельных смыслов. Также отмечу, что предельный смысл не зависит от той исходной деятельности, которую мы вначале стали рассматри-

вать: с чего бы человек ни начал, с рассмотрения чистки картошки, просмотра телевизора или празднования дня рождения, при ответе на вопрос «зачем?» он довольно быстро придёт к каким-то более общим смыслам, «отвязанным» от конкретной деятельности.

Представьте результаты вашего исследования в виде схемы и посчитайте, сколько у вас получилось смысловых уровней с учётом всех слоёв, за исключением самого первого, в котором отражён не смысл, а выполняемая деятельность.



## 5.

### Подведение итогов

**Педагог.** Кто помнит тему нашей сегодняшней встречи? О чём для вас было важнее всего сегодня порассуждать, подумать, услышать? Почему?

Педагог благодарит учащихся и прощается до следующей встречи.

## Цель занятия

Способствовать развитию навыка осознанного выбора.

## Планируемые результаты

*Подросток:*

- называет некоторые способы совершения обдуманного выбора;
- использует разные способы совершения обдуманного выбора.

## Материалы

Презентация, распечатанные на каждого учащегося бланки опросника «Индивидуальные стратегии совершения выбора» и ключи к тесту, рабочие тетради.

## КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Введение	Способствовать созданию доброжелательной атмосферы. Обсудить итоги выполнения задания для самопознания
2	15 мин	Или-или	Создать условия для выявления учащимися своих привычных стратегий совершения выбора
3	20 мин	Декартовы вопросы	Познакомить с техникой принятия решения. Способствовать развитию способности рассматривать проблему с разных сторон
4	7 мин	Игра «Что это ты сейчас делаешь?»	Создать условия для переключения внимания, отвлечения от предыдущего упражнения
	15 мин	Внутренний критик	Способствовать развитию критического мышления
		Квадрат Декарта	Способствовать освоению подростками Квадрата Декарта
5	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для осмысления полученного опыта, поделиться своими мыслями, впечатлениями, чувствами

Данное занятие соотносится с первым этапом выбора, на котором человек сравнивает между собой имеющиеся варианты. При этом если на прошлом занятии в фокусе рассмотрения был вопрос «Зачем мне это?», то здесь в центре внимания вопрос «Как я выбираю?»: стратегии и техники выбора, которые использует учащийся.

Первая задача занятия — создать условия для того, чтобы учащиеся смогли осознать УЖЕ используемые ими стратегии выбора в повседневной жизни. Вторая задача — расширить репертуар имеющихся стратегий, техник и практик выбора, с тем чтобы развить гибкость учащихся в процессе выбора и повысить качество принимаемых решений.



# 1.

## Введение

Педагог приветствует учащихся и предлагает поделиться одним важным выводом по итогам упражнения, которое они выполнили дома: Квадрат Декарта.



# 2.

## Или-или

**Педагог.** Ежедневно нам приходится делать сложный выбор между заманчивыми вариантами<sup>1</sup>. Иногда это не слишком важный выбор: «Остаться сегодня дома и посмотреть телевизор или пойти на весь вечер к другу?» А иногда довольно серьёзный – сформулируйте его для себя сами. Прямо сейчас я вам предложу вопросы с вариантами выбора. Это не блиц, но, поскольку время урока ограничено, я попрошу максимально сосредоточиться и постараться отвечать довольно быстро. Записывайте тот вариант, который больше всего вам нравится; если вы не определились, ставьте вопросительный знак. Вопросы будут на презентации. Как только ответите, поднимайте руку, я перелистну. Готовы (*слайд*)?

1. От чего бы вы отказались, если бы возникла такая необходимость?
  - от экономической свободы
  - от религиозной свободы
  - от политической свободы
2. Что вам кажется самым прекрасным?
  - закат
  - донор, сдающий кровь
  - ребёнок, делающий свой первый шаг
3. Кого бы вы хотели видеть среди своих друзей?
  - человека, который прямо скажет, что ваш жених или невеста вам не подходит
  - человека, который выслушает вас в трудную минуту
  - человека, который понимает потребности других людей
4. Ваш друг написал книгу, которая кажется вам ужасной. Что вы скажете, если он спросит вашего мнения?
  - всю правду
  - ту часть правды, которую он, по вашему мнению, готов выдержать
  - то, что он хочет услышать

**Педагог.** Мы не будем озвучивать выбранные варианты. Мы поговорим о процессе выбора. Я вас попрошу поднимать руку, если то, что я скажу, – про вас. Вы также можете не поднимать руку совсем, но про себя всё-таки отвечайте, можете делать заметки в тетради.

- Для кого из вас задание с выбором было мучительным процессом? Почему?
- А кто получил от этого процесса удовольствие? Почему?
- Кому из вас при совершении выбора хотелось посоветоваться с другими? Почему?
- А кто принимал решения полностью самостоятельно без оглядки на других? Почему?
- Кто выбирал интуитивно? Почему?
- А кто искал рациональные доводы, воспринимал выбор прежде всего как интеллектуальную задачу? Почему?
- Кто почти всегда сомневался? Почему?
- А кто в основном совершал выбор уверенно? Почему?
- Кто принимал решения быстро? Почему?
- А кому не хватало времени для ответа? Почему?

### Важные заметки

Не торопите учащихся с ответами и не спешите со следующим вопросом, дайте им возможность задуматься, порассуждать вслух.

**Педагог.** Как вы заметили, все выбирают очень по-разному, используя разные стратегии. 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 обсудили ценности и смыслы, лежащие в основе выбора. А в этот раз поговорим о том, какие стратегии и техники люди используют для сравнения альтернатив.

<sup>1</sup> Идея и вопросы с вариантами выбора позаимствованы из книги Сидни Саймон «Почему мы так поступаем?» (стратегия 4 «Правильный порядок») (М.: Альпина Паблишер, 2021).



### 3.

## Декартовы вопросы

Разбирая эту технику вместе с учащимися, педагогу желательно фиксировать каждый шаг на доске, т. е. сначала нарисовать квадрат, разделённый на 4 сектора; затем, когда будет озвучена ситуация для разбора, записать её над квадратом; все озвученные аргументы также необходимо фиксировать в соответствующем секторе квадрата.

**Педагог.** Я хочу вас познакомить с техникой выбора, которая может быть использована в том числе при работе с убеждениями. Давайте выберем общую для всех ситуацию выбора. Например, пойти ли завтра в школу (комментарий для педагога: лучше, если ситуация будет предложена учениками).

ИТАК:

1. Формулируем полярные варианты: пойти в школу и не пойти в школу.
2. Задаём временные рамки, т. е. определяем срок для принятия решения (через сколько времени нужно принять решение — завтра, неделя, полгода): до 21:00.
3. Берём один из вариантов и проходим «квадрат вопросов», отвечая и записывая все аргументы по пунктам.

Ниже приведён пример аргументов. Прежде чем озвучивать их, стоит дать возможность подросткам самим найти как можно больше ответов на каждый из вопросов (*слайд*).

Я пойду завтра в школу	
<p>Что случится, если это произойдёт?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— я встречу друзей;</li> <li>— я узнаю что-то новое;</li> <li>— я проведу 6 часов вне дома;</li> <li>...</li> </ul>	<p>Что НЕ случится, если это произойдёт?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— меня не будут «пилить» родители;</li> <li>— я не просижу весь день за компьютером;</li> <li>...</li> </ul>
<p>Что случится, если это НЕ произойдёт?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— я буду спать до обеда;</li> <li>— классный руководитель позвонит родителям;</li> <li>...</li> </ul>	<p>Что НЕ случится, если это НЕ произойдёт?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— я не получу двойку за ненаписанное сочинение;</li> <li>— я не встречу Н.;</li> <li>...</li> </ul>

**Педагог.** Итак, перед вами аргументы, которые могут в разной степени повлиять на решение. Как правило, свидетельством правильного выбора явля-

ется не количество аргументов, а внутреннее ощущение «правильности». Поэтому прислушивайтесь к себе.



### 4.

## Игра «Что это ты сейчас делаешь?»<sup>1</sup>

Педагог предлагает учащимся отвлечься и сыграть в весёлую игру.

**Педагог.** Разбейтесь на пары и определите, кто из вас будет участником «А», а кто — участником «Б». После этого «А» с помощью мимики должен изобразить какую-либо деятельность, например, он может изображать, что пишет письмо. При этом очень важно, чтобы «А» делал это с энтузиазмом. Участник «Б» задаст «А» только один вопрос по этому поводу. Единственный вопрос, который снова и снова будет звучать в игре: «Что это ты сейчас делаешь?» Пожалуйста, повторите его все вместе. Хорошо. Теперь

я хотел бы вернуться к «А», который изображает сочинение письма. Спонтанно он ответил бы: «Я пишу письмо», но в нашем случае «А» ни в коем случае не должен говорить, что он делает на самом деле, наоборот, он должен выдумать какую-нибудь другую деятельность. Например, чистку зубов. Итак, «А», изображая написание письма, должен ответить на вопрос своего партнёра, например, так: «Я чищу зубы». Сказав это, он может прекратить изображать свою деятельность.

И тогда участник «Б» должен мгновенно активизироваться. А именно: он должен начать изображать деятельность, которую назвал «А» (в нашем примере

<sup>1</sup> Игра позаимствована из сборника Клауса Фопеля «Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: практическое пособие» (М.: Генезис, 2002).

«Б» начинает «чистить зубы»). Теперь уже участник «А» задаёт вопрос: «Что это ты сейчас делаешь?» И хотя «Б» продолжает «чистить зубы», он должен придумать совсем неподходящий ответ, например: «Я читаю книгу». Вы поняли ход игры?

Теперь «А» должен начать имитировать какую-либо деятельность.

## Важные заметки

Ключевая задача предложенной игры в этом занятии — полностью переключить учащихся с предыдущей аналитической задачи. Для её решения вы можете выбрать любую другую короткую игру-разминку.



## 5.

### Внутренний критик

**Педагог.** А теперь, когда мы немного отвлеклись от проблемы «Идти или не идти в школу», можно вернуться к ней, чтобы ещё раз непредвзято проанализировать отмеченные в квадрате последствия. Для этого обратитесь к самому строгому внутреннему критику: «Действительно ли после принятия решения вы столкнётесь с указанными выгодами и потерями?»

Всё, что учащиеся назовут как маловероятное, педагог вычёркивает из списков аргументов, занесённых в таблицу.

#### Вопросы для обсуждения

- В чём преимущество этой техники принятия решения?
- Кому такой способ не понравился и чем?
- В каких ситуациях эти вопросы могут быть особенно полезными?

