



Вклад в будущее

СБЕР

ПРОГРАММА ПО РАЗВИТИЮ  
ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА

# Развитие личностного потенциала подростков

5-7  
классы

Модуль  
«Я ИДУ К МЕЧТЕ»

Методическое  
пособие



  
**ПРОСВЕЩЕНИЕ**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО



Вклад в будущее  
СБЕР

ПРОГРАММА ПО РАЗВИТИЮ  
ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА

# Развитие личностного потенциала подростков



Модуль  
«Я иду к мечте»

Методическое пособие

Москва  
«Просвещение»  
2023

УДК 159.922.8  
ББК 88.4  
Р17

Авторы: *С. Г. Машевская, Л. Ю. Баскакова-Перминова, К. О. Гван,  
Ю. В. Зарецкий, А. В. Тихомирова, М. И. Катеева*

Рецензент: *А. А. Азбель*, кандидат психологических наук, доцент, Институт педагогики Санкт-Петербургского государственного 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».

**Р17 Развитие личностного потенциала подростков : 5–7-е классы : модуль «Я иду к мечте» : методическое пособие / С. Г. Машевская, Л. Ю. Баскакова-Перминова, К. О. Гван [и др.]. – Москва : Просвещение, 2023. – 80 с. : ил.**  
ISBN 978-5-09-109780-1.

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

В пособии представлены цели и задачи модуля, его содержание, подробное описание хода занятий, сценарий встречи с родителями.

УДК 159.922.8  
ББК 88.4

ISBN 978-5-09-109780-1

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

# СОДЕРЖАНИЕ

Цель и задачи .....	5
Планируемые результаты .....	6
Теоретико-методологическое обоснование .....	8
Оценка эффективности занятий .....	9
Тематическое планирование .....	10
Особенности организации занятий .....	11
Конспекты занятий .....	13
Тема 1. От желания к мечте .....	14
Тема 2. От ценностей к поступкам .....	19
Тема 3. Карта постановки цели .....	24
Тема 4. К цели шаг за шагом .....	28
Тема 5. Хочу или надо? .....	32
Тема 6. От ценностей к поступкам .....	35
Тема 7. Неудача не помеха .....	39
Тема 8. Планирование и реальность .....	42
Тема 9. С чего начать, что отложить .....	46
Тема 10. Срочное и важное .....	51
Тема 11. Я иду к мечте! .....	54
Конспекты дополнительных занятий .....	57
Тема 1. Управление своим вниманием .....	58
Тема 2. Освоение способов управления вниманием .....	62
Встреча с родителями .....	66
Приложения .....	68

## УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Перед вами методическое пособие для педагога к модулю «Я иду к мечте» учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков», разработанного в рамках программы «Развитие личностного потенциала» Благотворительного фонда «Вклад в будущее».

Здесь вы найдёте материалы по развитию умений и навыков достижения цели для учащихся 5–7-х классов. Описанные инструменты планирования и приёмы контроля и самоконтроля могут быть интегрированы в текущую образовательную деятельность, что должно помочь подросткам достигать желаемых результатов не только в учёбе, но и в других сферах жизни.

## 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».

# ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

## Цель

Развитие у подростков навыков и способностей к достижению цели.

## Задачи

- Способствовать развитию внутренней мотивации деятельности учащихся через осознание своих ценностей и потребностей.
- Создать условия для принятия подростками ответственности за свои достижения и неудачи.
- Познакомить и способствовать освоению инструментов планирования своей деятельности с целью достижения желаемого результата и развития навыка учитывать опыт для коррекции своих планов и дальнейшего планирования.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения модуля «Я иду к мечте. 5–7 классы» соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) в части достижения личностных и метапредметных результатов.

## Личностные результаты

Учащийся:

- проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- чувствует себя способным влиять на ситуацию и быть причиной происходящих событий;
- учится брать на себя ответственность за своё благополучие;
- проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело;
- при принятии решения ориентируется на собственные ценности и интересы;
- имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы;
- принимает многообразие, в том числе уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения.

## Метапредметные результаты

### Регулятивные универсальные учебные действия (УУД)

Учащийся:

- адекватно оценивает свои сильные и слабые стороны; выбирает оптимальный для себя (с учётом оценки своих сильных и слабых сторон) способ выполнения задачи;
- умеет самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- самостоятельно осуществляет, контролирует и корректирует деятельность;
- использует различные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- выбирает успешные стратегии в различных ситуациях;
- управляет своим поведением и эмоциями для достижения поставленной цели.

### Познавательные УУД

Учащийся:

- анализирует проблемы и предлагает варианты решения;
- сравнивает несколько вариантов решения, выбирает наиболее подходящий (на базе аргументов) с учётом сформулированной задачи, условий её выполнения и имеющихся ресурсов;
- анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок;

- способен и готов к самостоятельному поиску способов достижения цели, применению различных методов познания;
- владеет навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов.

### **Коммуникативные УУД**

*Учащийся:*

- учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;
- умеет слушать, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, смотреть на ситуацию глазами других людей;
- понимает и соблюдает свои и чужие границы при взаимодействии.



# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ

Материалы данного модуля опираются на модель личности, предложенную известным российским психологом, профессором Высшей школы экономики *Дмитрием Алексеевичем Леонтьевым*. Согласно этой модели, чтобы справиться с жизненными вызовами, человек должен уметь управлять своими способностями, т. е. обладать развитым *личностным потенциалом*. Дмитрий Алексеевич выделяет три функции личностного потенциала и, соответственно, три его подструктуры: *потенциал самоопределения, потенциал реализации и потенциал сохранения*. Модуль «Я иду к мечте» направлен на развитие потенциала реализации или достижения.

Модель достижения можно представить как движение от мотивации к результату деятельности через постановку целей, планирование деятельности, преодоление трудностей и неудач.

В достижении цели человеку необходимы следующие *личностные ресурсы*:

- внутренняя мотивация (интерес к делу, которым человек занимается, удовольствие от процесса);
- оптимизм;
- усердие;
- настойчивость;
- способность к планированию своей деятельности;
- самоконтроль;
- чувствительность к обратной связи; способность скорректировать своё поведение и направление своего движения в зависимости от контекста, появляющихся новых обстоятельств (результатом чувствительности к обратной связи в определённых ситуациях может стать и отказ от первоначальной цели).

*Теория самодетерминации Эдварда Диси и Ричарда Райана* раскрывает важнейшие источники внутренней мотивации — три базовые психологические потребности человека: автономия, компетентность и принятие (или чувство связанности с другими людьми). Удовлетворение этих потребностей является определяющим условием для эффективной деятельности, здорового развития и удовлетворённостью жизнью. В связи с этим учёные выделяют три компонента окружающей среды, необходимых для оптимального развития ребёнка. Они заключаются:

- *в поддержке автономии*, когда взрослый поощряет инициативу ребёнка и предоставляет ему воз-

можность самому принимать решения и отвечать за последствия;

- *в создании среды*, в которой взрослый является проводником и даёт конструктивную обратную связь подростку;
- *во включённости*, когда взрослый уделяет ребёнку время и внимание, а также даёт возможность проявлять себя.

Предложенные в конспектах форматы работы помогут педагогу в создании таких условий.

Кроме того, существует ряд особенностей психологического развития подростков, которые также предопределили выбор методик и отбор содержания. Мы опирались на исследования А. Н. Леонтьева, Е. И. Рогова, И. С. Кона и др. Перечислим наиболее значимые в контексте достижения