**Педагог.** Эта техника называется Квадратом Декарта. Рене Декарт — французский философ, физиолог, физик, механик, математик, а также основоположник алгебраической символики и аналитической геометрии и автор философского метода радикального сомнения. Этот инструмент считается одним из

самых эффективных, так как позволяет рассмотреть ситуацию с разных сторон и увидеть вроде бы понятные, но не всегда очевидные вещи.



**Педагог.** Мне кажется, что сейчас — в рамках урока и на общем примере — не всем удалось по-настоящему оценить возможности Квадрата Декарта, поэтому я вам настоятельно рекомендую дома попробовать этот инструмент для решения своей дилеммы. Напоминаю порядок (слайд).

1. Формулируем полярные варианты.
2. Задаём временные рамки, т. е. определяем срок для принятия решения.
3. Берём один из вариантов и проходим «квадрат вопросов», отвечая и записывая все аргументы по пунктам.
4. Отвлекаемся от проблемы: идём ужинать, совершаем прогулку, читаем книгу, спим...
5. Возвращаемся к аргументам с внутренним Критиком и отсекаем маловероятные варианты.
6. Прислушиваемся к себе. Помним, что количество аргументов — не аргумент.



## 6.

### Подведение итогов

**Педагог.** С какой мыслью или с каким желанием вы уходите сегодня с нашей встречи?

Педагог благодарит учащихся и прощается до следующей встречи.

**Цель занятия**

Способствовать расширению арсенала способов и стратегий для совершения качественного выбора.

**Планируемые результаты**

*Подросток:*

- знаком с новыми стратегиями для совершения качественного выбора;
- осознаёт свои ресурсные и ограничивающие способы совершения выбора.

**Материалы**

Презентация, распечатанные на каждого учащегося бланки опросника «Индивидуальные стратегии совершения выбора» и ключи к тесту.

**КАРТА ЗАНЯТИЯ**

№ п/п	Продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Введение	Способствовать созданию доброжелательной атмосферы. Создать условия для обсуждения итогов предыдущего задания для самопознания
2	7 мин	Оптимизация и максимизация	Дать информацию о двух различных стратегиях выбора (по Б. Шварцу)
3	20 мин	Диагностика склонности к максимизации и сожалению	Создать условия для исследования учащимися своей склонности к максимизации и сожалению
4	10 мин	Как стать «оптимизатором»?	Рассмотреть основные рекомендации по развитию оптимизации
5		Развитие благодарности	Способствовать самопознанию подростков и росту мотивации к саморазвитию
6	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для осмысления полученного опыта, поделиться своими мыслями, впечатлениями, чувствами

Перед проведением диагностики склонности к максимизации и сожалению с учащимися обязательно пройдите её сами, включая обработку результатов по представленным ключам.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**



1.

**Введение**

Педагог приветствует учащихся и предлагает поделиться одним важным выводом по итогам выполнения домашней работы.



## 2.

### Оптимизация и максимизация

**Педагог.** Вы уже знакомы с несколькими техниками выбора. Давайте вспомним их. (Пауза для ответов.) Какая же из них наиболее выигрышная?

Вопрос о стратегиях выбора уже достаточно давно исследуется профессиональными психологами.

В своей книге «Парадокс выбора. Как мы выбираем, и почему „больше“ значит „меньше“» современный американский социолог и психолог Барри Шварц описывает две стратегии выбора: «оптимизацию» и «максимизацию» (слайд).

Наблюдая за разными людьми, он обратил внимание на то, что в ситуациях повседневных выборов люди ведут себя абсолютно по-разному. Если люди одного типа всегда выбирают подолгу, методично рассматривая все имеющиеся у них варианты в надежде найти то, что покажется им *наилучшей* из имеющихся возможностей, то люди другого типа, перебрав некоторое количество альтернатив, довольно быстро останавливают свой выбор на том, что кажется им *достаточно* хорошим, и не волнуются по поводу риска упустить что-либо лучшее.

Так, зайдя в магазин одежды (в поисках, например, новых джинсов), первые будут по очереди осматривать все модели джинсов, представленные в магазине, и, даже если им что-то понравится, с большой вероятностью пойдут после этого в соседний магазин, чтобы удостовериться, что там нет ничего более удачного. Вторые же начнут примерять разные варианты джинсов и, как только найдут что-то более или менее подходящее, остановят свой выбор на этой паре, купят её и выйдут из магазина, посчитав дело полно-

стью выполненным, и после этого пойдут заниматься чем-то ещё.

Первых Шварц назвал «максимизаторами», а вторых — «оптимизаторами». Как правило, **«максимизаторы»** тратят на принятие любого решения на порядок больше времени, чем «оптимизаторы», поскольку им важно проанализировать все варианты без исключения. И даже после того, как ими, казалось бы, уже был выбран наилучший вариант из всех представленных, они склонны испытывать *тревогу* от того, что они упустили из виду что-то важное, не рассмотрели ещё какие-то варианты, не обошли другие магазины (или не изучили какие-то другие сайты в случае, например, онлайн-покупок), и в конечном итоге они чувствуют *большую усталость* от самого процесса выбора и *невысокую удовлетворённость* тем решением, которое они приняли. Мысль о предстоящем выборе, как правило, вызывает у них чувство *беспомощности*, поскольку они постоянно испытывают *неуверенность* в себе и в своей способности хорошо выбирать.

**«Оптимизаторы»**, напротив, всегда ориентируются на свои собственные — внутренние — критерии выбора. Они не пытаются сравнивать альтернативы между собой, искать, какая лучше, какая хуже. В процессе выбора они сонатраиваются с собой, чётко знают, что для них важно, и, как только находят что-то мало-мальски подходящее их собственным критериям «хорошего», поиск заканчивается. Выбор «оптимизатора», таким образом, не зависит от количества имеющихся альтернатив.



## 3.

### Диагностика склонности к максимизации и сожалению

Перед прохождением опроса важно напомнить подросткам, что в этой, как и в любой другой, психологической методике нет правильных и неправильных вариантов ответа, а потому важно, чтобы учащиеся отвечали так, как они сами понимают формулировку вопроса, быстро, спонтанно и самостоятельно (не советуясь друг с другом, поскольку это не экзаменационный тест на проверку знаний).

Не стоит комментировать для учащихся смысл тех

или иных вопросов теста: это может исказить полученные значения.

По окончании выполнения теста необходимо сообщить учащимся ключи для самостоятельной обработки результатов (обратив отдельное внимание на наличие реверсивного (перевёрнутого) пункта в шкале «Склонность к сожалению»), а также уделить время интерпретации и обсуждению результатов теста.



## 4.

### Как стать «оптимизатором»?

**Педагог.** Оптимизацию можно тренировать, как навык.

Барри Шварц рекомендует ряд мер по **выращиванию в себе «оптимизатора»**. Вот некоторые из них (слайд).

1. Чаще спрашивать себя, **что для меня лично есть «достаточно хорошее» решение**, обращая внимание на собственные цели и стремления. Так, например, если мы бежим, опаздываем в школу и нужно быстро перекусить с утра, то достаточно хорошим решением будет любая уже готовая еда, находящаяся в холодильнике, которую можно быстро разогреть и съесть за несколько минут (при этом желательно, чтобы она была свежая и достаточно сытная: дотянуть до большой перемены между уроками, когда можно будет подкрепиться чем-то ещё). И здесь нет задачи съесть что-нибудь «самое вкусное», «самое любимое» или «попробовать что-нибудь новое».

2. Вспомнить о таких случаях из вашей жизни, когда вы **спокойно довольствовались тем, что «достаточно хорошо»**; тщательно обдумать, каким образом вы делаете выбор, и затем применять эту стратегию более широко.

Давайте рассмотрим эту рекомендацию на конкретном примере. Допустим, есть ваш ровесник, старшеклассник, который является страшным перфекционистом в учёбе и всегда засиживается допоздна за компьютером, делая учебные презентации и буквально до миллиметра выверяя каждую букву, картинку, заголовок. При этом размещение картинки на каждом из слайдов превращается для него в отдельную сложную интеллектуальную задачу, он ломает голову над тем, поместить её справа или слева, сделать чуть меньше или чуть больше... Представили?

При этом, если этот же старшеклассник обратится к своим стратегиям выбора в других областях жизни, он может обнаружить, что, например, выбор обуви, в которой предстоит пойти на учёбу в тот или иной день, не является для него такой большой проблемой. Если обувь соответствует погоде, не выглядит совсем изношенной и грязной и также более или менее подходит под школьный костюм, не выбивается по стилю, то этих критериев достаточно для того, чтобы, выбегая из дома по утрам, справиться с проблемой выбора обуви за считанные секунды и выбрать из стоящих в коридоре пар наиболее подходящую.

Если применить ту же стратегию беглого выбора к выбору слайдов по учебному предмету, то может оказаться, что делать презентации тоже не так уж сложно и от лишнего миллиметра вправо-влево ничего не зависит, это совершенно не те критерии, по которым другие люди судят о степени подготовленности к докладу. Зато высвободится много времени и сил на что-то более интересное и важное.

Знакомо ли вам это? Где-то (в чём-то) очень важно добиться идеала, сделать правильный выбор, решить,

как поступить, а где-то (в каких-то ситуациях/при каких-то обстоятельствах) — нет.

Можете привести свои примеры?

3. Третья рекомендация заключается в том, чтобы **практиковать решительность**. Позволить себе принимать ОКОНЧАТЕЛЬНЫЕ решения и меньше сожалеть о том, что нельзя изменить. Так, например, если вы покупаете в магазине книгу или новые кроссовки, Шварц советует сразу выбрасывать чеки после покупки (конечно, здесь речь всё-таки не идёт о покупке дорогостоящей техники или мебели, когда цена вопроса очень велика). Не покупать вещи с расчётом на то, что их можно будет потом вернуть в магазин, если не понравится, а позволить себе действовать решительно и сразу совершать окончательные выборы.

4. **Чаще полагаться на интуицию**. Иногда наша интуиция работает лучше, чем десять тысяч рациональных аргументов. Порой поступки, которые кажутся нам достаточно смелыми и даже импульсивными, приводят к лучшим результатам, чем сто раз обдуманные и просчитанные до мелочей, поскольку жизненный выбор — это не только интеллектуальный, но также и эмоциональный процесс. Интуиция есть кристаллизация вашего опыта, т. е. результат деятельности по совершению выбора в прошлом, который привёл к формированию определённого навыка совершать выборы быстро, практически без участия сознания.

5. **Практиковать благодарность**. Шварц советует предпринимать сознательные усилия, чтобы испытывать чувство благодарности судьбе за всё хорошее, что связано с тем или иным выбором или пережитым опытом, и стараться меньше разочаровываться всем плохим. Он отмечает, что оптимизм и навыки благодарности — это дело практики. Если человек умеет видеть, насколько лучше складываются обстоятельства его жизни, чем могли бы, то он начинает получать больше удовольствия от всего, что в его жизни хорошо. Это приводит к ощущению принятия не только жизни, но и самого себя. Практиковать благодарность можно, например, записывая ежевечерне перед сном, кто из окружающих людей сделал для вас что-то хорошее в течение дня (от случайного прохожего, который придержал для вас дверь в метро, до бабушки, которая всегда рада накормить горячим супом).

Таким образом, выращивание в себе «оптимизатора» является хорошим способом повысить уверенность в себе, научиться совершать более успешные выборы и уменьшить чувства тревоги и сожаления, которые нередко выбору сопутствуют. Кроме того, люди, которые осознанно придерживаются стратегии «оптимизации», меньше склонны сравнивать свои достижения с достижениями других людей.



## 5.

### Развитие благодарности

**Педагог.** Для того чтобы перейти от теории к практике, предлагаю вам дома потренироваться в развитии благодарности как предпосылки оптимизации.

В течение недели, до нашего следующего занятия, попрошу вас в письменной форме ежедневно отвечать на два вопроса (*слайд*).

1. За что вы можете поблагодарить вашу судьбу, жизнь, текущие обстоятельства?

2. Кого из вашего окружения (как близкого, так и более дальнего) вы можете поблагодарить за что-либо хорошее, что с вами происходит/произошло?

Старайтесь отвечать на эти вопросы искренне и серьёзно, используя их как повод увидеть под новым углом зрения то, что у вас есть, и порадоваться этому.



## 6.

### Подведение итогов

**Педагог.** Что мы называем правильным выбором? И какие техники выбора самые эффективные?

#### Важные заметки

Важный вывод, к которому хотелось бы подвести учащихся, состоит в том, что любые техники — это способы лучше почувствовать ситуацию выбора, контексты,

реальные смыслы, заложенные в ситуации, понять самого себя, а совершённый в жизни выбор может сильно отличаться от того, что кажется правильным в процессе использования той или иной практики.

Педагог благодарит учащихся и прощается до следующего занятия.

## Цель занятия

Способствовать развитию ответственности за свой выбор, внутреннего локуса контроля.

## Планируемые результаты

*Подросток:*

- называет некоторые телесные, эмоциональные и когнитивные индикаторы перехода точки Рубикона;
- понимает, что любой выбор подразумевает отказ от чего-то и он необратим.

## Материалы

Фрагмент кинофильма «Общество мёртвых поэтов», рабочие тетради.

## КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Введение	Способствовать созданию доброжелательной атмосферы. Создать условия для обсуждения итогов предыдущего задания для самопознания
2	15 мин	А или Я?	Создать условия для проживания ситуации выбора и рефлексии полученного опыта
3	20 мин	О, капитан, мой капитан!	Создать условия для анализа телесных, эмоциональных и когнитивных индикаторов перехода точки Рубикона
4	10 мин	Что мы теряем?	Способствовать принятию подростками ответственности за свой выбор
5	10 мин	Подведение итогов	Создать условия для рефлексии и обратной связи подростков о прошедшем занятии
		Выбор без потерь	Способствовать развитию осознанного выбора

## ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

### Введение

Педагог приветствует учащихся, после чего делится своим опытом обращения к практикам благодарности и предлагает учащимся рассказать, легко ли им было

находить повод для благодарности, как это влияло на их настроение в целом, имело ли это ещё какие-то последствия.



## 2.

### А или Я?<sup>1</sup>

**Педагог.** Мы продолжаем практиковаться в выборе. Итак, перед вами две буквы: А и Я (комментарий для педагога: напишите их на доске). Выберите одну из них и запишите в своих тетрадях.

Теперь запишите, почему вы сделали такой выбор.

В четвёрках поделитесь своими аргументами и запишите их в таблицу, где в одной колонке перечислите причины выбрать букву А, а в другой — букву Я.

Перечитайте все причины. Подумайте над ними. Если в сознании появляются ещё какие-то причины, учитывайте их. Теперь выберите ещё раз.

Поделитесь, пожалуйста, своими чувствами, мыслями по поводу этого упражнения: легко ли было выбирать? Почему так? Что в конце концов определяло ваш выбор? К какому выводу вы пришли? (Пауза для ответов.)

**Педагог.** Это был бессмысленный выбор, но сознание подкидывало нам множество причин в пользу обоих вариантов. Сознание всегда находит аргументы в пользу... любого выбора. Но если в данном случае можно было не опасаться последствий, то, когда речь идёт о значимом выборе, каждый аргумент может перетянуть чашу весов и повлиять на весь дальнейший ход событий. А ещё есть мнения со стороны, которые тоже могут быть полезны, и обстоятельства, которые надо учесть. Наступает момент, когда необходимо проявить автономию, занять личную позицию по отношению к внешним голосам, найти внутреннюю опору и сделать шаг — перейти Рубикон, ту точку, когда неопределённость уступает место определённости. И именно в этом проявляется истинная самостоятельность при выборе: возможность совершить переход Рубикона с опорой на себя.



## 3.

### О, капитан, мой капитан!

Педагог предлагает посмотреть фрагмент кинофильма «Общество мёртвых поэтов», предварительно напомнив контекст фильма и обозначив фокус.

**Педагог.** Действие фильма происходит в одном элитном колледже, куда приходит новый учитель английской словесности, который предлагает обращаться к нему «О, капитан, мой капитан!». Ему удалось завоевать сердца юношей. Но после одного происшествия учитель вынужден уволиться из колледжа. В этом фрагменте вы увидите последнюю встречу педагога со своими учениками. Пожалуйста, обратите особое внимание на то, как происходит внутренняя работа выбора юношей: по каким поведенческим и эмоциональным индикаторам можно определить прохождение разных этапов выбора, в какой момент можно сказать, что точка Рубикона пройдена.

После просмотра учащиеся в малых группах обсуждают свои наблюдения, делятся размышлениями. Затем обмениваются мнениями в общем кругу.

#### Важные заметки

При обсуждении можно обратить внимание подростков на их собственные эмоции и чувства во время просмотра, они помогут им понять и себя, и другого человека. Читая книги, просматривая кинофильмы, мы присоединяемся к героям, вместе с ними прожи-

ваем их истории и приобретаем таким образом новый эмоциональный опыт, на который можем опираться в будущем, оказавшись в похожих условиях. Предложите подросткам поделиться своими переживаниями вслух, если в группе сложилась достаточно доверительная атмосфера, или записать, что они поняли про себя, свои ценности, анализируя этот фрагмент фильма.

#### Вопросы для обсуждения

- Как вы думаете, что за ценности могли лежать в основе выбора юношей?
- Можно ли считать поступок второго, третьего и каждого следующего юноши, поднявшегося на парту, автономным, самостоятельным выбором? Объясните свой ответ.

#### Важные заметки

Вопрос самостоятельного выбора обсуждался в предыдущем модуле, но будет полезным поднять его снова. Важно подчеркнуть, что выбирать самостоятельно не значит быть абсолютно независимым, что часто понимается как никого кроме себя не слушать, не учитывать, ни с кем не советоваться и т. д. Так или иначе, мы постоянно находимся во взаимодействии с разными источниками информации, общаемся со многими людьми, мнения с которыми могут совпадать, независимо от того, в каких мы отношениях,

<sup>1</sup> Идея этого упражнения позаимствована из арсенала техник терапии принятия и ответственности.

дружим ли мы или недолюбиваем друг друга. Чем большим объёмом информации мы владеем, чем более широкий 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, её сопоставлять, запрашивать и т. п., то в точке Рубикона необходимо иное: проявить автономию и опору на себя при выборе. Здесь важно понимание того, что у меня есть это право и возможность выбирать, что

я могу, учитывая 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 смотрю в сторону собственных потребностей и ценностей, 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).



## 4.

### Что мы теряем?

**Педагог.** Итак, точка Рубикона обозначает рубеж, переступив который мы делаем наш выбор необратимым. Что это значит? И не это ли понимание вызывает в нас особенно сильные эмоции в ситуации выбора? (Пауза для ответов.)

Рассказывают анекдот, когда лев попросил всех зверей разделиться на умных и красивых. Звери разошлись, а обезьяна всё металась от одних к другим, потому что не могла определиться.

В чём проблема выбора? (Пауза для ответов.) Пойдёшь к умным — признаешь себя некрасивой, пойдёшь к красивым — придётся согласиться с тем, что ты не умная. Это, конечно, очень упрощённая картина, однако правда в том, что, выбирая что-то одно, мы не только приобретаем, но и теряем, отказываясь от чего-то другого. Давайте вернёмся к нашим молодым людям из кинофильма.

Подумайте и запишите несколько возможных «приобретений» и «потерь» в связи с личным выбором для тех, кто поднялся на парту, и для тех, кто остался сидеть.

По окончании учащиеся делятся своими ответами.

**Педагог.** Американский психолог Сальвадор Мадди утверждает, что человек, совершая выбор, должен помнить, что у него только два варианта: выбор в пользу прошлого или в пользу будущего. Как вы это понимаете? (Пауза для ответов.) Когда человек предпочитает новизне стабильность, определённую, движение «по накатанной», это выбор в пользу прошлого. Соответственно, движение в сторону изменений, часто неизвестности — это выбор в пользу будущего. Приведите, пожалуйста, примеры.

### Важные заметки

И здесь опять нельзя однозначно сказать, какой из этих выборов лучше. В каждой конкретной ситуации для каждого конкретного человека это будет свой оптимальный выбор. В любом случае, какой бы выбор мы ни совершали и даже если выбрали не выбирать, это наш выбор, и мы ответственны за него.

## 5.

### Подведение итогов



**Педагог.** О чём бы вам хотелось ещё подумать, порассуждать в контексте нашего сегодняшнего разговора? Что для вас было особенно важным услышать, сделать, сказать?



Дома я предлагаю вам подумать над тем, как нужно выбирать, чтобы ничего не потерять.

## Цель занятия

Создать условия для рассмотрения собственных выборов в более широком жизненном контексте, учёта их последствий в отдалённой перспективе.

## Планируемые результаты

*Подросток:*

- прогнозирует возможные последствия своих действий в ближайшей и отдалённой перспективе;
- видит связь между собственными действиями и изменениями в своей личности, к которым эти действия могут привести.

## Материалы

Рабочие тетради, лист формата А2, цветные стикеры, маркеры.

## КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Введение	Способствовать созданию доброжелательной атмосферы. Создать условия для рефлексии итогов предыдущего задания для самопознания
2	20 мин	Примерочная профессий	Способствовать осознанному выбору профессионального пути
3	15 мин	10 минут, 10 месяцев, 10 лет	Способствовать качественному выбору с помощью видения перспектив
4		Перекрёсток	Способствовать развитию способности к прогнозированию и принятию ответственности за свой выбор
5	5 мин	«Парковка идей»	Создать условия для осмысления полученного опыта, мотивировать подростков, поделиться своими мыслями, впечатлениями, чувствами

## ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

### Введение

Педагог приветствует учащихся, напоминает им задание для самостоятельного выполнения и интересуется, удалось ли кому-то найти способ совершения вы-

бора, при котором не было бы никаких потерь, предлагает поделиться своими размышлениями и выводами на эту тему.

## 2.

### Примерочная профессий

Перед проведением этого упражнения необходимо подготовить 5–10 листов формата А2, на каждом из которых будет написано крупными буквами название какой-либо профессии или рода деятельности (предпочтительно выбирать то, что, во-первых, на слуху у учащихся, а во-вторых, требует от человека совершенно различных навыков и предполагает разный образ жизни: например, «писатель», «садовод», «воспитатель детского сада», «философ», «программист», «учёный», «хоккеист», «ветеринар»). Эти листы размещаются в разных зонах класса, желательно, чтобы надписи на листах хорошо считывались на расстоянии нескольких метров.

**Педагог.** Наверняка каждый из вас имеет опыт хождения по магазинам одежды. Вы заходите в магазин, смотрите, трогаете разные вещи, отбираете наиболее подходящие из них и идёте в примерочную... А вот теперь представьте себе, что вы зашли в примерочную — но не одежды, а профессий или занятий.

В течение ближайших 5 минут вы будете ходить по классу и последовательно «примерять» на себя разную «одежду», названия которой написаны на листах. Даже если первой вашей реакцией на некоторые из них будет: «Нет, это точно не моё, даже не хочу подходить и пробовать!», — пожалуйста, не торопитесь с оценками. Всё равно подойдите ближе к этой

надписи, используйте своё воображение, представьте, что вы стали... художником, или психологом, или космонавтом.

Подумайте о том, как может выглядеть типичный день такого специалиста. Чем он может быть наполнен? Что обязательно должно происходить в течение дня?

Как может выглядеть дом представителя этой специальности (или его рабочее пространство)?

Каково вам внутри этой профессии или этого занятия? Подходит ли это вам?

#### Вопросы для обсуждения

- *Насколько интересно вам было выполнять это задание?*
- *Были ли занятия, которые вы не захотели «примерять»? Почему?*
- *Была ли деятельность, «внутри» которой вам понравилось? Что именно вас привлекло в ней?*
- *Было ли такое, что какие-то специальности вас заинтересовали уже в процессе «примерки», хотя до сегодняшнего дня вы не думали, что это вам может быть интересно? На что именно вы обратили внимание сейчас?*
- *Узнали ли вы что-нибудь новое о себе в процессе этого упражнения? Что именно?*
- *Появилось ли у вас желание узнать побольше о чём-то? О чём именно?*



## 3.

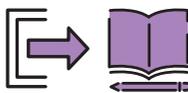
### 10 минут, 10 месяцев, 10 лет

**Педагог.** Есть выборы, которые имеют быстро проходящие последствия, и те, которые определяют нашу жизнь далеко вперёд. И это тоже важно понимать не только для того, чтобы совершить правильный выбор, но и для экономии своих ресурсов. Стоит ли «убивать» время на то, что не будет иметь никакой ценности уже через несколько минут? Когда в очередной раз вы окажетесь перед необходимостью серьёзного или не очень серьёзного выбора, представьте, какое значение будет для вас иметь конкретное решение через 10 минут, 10 месяцев и через 10 лет.

Представьте себя уже состоявшимся (какую профессию вы выбрали в прошлом упражнении?) и перенеситесь на 10 лет вперёд. Запишите, каким вы видите себя там. Соответствует ли это вашей системе ценностей? Как профессия повлияла на вашу личность? Что вы приобрели, выбрав эту профессию? Чего не хватает?

#### Вопрос для обсуждения

- *Как повлиял ваш взгляд в будущее на первоначальное отношение к выбранной профессии?*



## 4.

### Перекрёсток

Педагог предлагает дома подумать о вариантах своего будущего (это может быть как относительно

близкое, так и отдалённое будущее) и цене каждого из вариантов, которая складывается из утраты тех

привлекательных возможностей, которые мы НЕ выбираем, и нежелательных последствий того варианта, который мы в итоге выбираем.

**Педагог.** Придумайте дома свою сказку, которая начинается со слов «...Сегодня 5 апреля 2023 года (укажите актуальную дату). Я стою на перекрёстке семи (?) дорог перед камнем, на котором высечено: „Направо пойдёшь — ..., налево пойдёшь — ..., прямо пойдёшь — ...“».

Прогуляйтесь в своём воображении по всем дорожкам. Приключения свои впишите в летопись. Результат можно не только описать словами, но и проиллюстрировать рисунками, коллажем и т. д. Продолжительность каждого из выбранных путей может быть задана изначально одинаковая для всех, а может быть разная — ваша воля. Но обязательно наличие условного «чека», «квитанции»: что получили и чем расплатились, добравшись до пункта назначения.

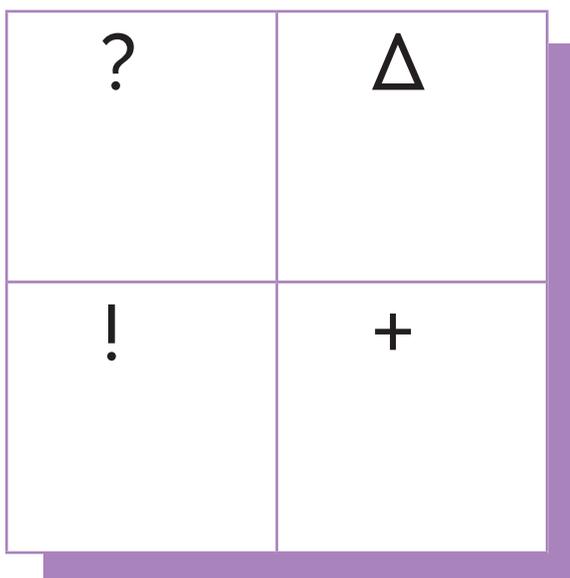


5.

### «Парковка идей»

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 вы-

звало восхищение, удивление, поразило воображение) 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 каждый квадрат. 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.

## Цель занятия

Способствовать конструктивному, оптимистичному, отношению к совершённым выборам

## Планируемые результаты

*Подросток:*

- выработал собственные критерии и индикаторы субъективного качества выбора;
- знает, что неоднозначные и неудачные выборы могут стать ценным опытом, если извлечь из них уроки.

## Материалы

Рабочие тетради, презентация.

## КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Введение	Способствовать созданию доброжелательной атмосферы. Создать условия для рефлексии итогов предыдущего задания для самопознания
2	10 мин	Идёт следствие	Создать условия для вовлечения всех участников в активное взаимодействие. Подвести к теме качественного выбора
3	15 мин	Качественный выбор и его признаки	Создать условия для формулирования учащимися критериев качественного выбора
4	15 мин	Удовлетворённость выбором	Способствовать освоению подростками способов работы с сожалением о «неудачных» выборах
5	5 мин	Завершение	Создать условия для обобщения материала и рефлексии

## ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

### Введение

Педагог приветствует учащихся и предлагает поделиться промежуточными итогами своего воображаемого путешествия во времени. Какие эмоции подростки переживали во время выполнения этого упражнения? Какие мысли у них возникали? Как это повлияло на их представления о выборе?

Под конец обсуждения итогов выполненного задания для самопознания рекомендуется сделать обобщение задания «Парковка идей», которое участники выполняли в завершение предыдущего занятия.

## 2. Идёт следствие<sup>1</sup>

Для этой игры педагог приглашает двух добровольцев. Они становятся перед группой спиной к доске. Оба они – Детективы. Все остальные в группе – Свидетели. Свидетели видят то, что педагог незаметно для Детективов пишет на доске. Например: «Горит высотный дом». Тогда Свидетели дают Детективам показания об этом, но не прямо, а косвенно, например:

- «Я чувствую запах дыма»;
- «Становится всё жарче»;
- «Кто-то громко кричит»;
- «Люди бегут из здания»;
- «Слышны автомобильные сирены»;
- «Подъезжают машины красного цвета»;
- «Я вижу пламя»;
- «Выдвигаются длинные лестницы»;
- «Я слышу, как лопаются оконные стёкла» и т. д.

Свидетели должны давать показания так, чтобы Детективы не сразу поняли, что именно происходит. Однако Свидетели не могут давать ложные показания.

Как только Детектив решит, что он понял, в чём дело, он говорит: «У меня есть ответ». Но если Детектив скажет только, что это «пожар», но не догадается, что это «пожар в высотном доме», то его ответ не будет принят в качестве удовлетворительного решения. Каждый Детектив имеет право трижды выдвигать свои версии ответа.

Игра должна идти очень быстро, ведь у Детективов есть только 2 минуты на то, чтобы разгадать описываемую ситуацию. Группа обязана давать свои указания достаточно быстро. Детектив имеет право «расшевелить» группу, говоря: «Я хочу знать больше». По прошествии 2 минут Детективами становятся другие участники.

Играйте в эту игру минут шесть. Если хотите, можете воспользоваться следующим перечнем повседневных ситуаций:

- она с удовольствием читает книгу;
- урок оказался скучным;
- ребёнок болен;
- он не готов к контрольной работе;
- у автомобиля проколота шина;
- вечеринка подходит к концу;

- на футбольном поле упали ворота;
- сестра идёт на свидание;
- влюблённая пара расстается;
- маленький ребёнок с матерью в супермаркете.

### Важные заметки

Участники должны задействовать всю свою фантазию, чтобы детально представить себе предложенную им ситуацию, и очень точно формулировать свои мысли, чтобы, с одной стороны, не давать ложных показаний, а с другой – не делать слишком ясных намёков.

### Вопросы для обсуждения

- В чём была сложность этого упражнения для каждого из вас?
- Как вы решали поставленную перед вами задачу?
- Чем это упражнение напоминает реальную жизнь и чем отличается от неё?

Все понимают то, что я пишу на доске. Но, во-первых, это слова, а не сам предмет или явление. Во-вторых, каждый из вас вспоминает или воображает его по-своему, не так ли? Выделяет свои особенности, признаки этого предмета или явления. В чём-то мы безусловно совпадаем, и это даёт нам возможность понимать друг друга. А индивидуальный, отличный от других взгляд расширяет наши представления о мире. Пытаясь понять друг друга, мы ищем сначала точки соприкосновения, а потом начинаем обогащать картину деталями, познавая в этом описании не только предмет или явление, но и друг друга тоже. И важно понимать, что то, что мы воспринимаем, не является, во-первых, истинной реальностью, а во-вторых, неизменным.

В этой игре был правильный ответ, в жизни мы собираем сведения, чтобы принять решение, но никогда не узнаем, было ли оно верным или единственно верным. В жизни мы стремимся к *достаточно* правильному ответу. Но как понять, что это решение достаточно правильное? Здесь у каждого будут свои критерии. Вспомним, например, «Общество мёртвых поэтов». Что для мистера Андерсона было, вероятно, важным критерием? Справедливость? Как она ему представляется? Чистая совесть? Или ещё что-то?

<sup>1</sup> Эта игра позаимствована из пособия Клауса Фопеля «Энергия паузы. Психологические игры и упражнения» (М.: Генезис, 2002).



## 3.

### Качественный выбор и его признаки

**Педагог.** Как вы понимаете, правильный выбор вы совершили или нет? И в какой момент вы это понимаете? (Пауза для ответов.)

В группах по 3–5 человек педагог предлагает вспомнить<sup>1</sup> или подумать и сформулировать критерии качественного выбора, проиллюстрировав каждый критерий примером.

Спустя 5 минут группы представляют свои варианты. Допускаются уточняющие вопросы и дополнения. Педагог фиксирует все ответы на доске или экране.

После того как все выскажутся, педагог обобщает ответы и в случае необходимости вносит дополнения.

Согласно исследованиям, к признакам качественного выбора относится (*слайд*), во-первых, его **обдуманность, разработанность, осознанность**. Чем менее спонтанным, случайным, неосознанным является выбор, тем выше его качество.

Во-вторых, к признакам качественного выбора относится **опора человека на свои собственные смыслы и ценности** в процессе его совершения.

В-третьих, к критериям качественного выбора относится его **«экологичность»**: выбор, совершаемый своевременно, в соответствии с текущими задачами

и ресурсами человека, его реальной жизненной ситуацией. Также немаловажно, чтобы при совершении выбора человек учитывал 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**. Важно чувствовать, что ты сам влияешь на итог решения, можешь его контролировать.

И в-пятых, 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 выборы, в которых в принципе невозможны приятные и «хорошие» решения. Это часто касается этических дилемм. Поэтому данный критерий не является обязательным, в отличие от всех предыдущих.

Эти критерии были выделены на основе исследования, обобщившего опыт многих людей, но при этом ни одно из утверждений не является аксиомой. Список может быть дополнен. Есть у кого-то предложения?



## 4.

### Удовлетворённость выбором

Педагог предлагает учащимся в малых группах порассуждать о том, что влияет на удовлетворённость своим выбором и что делать, если совершил неправильный выбор.

После обсуждения в группах подростки делятся своими выводами и находками со всем классом. Ответы необходимо фиксировать на доске.

**Педагог.** Как вы относитесь к следующему высказыванию: *«Выбор правильного решения приходит с опытом, опыт приходит с выбором неправильно»*? (Пауза для ответов.)

Когда мы говорим об удовлетворённости выбором, важно иметь в виду, что в разные периоды своей жизни человек может оценивать свой выбор по-разному. И это, скорее всего, будет зависеть от того, как человек сам обошёлся с последствиями своего выбора (какие уроки извлёк, какие возможности в этом

увидел, как использовал сложившуюся ситуацию) и как он в целом относится к изменениям (чувствует ли он себя жертвой обстоятельств или автором своей жизни). Никто и ничто, ни один инструмент не гарантирует нам всегда правильных выборов. И наверняка, у каждого из вас есть опыт, когда вы сожалели о совершённом выборе. Лётчики говорят: «Если в самолёте произошло ЧП, то главное — не переживать, почему оно произошло, а посадить самолёт». Это хорошая метафора того, как можно относиться к неудачам в своей жизни. Сильные эмоции плюс постоянное мысленное возвращение в прошлое, когда мы могли пойти другим путём, отнимают много энергии и не дают быть в настоящем моменте, чтобы совершать качественные выборы прямо сейчас, сегодня. В такие моменты подумайте о том, что бы вы сказали своему лучшему другу, окажись он на вашем месте. (Пауза для ответов.) Станьте себе лучшим другом.

<sup>1</sup> Критерии качественного выбора разбирались на предыдущем модуле «Я и мой выбор», 5–7 классы.



## 5.

### Завершение

**Педагог.** Посмотрите ещё раз на критерии качественного выбора. С каким из них вам хотелось бы поработать, чтобы повысить качество своих выборов? Что

вы будете делать для того, чтобы не терять его впредь? Запишите, пожалуйста, это в свою тетрадь. Если кто-то готов поделиться своим решением, можете это сделать.

# ИТОГОВАЯ ВСТРЕЧА «Я И МОЙ ВЫБОР»

## Цель

Создать условия для обобщения и рефлексии знаний и опыта, полученных в ходе прохождения модуля.

## Планируемые результаты

Учащиеся формулируют основные тезисы, касающиеся выбора и самоопределения, выделенные по итогам модуля: наиболее важные мысли, которые им удалось подчеркнуть для себя в результате обучения.

## Материалы

Распечатанные на каждого учащегося приложение «Тезисы», стихотворение «Другая дорога», стикеры.

## ХОД ВСТРЕЧИ



### 1.

### Другая дорога

**Педагог.** Дорогие друзья! Наше обучение навыкам выбора и самоопределения подходит к концу. Время пролетело незаметно, но при этом насыщено: мы с вами успели многое обсудить, сделать, прожить. Мне кажется, вам будет понятно и близко это стихотворение.

#### ДРУГАЯ ДОРОГА

Роберт Фрост (перевод Г. Кружкова)

*В осеннем лесу, на развилке дорог,  
Стоял я, задумавшись, у поворота;  
Пути было два, и мир был широк,  
Однако я раздвоиться не мог,  
И надо было решаться на что-то.  
Я выбрал дорогу, что вправо вела  
И, повернув, пропадала в чащобе.  
Нехоженей, что ли, она была  
И больше, казалось мне, заросла;  
А впрочем, заросшими были обе.  
И обе манили, радуя глаз  
Сухой желтизной листвы сыпучей.  
Другую оставил я про запас,  
Хотя и догадывался в тот час,  
Что вряд ли вернуться выпадет случай.  
Ещё я вспомню когда-нибудь  
Далёкое это утро лесное:  
Ведь был и другой предо мною путь,  
Но я решил направо свернуть —  
И это решило всё остальное.*

#### Важные заметки

Варианты работы со стихотворением.

1. Раздать распечатанный текст каждому учащемуся. Подростки занимают места так, чтобы не мешать друг другу, и начинают «проживать» это стихотворение, фиксируя, возможно письменно, свои эмоции, мысли, импульсы и передвигаясь в пространстве. По окончании делятся своими размышлениями и открытиями. (Выйти на анализ выбора.)
2. Педагог читает текст стихотворения и обсуждает его с подростками: о чём оно, были ли у них похожие переживания и т. д.
3. Педагог предлагает подросткам прочитать вслух стихотворение в разных эмоциональных состояниях. После каждого прочтения слушатели определяют настроение и формулируют его возможные причины. (Через это выйти на разное отношение к прошлым выборам.)



## 2.

### Что мы знаем о выборе?

Далее в малых группах (по 2–4 человека) участники формулируют перечень ключевых тезисов по результатам обучения. Каждый тезис можно записывать на отдельном стикере, чтобы после озвучивания можно было их все собрать на специально выделенном стенде (листе, доске и пр.). После того как все выскажутся, педагог может дополнить или подвести самих учащихся наводящими вопросами к недостающим выводам. Список тезисов по содержанию модуля «Я и мой выбор» дан в приложении, его можно распечатать и раздать всем участникам.

#### Важные заметки

Здесь допустимо выполнить оценочное задание (см. приложение «Оценка») или рефлексивное обсуждение.

#### Вопросы для обсуждения

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

## 3.

### Завершение

В качестве праздничной кульминации занятия предлагаем, по вашему желанию, подготовить для учащихся именные грамоты, небольшие памятные сувениры (же-

лательно как-либо связанные с курсом, отражающие его тематику) и (или) организовать небольшое чаепитие.

# СОВМЕСТНАЯ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКАЯ ВСТРЕЧА

## «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ»

### Цель встречи

Создать пространство, в котором подростки и их родители смогут обменяться своими мыслями в связи с профессиональным самоопределением. В этом пространстве учащиеся смогут задать приглашённым родителям волнующие их вопросы, а сами родители — поделиться с подростками важным для них опытом выбора профессии и поиска себя.

### Продолжительность

90–100 минут (сдвоенный урок).

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ВСТРЕЧИ

Совместная детско-родительская встреча является важной частью модуля, которую можно организовать ближе к концу обучения или по окончании всех занятий модуля. Наиболее предпочтительным является *очный формат* проведения встречи, позволяющий создать наиболее открытую и доверительную обстановку. Для проведения мероприятия в наибольшей степени подходит расположение участников вокруг стола или в помещении без мебели. Также возможен *онлайн-формат* подобной встречи. В обоих случаях видеозапись мероприятия, как и условия её дальнейшего использования и хранения, должна быть предварительно согласована со всеми участниками.

1. Педагог на одном из занятий в рамках модуля либо на отдельном мини-собрании или во время классного часа информирует учащихся о планируемой совместной детско-родительской встрече, обсуждает цели и формат данного мероприятия. Путём дискуссии в большом кругу, мозгового штурма в малых группах, обсуждения по переписке или любым другим способом определяется список вопросов, интересующих подростков в связи с темой профессионального самоопределения, которые могут быть адресованы родителям. Список примерных вопросов для обсуждения на детско-родительской встрече приведён ниже. Он может быть предложен учащимся в качестве основы, но всячески поощряется его творческая переработка и дополнение самими учащимися.

2. Педагог или учащиеся, в зависимости от достигнутых договорённостей, информируют родителей о дате, времени, месте, повестке и формате планируемой встречи. Определяется количество роди-

телей, которым было бы интересно прийти на встречу, и корректируется сценарий. Возможны следующие варианты проведения мероприятия.

- Последовательные рассказы (монологи) одного-двух родителей про особенности их профессионального пути с последующими вопросами подростков. Родители могут подготовить презентации реквизит или провести мини-демонстрацию. Например, профессиональный актёр может продекламировать стихи, музыкант — сыграть на инструменте, химик — провести опыт, сотрудник МЧС — обучить подростков какому-либо приёму самообороны.
- Последовательное или параллельное интервьюирование/блиц-опрос одного или нескольких родителей. Такой вариант встречи позволит учащимся занять более активную позицию, а также потренироваться в использовании навыков ведения беседы, распределения внимания между несколькими спикерами.
- Живая дискуссия в формате круглого стола без фиксированных ролей докладчиков и интервьюеров. Каждый из участников встречи может рассказать свою историю, поделиться опытом, задать вопрос или ответить на него. Данный вариант может быть оптимален в том случае, если у подростков есть ярко выраженная потребность не только услышать старших, но и быть услышанными, сверить свои позиции, получить одобрение, поделиться своими планами и желаниями. Также он удобен и в ситуации, когда идея встречи нашла отклик среди родителей и многие из них выразили желание принять в ней участие.

3. Во время проведения школьного собрания или дистанционно, в переписке, следует определить формат встречи, выбрать ответственных за анонсирование мероприятия, организацию места проведения встречи, взаимодействие с родителями, ведение видео или фоторепортажа, а также модераторов дискуссии. Рекомендуется заранее договориться, будет ли мероприятие открытым (прийти сможет любой желающий — сотрудник или учащийся школы) или закрытым (только для участников модуля). Если родителей, проявивших желание прийти на встречу и рассказать о своём опыте, будет более 2–3 человек, можно запланировать серию встреч.

4. Подготовка встречи проходит в соответствии с отведёнными участникам ролями. Педагог осуществляет общую координацию деятельности учащихся. На этом этапе необходимо напомнить подросткам о следующих правилах *уважительной коммуникации*.

- Выучить имена и отчества родителей, планирующих выступления. (Рекомендуется подготовить именные бейджики всем участникам встречи для удобства общения.)
- Вести беседу и задавать вопросы из зала, не перебивая спикеров и друг друга; следить за тем, чтобы участие в дискуссии было сбалансированным. (В случае если планируется выступление нескольких участников встречи, внимание аудитории должно быть равномерно распределено между родителями, все учащиеся должны иметь возможность задать вопрос.)
- Воздержаться от оценочных высказываний, нецензурных выражений, полемики на повышенных тонах.

5. Мероприятие может начать педагог, приветствуя всех присутствующих и благодаря за внимание к теме профессионального самоопределения. Рекомендуется поблагодарить пришедших на встречу родителей, представив их поимённо, и тех учащихся, кто принял наиболее активное участие в подготовке встречи. Чтобы встреча прошла в комфортной, творческой, душевной обстановке, целесообразно напомнить всем её участникам правила уважительной коммуникации.

Доверительное общение, обмен опытом — цель данной встречи, поэтому родители смогли бы внести наиболее ценный вклад, если бы делились своими историями в формате Я-высказываний, избегая оценочных суждений.

Если мероприятие носит закрытый характер, следует договориться о соблюдении конфиденциальности.

При проведении основного блока встречи (доклады, интервью, дискуссии) необходимо следить за тем,

чтобы взрослые, делясь своими личными историями, рассказывали о персональном опыте и избегали морализаторства, оценочных комментариев, нравоучений, необоснованных обобщений, обсуждения посторонних тем.

Педагогу следует быть готовым взять ведение беседы на себя при необходимости, даже если модерирование дискуссии поручено учащимся.

Можно организовать чаепитие параллельно с беседой, в качестве отдельной, неформальной части мероприятия или в перерыве между двумя блоками встречи, например если заявилось два и более докладчика.

По завершении основного блока детско-родительской встречи важно ещё раз поблагодарить всех участников за ценное общение и уделённое время, подытожить наиболее интересные тезисы, прозвучавшие во время обсуждения, а также проанонсировать запланированные встречи. Если у участников есть желание и позволяет время, можно провести процедуру обратной связи, давая возможность и взрослым, и подросткам поделиться своими впечатлениями от встречи.

6. Отдельным этапом может стать создание стенгазеты, видеоролика, написание текста для сайта или блога школы, подготовка любого другого материала по итогам проведённой детско-родительской встречи.

#### Примерный список вопросов для родителей

- Как и когда вы поняли, что выбранная вами профессия — это «ваше», что это подходит, соответствует вам? Или «не ваше»?
- Был ли выбор профессии для вас настоящим выбором в ситуации неопределённости, или ответ, кем стать, был понятен «с самого начала»?
- Как вы выбрали профессию? Насколько это было просто/сложно, быстро/долго? Что вы пережили, чувствовали в процессе выбора?
- Была ли вам нужна какая-то поддержка и помощь в процессе выбора? Если да, то от кого? В какой форме? В какой момент?
- Если бы у вас сейчас была возможность выбрать профессию заново, вы поступили бы так же?

#### Важные заметки

Целесообразно провести короткий опрос на одном из плановых родительских собраний по окончании модуля «Я и мой выбор», 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?

## ПРИЛОЖЕНИЕ «ОЦЕНКА»

### ОПРОСНИК ДЛЯ ПОДРОСТКОВ (ЗАПОЛНЯЕТСЯ ДО НАЧАЛА МОДУЛЯ)

1. Чем мне интересны занятия по развитию навыков выбора?  
(Напишите ответ своими словами; перечислите всё, что приходит в голову.)

---



---

2. Число возможностей, открывающихся передо мной в жизни... (Выберите один из вариантов ответа.)

- а) очень мало
- б) мало
- в) не очень мало
- г) достаточно велико
- д) очень велико

3. Оцените 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 извлекать важный опыт из «неудачных» выборов	
Я умею рассматривать возникающие жизненные ситуации с разных сторон, ставя себя на место других людей	

## ОПРОСНИК ДЛЯ ПОДРОСТКОВ (ЗАПОЛНЯЕТСЯ ПО ОКОНЧАНИИ МОДУЛЯ)

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

---

---

2. Число возможностей, открывающихся передо мной в жизни... *(Выберите один из вариантов ответа.)*

- а) очень мало
- б) мало
- в) не очень мало
- г) достаточно велико
- д) очень велико

3. Оцените 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 извлекать важный опыт из «неудачных» выборов	
Я умею рассматривать возникающие жизненные ситуации с разных сторон, ставя себя на место других людей	

## ДО ПРОХОЖДЕНИЯ МОДУЛЯ

1. Как ваши ученики реагируют на ситуации неопределённости?
2. Как бы вы оценили степень ответственности ваших учеников? Ответьте своими словами, как вы это понимаете.
3. Достаточно ли усилий, на ваш взгляд, прилагают ваши ученики в учёбе? Или считают, что от них мало что зависит?
4. Есть ли в вашем классе те, кто считает себя лучше или, наоборот, хуже других? Как вы на это реагируете?
5. При обсуждении важных вопросов ваши ученики, скорее, активны и предлагают разные решения, выдвигают серьёзные аргументы или пассивны и готовы согласиться с любым вашим предложением? Или молча саботируют решение?
6. Известно ли вам о том, как часто ваши ученики обращаются друг к другу в поисках хорошего решения? Или чаще жалуются на обстоятельства?

## ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ МОДУЛЯ

1. Какие изменения вы заметили в своих учениках после проведения модуля?
  - *Ничего не изменилось.*
  - *Стало больше разговоров и обсуждений по поводу выбора в жизни.*
  - *Учащиеся стали лучше аргументировать свои выборы.*
  - *При обсуждении вопросов выбора находят больше возможных вариантов и осознаннее подходят к решению вопросов.*
  - *Используют в речи слова и выражения из модуля, применяют инструменты, изученные на занятиях.*
  - *Стали спокойнее реагировать на ситуации неопределённости*
  - *Стали ответственнее подходить ко всему, за что берутся.*
  - *А ещё \_\_\_\_\_*
2. Что нового вы открыли в себе и своих учениках?
  - *Ничего.*
  - *Как минимум \_\_\_\_\_*
3. Какие задачи по развитию потенциала выбора и самоопределения вы ставите перед собой лично и как педагог?

---



---



---



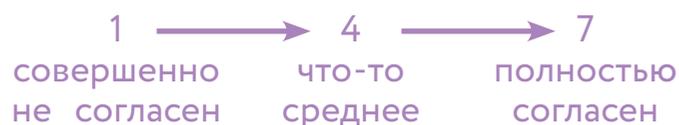
---

## ШКАЛА ТОЛЕРАНТНОСТИ К НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ

Шкала толерантности к неопределённости (ТН) позволяет оценить отношение человека к новым или сложным, неоднозначным ситуациям, смысл которых можно истолковать по-разному.

### ШАГ I КАК Я ОТНОШУСЬ К СИТУАЦИЯМ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ?

Оцените, насколько вы считаете данные высказывания верными в отношении себя. При оценке используйте следующую шкалу:



	Критерий	Оценка
1.	Я плохо выношу неопределённые ситуации	
2.	Мне бывает трудно реагировать на неопределённые события	
3.	Думаю, что новые ситуации более опасны, чем привычные	
4.	Меня привлекают ситуации, которые можно по-разному истолковать	
5.	Я бы предпочёл избежать решения проблем, которые необходимо рассматривать с разных точек зрения	
6.	Я пытаюсь избежать неопределённых событий	
7.	Я хорошо справляюсь с неопределёнными ситуациями	
8.	Я предпочитаю привычные ситуации (новым)	
9.	Вопросы, которые нельзя рассматривать только с одной точки зрения, несколько пугают меня	
10.	Я избегаю ситуаций, которые слишком трудны для моего понимания	
11.	Я терпим к неопределённым ситуациям	

	Критерий	Оценка
12.	Мне доставляет удовольствие решение проблем, которые довольно сложны и неопределённые	
13.	Я пытаюсь избегать проблем, которые не имеют единственного «лучшего» решения	
14.	Я часто ищу что-либо новое и не стараюсь сохранять всё по-старому в своей жизни	
15.	Я обычно предпочитаю новизну, нежели привычное	
16.	Мне не нравятся неопределённые ситуации	
17.	Некоторые проблемы так сложны, что попытка понять их доставляет удовольствие	
18.	Я вовсе не переживаю, когда приходится искать выход в неожиданной ситуации	
19.	Мне нравится заниматься проблемными ситуациями, которые своей сложностью ставят в тупик некоторых людей	
20.	Мне трудно делать выбор, когда результат не ясен	
21.	Мне доставляет удовольствие удивляться время от времени	
22.	Я предпочитаю ситуацию, в которой есть некоторая неопределённость	

Для получения итогового балла на шаге I необходимо просуммировать все значения по прямым пунктам, прибавить к этой сумме 88 и вычесть из получившегося значения результат сложения значений по всем обратным пунктам.

Прямые пункты: 4, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 22.

Обратные пункты: 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 13, 16, 20.

#### Если вы набрали

**110 баллов и выше → Высокие баллы:** вы с интересом принимаете неопределённые ситуации, рассматривая их как возможности чему-то научиться. Вы стремитесь получать новый опыт и не склонны бояться трудностей и сложностей, которые могут быть с этим связаны: сложные задачи вас скорее привлекают. Вы готовы смело включаться во всё новое, и это позволяет вам не упускать интересные возможности.

**90–109 баллов → Средние баллы:** ваше отношение к новым и неопределённым ситуациям можно назвать сбалансированным. Вы склонны принимать новое «с крупицей соли», не бросаясь безрассудно вслед за новыми возможностями, но и не уходя от них. Вы готовы решать сложные задачи, преодолевать трудности, но стремитесь действовать осторожно.

**Менее 90 баллов → Низкие баллы:** вы склонны относиться к новым и неопределённым ситуациям скорее настороженно. Иногда они кажутся вам угрожающими, и вы предпочитаете оставаться в уже хорошо известной вам, привычной ситуации, обстановке вместо того, чтобы шагнуть в неопределённость. Бывает, что вас тревожит необходимость решать проблемы, которые не имеют готовых способов решения, и вы избегаете сложных задач, считая, что они не для вас. Такая установка по отношению к новым и неопределённым ситуациям помогает вам избегать риска. Но, быть может, иногда вместе с риском вы упускаете и ценные возможности?

## ШАГ II НА ЧТО МНЕ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

Для выявления того типа задач, который требует максимального внимания, на шаге II необходимо посчитать среднее арифметическое значение отдельно для каждой из подшкал.

- Отношение к новизне: 8, 14, 15.
- Отношение к сложным задачам: 5, 9, 10, 12, 13, 17, 19.
- Отношение к неопределённым ситуациям: 1, 2, 4, 6, 7, 11, 16, 18, 22.

Для этого необходимо сложить значения всех пунктов конкретной подшкалы и разделить сумму на количество пунктов в ней. Подшкала, по которой получится минимальное значение, и будет той, с которой рекомендуется поработать.

Если ваш максимальный вызов — это **новые ситуации**, то каждый день создавайте такие условия, чтобы что-то из того, что вас окружает, с чем вам приходится иметь дело по учёбе, что вы едите, чем пользуетесь в быту и т. д., было для вас абсолютно новым. Быть может, это будет чуть изменённый путь от дома до школы, освоение какого-либо нового навыка, общение с незнакомым человеком и т. д. Необязательно стремиться как-то радикально изменить свою жизнь! Пусть это будет небольшое и в целом комфортное для вас изменение. Но пусть каждый день будет для вас чем-то совсем новым.

Если ваш максимальный вызов заключается в совладании со **сложными задачами**, то в течение недели не избегайте, а, напротив, фокусируйтесь на тех задачах и проблемах, которые не имеют лёгкого и однозначного решения и будут требовать рассмотрения их с разных сторон, сопоставления нескольких

точек зрения и т. д. Заодно это будет тренингом системной рефлексии, т. е. способности к тому, чтобы рассматривать ситуации с разных сторон, с постановки себя на место другого человека, одновременного сравнения (сопоставления?) как с собой, так и с миром. Возможно, это не интеллектуальные, учебные задачи, а какие-то дилеммы из области межличностных отношений (например, как выйти из какой-либо конфликтной ситуации, как твёрдо и тактично сказать «нет», как учесть и свои, и чужие интересы в процессе профессионального самоопределения и т. д.).

Наконец, если ваш самый сложный вызов касается **неопределённых ситуаций**, то в течение недели фокусируйтесь на всех тех ситуациях, которые кажутся вам непонятными, двусмысленными, неоднозначными, где вам будет казаться, что информации для принятия решения не хватает и неизвестно, к чему то или иное действие может привести.

***Нулевой этап***

Как вы вообще поняли, что находитесь в ситуации выбора? Сколько было альтернатив и в каком порядке они появлялись?

***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, т. е. 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 им довольны? 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.?

**ОПРОСНИК «ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ СТРАТЕГИИ  
СОВЕРШЕНИЯ ВЫБОРА» Б. Шварца (в адаптации  
Д. А. Леонтьева и А. Х. Фам)**

*Перед вами опросник для определения индивидуальных стратегий совершения выбора. Оцените каждое из приведённых ниже утверждений по шкале от 1 (полностью не согласен) до 7 (полностью согласен), обводя соответствующую цифру. Старайтесь отвечать быстро, не раздумывая.*

№	Содержание пункта	Шкала ответов
1	Находясь перед выбором, я всегда пытаюсь перебрать в уме все возможности, даже такие, которые в настоящий момент отсутствуют	1 2 3 4 5 6 7
2	Я отношусь к взаимоотношениям, как к одежде: надо перемерить много вариантов, пока не найдётся идеально подходящий	1 2 3 4 5 6 7
3	Приняв решение, я больше не оглядываюсь назад	1 2 3 4 5 6 7
4	Выбирать фильмы для просмотра очень трудное дело. Я всегда стараюсь выбрать самый лучший фильм	1 2 3 4 5 6 7
5	Я часто фантазирую о такой жизни, которая сильно отличается от того, как я живу на самом деле	1 2 3 4 5 6 7
6	Сделав удачный выбор, я всё равно ощущаю себя отчасти проигравшим, если обнаруживаю, что другой выбор привёл бы к ещё лучшим результатам	1 2 3 4 5 6 7
7	Мне часто бывает трудно выбрать в магазине подарок для друга	1 2 3 4 5 6 7
8	В моём опыте было такое, что, смотря телевизор, я часто проверял, что показывают по другим каналам, даже если был намерен смотреть одну программу	1 2 3 4 5 6 7
9	Думая о том, насколько хорошо мне живётся, я часто взвешиваю упущенные мною возможности	1 2 3 4 5 6 7
10	Когда я хожу по магазинам, мне очень трудно отыскать одежду, которая мне по-настоящему нравится	1 2 3 4 5 6 7
11	Я – большой любитель рейтингов (лучшие фильмы, лучшие певцы, лучшие спортсмены, лучшие романы и т. д.)	1 2 3 4 5 6 7
12	Всякий раз, когда я делаю выбор, мне любопытно, что случилось бы, если бы я сделал другой выбор	1 2 3 4 5 6 7
13	Писать очень трудно, даже если речь идёт лишь о письме другу, ведь так сложно подобрать и расставить необходимые слова. Я часто многократно вношу правки даже в самые простые тексты	1 2 3 4 5 6 7

№	Содержание пункта	Шкала ответов
14	Чем бы я ни занимался, я максимально требователен к себе	1 2 3 4 5 6 7
15	Как бы я ни был доволен своей работой, для меня в порядке вещей обращать внимание на лучшие возможности	1 2 3 4 5 6 7
16	Всякий раз, сделав выбор, я стараюсь выяснить, что получилось бы при выборе других вариантов	1 2 3 4 5 6 7
17	Слушая радио, я часто проверяю, не передают ли что-нибудь получше на других станциях, даже если меня устраивает то, что я слушаю сейчас	1 2 3 4 5 6 7
18	Меня не устраивает ничего, кроме самого лучшего	1 2 3 4 5 6 7

### Обработка результатов опросника

Данный опросник содержит две шкалы: склонность к «максимизации» и склонность к сожалению. После заполнения методики посчитайте получившиеся значения по каждой из двух шкал, просуммировав баллы за соответствующие пункты (см. таблицу с ключами).

### Ключи методики

Название шкалы	Номера пунктов
Склонность к «максимизации»	1, 2, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 18
Склонность к сожалению	3, 6, 9, 12, 16

#### Склонность к «максимизации»

Для получения результатов по этой шкале просуммируйте баллы за следующие пункты: 1, 2, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 18.

Полученное значение будет находиться в диапазоне от 13 до 91 балла. Чем оно ниже, тем выше у вас развита склонность к «оптимизации», т. е. к тому, чтобы совершать выбор, опираясь на внутренние критерии качества, и довольствоваться достаточно хорошим вариантом. Чем оно выше, тем выше у вас развита склонность к «максимизации», т. е. стремление сравнивать максимальное количество возможных вариантов для выбора самого лучшего.

#### Склонность к сожалению

Для получения результатов по этой шкале просуммируйте баллы за следующие пункты: 6, 9, 12, 16. Далее прибавьте к получившемуся значению 8 и вычтите из него количество баллов в пункте 3.

Итоговый результат будет находиться в диапазоне от 5 до 35 баллов. Чем он ниже, тем меньше вы склонны к сожалению об упущенных возможностях. Чем он выше, тем больше у вас выражена склонность к сожалению.

## ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ КУРСА «Я И МОЙ ВЫБОР»

1. Выбор — важная и неотъемлемая часть жизни. Одна из базовых человеческих потребностей — иметь право выбора.
2. Выбор — это и процесс, и результат принятия решения о том, что сделать, кем стать, что предпочесть (в жизни или в той или иной конкретной ситуации).
3. В процессе жизни каждый из нас совершает десятки тысяч самых разных выборов (как повседневных, так и судьбоносных). Но далеко не всегда мы это осознаём.
4. Выбор — это субъективное понятие. Если человеку кажется, что выбор существует, то он есть; если ему кажется, что выбора нет, то для него выбора действительно нет.
5. **Выбор** тесно связан с понятиями самоопределения, свободы, ответственности, неопределённости, автономии и чувства субъективного контроля.
6. **Самоопределение** — это процесс поиска себя и своего пути: *кто я? какой я? что мне нужно и что для меня ценно?*
7. **Свобода** проявляется в возможности иметь выбор, влиять на жизненные обстоятельства или отношение к ним.
8. Чем больше у человека выбора и свободы, тем больше и **ответственности** за свои поступки (перед собой и другими).
9. **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 бóльшим количеством выборов и возможностей, чаще довольны и качеством совершаемых выборов (и в целом чувствуют себя более счастливыми). При этом от установок и особенностей самой личности во многом зависит то, какие альтернативы человек заметит и какой именно выбор сделает в той или иной ситуации (даже если ситуация, в которую попадают разные люди, внешне кажется схожей).

10. Таким образом, человек выбирает так, как он живёт.
11. С другой стороны, человек становится тем, что он выбирает. Личность формируется в процессе и в результате выбора.
12. **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 возможному, потенциальному конкретную форму.
13. Выбор — это протяжённый во времени процесс, который состоит из разных **этапов**. 0) Сначала человек обращает внимание на то, что находится в ситуации неопределённости и у него есть несколько альтернатив. 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 выбор подходящего момента, условий для того, чтобы начать воплощать выбор в жизнь. 4) Начинаются действия по реализации решения. 5) После совершения выбора происходит его оценка, которая может меняться на протяжении жизни. 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.
14. Каждый поступок человека является отражением его **ценностей**.
15. 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. 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 *последлепроизвольного 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.

16. **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.
17. Любые **психотехники** для облегчения совершения выбора — это не технологии, *автоматически* приводящие к нахождению правильного решения, а всего лишь условие лучшего погружения в ситуацию выбора.
18. 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.
19. 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.
20. 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 является 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.

21. **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.
22. 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.
23. 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 решение и ему кажется, что всё происходит «само», это всё равно его выбор, и у такого решения тоже есть определённая личностная цена.
24. При этом чем более осознанными являются выборы, чем больше человек способен прогнозировать не только ближайшие, но и отсроченные последствия своих решений и анализировать цену выборов, тем выше субъективное качество тех выборов, которые он в итоге делает.
25. **Качественный выбор**: 1) согласуется с *ценностями, смыслами и потребностями выбирающего*; 2) является «экологичным» (совершается своевременно, соответствует теку-

щим задачам и ресурсам человека, его реальной жизненной ситуации, реализуется наиболее уместным способом и с учётом потребностей и ценностей других людей); 3) является *обдуманным, разработанным, осознанным*; 4) основан на *ощущении персонального вклада* (связи между собственными действиями и полученным результатом); 5) вызывает чувство *удовлетворённости* самим *результатом выбора* (последний критерий не обязателен).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Эти материалы будут полезны как подросткам, так и взрослым,  
которым интересна тема выбора и самоопределения

1. *Ариэли, Д.* Предсказуемая иррациональность. Скрытые силы, определяющие наши решения / Д. Ариэли. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. — 296 с. — (Серия «Книги Стокгольмской школы экономики»).
2. Видеолекция А. Х. Фам «Искусство выбора: соблазны и подводные камни».
3. *Диленшнайдер, Р. Л.* Как мы принимаем решения / Р. Л. Диленшнайдер. — М.: Бомбора, 2020. — 256 с. — (Серия «Top Business Awards»).
4. *Лерер, Дж.* Как мы принимаем решения / Дж. Лерер. — М.: Corpus : Астрель, 2011. — 352 с.
5. *Фам, А. Х.* Выбор как процесс: многогранный, парадоксальный и непредсказуемый / А. Х. Фам // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. — 2016. — № 2 (28). — С. 168–180.
6. *Фриман, Э.* The Next Right Thing. Искусство принимать верные решения / Э. Фриман. — М.: Бомбора, 2021. — 304 с.
7. *Шварц, Б.* Парадокс выбора. Как мы выбираем, и почему «больше» значит «меньше» / Б. Шварц. — М.: Добрая книга, 2005. — 288 с., а также выступление Б. Шварца на английском: [https://www.ted.com/talks/barry\\_schwartz\\_the\\_paradox\\_of\\_choice/transcript?language=en](https://www.ted.com/talks/barry_schwartz_the_paradox_of_choice/transcript?language=en).
8. *Эгер, Э. Е.* Выбор. О свободе и внутренней силе человека / Э. Е. Эгер. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 344 с.

Эти источники мы особенно рекомендуем педагогам

9. *Леонтьев, Д. А.* Психология выбора. Ч. I. За пределами рациональности / Д. А. Леонтьев // Психологический журнал. — 2014. — Т. 35. — № 5. — С. 5–18.
10. *Леонтьев, Д. А.* Психология выбора. Ч. II. Личностные предпосылки и личностные последствия выбора / Д. А. Леонтьев // Психологический журнал. — 2014. — Т. 35. — № 6. — С. 56–68.
11. *Леонтьев, Д. А.* Выбор как деятельность: личностные детерминанты и возможности формирования / Д. А. Леонтьев, Н. В. Пилипко // Вопросы психологии. — 1995. — № 1. — С. 97–110.
12. *Леонтьев, Д. А.* Психология выбора / Д. А. Леонтьев, Е. Ю. Овчинникова, Е. И. Рассказова и др. — М.: Смысл, 2015. — 464 с.
13. *Леонтьев, Д. А.* Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин // Журнал Высшей школы экономики. — 2014. — Т. 11. — № 4. — С. 110–135.
14. *Фам, А. Х.* Качество выбора как психологическая проблема / А. Х. Фам // Психология личности: Пребывание в изменении. — Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского университета, 2019. — Гл. 14. — С. 448–484.
15. *Фам, А. Х.* Психотехника для работы с сожалением о невыбранной альтернативе / А. Х. Фам, А. В. Бельченкова // Седьмая Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии : материалы сообщений / под общ. ред. Д. А. Леонтьева, А. Х. Фам. — М.: Смысл, 2019. — С. 127–130.
16. *Фам, А. Х.* Экзистенциально-деятельностный взгляд на проблему качества выбора / А. Х. Фам, А. М. Эпельман // Седьмая Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии : материалы сообщений / под общ. ред. Д. А. Леонтьева, А. Х. Фам. — М.: Смысл, 2019. — С. 103–107.
17. *Фам, А. Х.* Выбор не выбирать: бегство от ответственности или зрелая личностная позиция / А. Х. Фам // Человек. — 2018. — № 2. — С. 110–120.

Использованная литература

18. *Гордеева, Т. О.* Психология мотивации достижения / Т. О. Гордеева. — М.: Смысл : Издательский центр «Академия», 2006. — 336 с.
19. *Иванченко, Г. В.* К определению понятия «экзистенциальный расчёт» / Г. В. Иванченко // 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.
20. *Куляпина, А. М.* Роль рефлексии в процессе выбора : курсовая работа / А. М. Куляпина ; под рук. А. Х. Фам. — М.: НИУ ВШЭ, 2019. — 35 с.
21. *Леонтьев, А. Н.* Воля / А. Н. Леонтьев // Вестник Моск. ун-та. Серия 14. Психология. — 1993. — № 2. — С. 3–14.

22. Леонтьев, Д. А. Выбор / Д. А. Леонтьев // Энциклопедия эпистемологии и философии науки / под ред. И. Т. Касавина. — М.: Канон+ : РООИ «Реабилитация», 2009.
23. Леонтьев, Д. А. Психология выбора. Ч. I. За пределами рациональности / Д. А. Леонтьев // Психологический журнал. — 2014. — Т. 35. — № 5. — С. 5–18.
24. Леонтьев, Д. А. Психология выбора. Ч. II. Личностные предпосылки и личностные последствия выбора / Д. А. Леонтьев // Психологический журнал. — 2014. — Т. 35. — № 6. — С. 56–68.
25. Леонтьев, Д. А. Моделирование «экзистенциальной дилеммы»: эмпирическое исследование личностного выбора / Д. А. Леонтьев, Е. Ю. Мандрикова // Вестник Моск. ун-та. Серия 14. Психология. — 2005. — № 4. — С. 37–42.
26. Леонтьев, Д. А. Личностный потенциал в ситуации неопределённости и выбора / Д. А. Леонтьев, Е. Ю. Мандрикова, Е. И. Рассказова и др. // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2011.
27. Леонтьев, Д. А. Психология выбора / Д. А. Леонтьев, Е. Ю. Овчинникова, Е. И. Рассказова и др. — М.: Смысл, 2015.
28. Леонтьев, Д. А. Выбор как деятельность: личностные детерминанты и возможности формирования / Д. А. Леонтьев, Н. В. Пилипко // Вопросы психологии. — 1995. — № 1. — С. 97–110.
29. Лэнгле, А. Person. Экзистенциально-аналитическая теория личности : сборник статей / А. Лэнгле ; пер. с нем. — М.: Генезис, 2008. — 159 с.
30. Фам, А. Х. Подходы к повышению качества выбора и готовности к нему / А. Х. Фам // Экзистенциальный анализ. — 2015. — № 7. — С. 155–172.
31. Фам, А. Х. Готовность к выбору как индивидуально-психологическая переменная / А. Х. Фам // V Международная научная конференция «Психология индивидуальности» : сборник материалов / сост. А. С. Елисеенко ; под общ. ред. В. Д. Шадрикова, В. А. Ключарева, Д. А. Леонтьева и др. — М.: Литературное агентство «Университетская книга», 2015. — С. 536–537.
32. Хэммонд, Дж. С. Эффективное принятие решений / Дж. С. Хэммонд, Р. Л. Кини, Г. Райффа. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2006. — С. 46–48.
33. Шварц, Б. Парадокс выбора: Почему «больше» значит «меньше» / Б. Шварц. — М.: Добрая книга, 2005.
34. Baumeister, R. F. Ego depletion: is the active self a limited resource? / R. F. Baumeister, E. Bratslavsky, M. Muraven et al. // Journal of Personality Social Psychology. — 1998. — No. 74(5). — P. 1252–1265. — DOI: 10.1037//0022-3514.74.5.1252.
35. Inglehart, R. Development, Freedom, and Rising Happiness: A Global Perspective (1981–2007) / R. Inglehart, R. Foa, C. Peterson et al. // Perspectives on Psychological Science. — 2008. — Vol. 3. — No. 4. — P. 264–285.

*Учебное издание*

**Фам Анна Хунговна**

## **Развитие личностного потенциала подростков**

**8–11 классы**

**Модуль «Я и мой выбор»**

Методическое пособие

Редактор *О. А. Алексева*

Художественный редактор *М. Л. Удадовская*

Внешнее оформление *Л. А. Овчаровой*

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

Компьютерная вёрстка *Е. А. Тюриной, О. В. Клюшенковой*

Корректор *О. Н. Шутова*

Подписано в печать . Формат 60×90 1/8. Гарнитура Сігсе. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 15,75. Тираж экз. Заказ № .



ISBN 978-5-09-109787-0



9 785091 097870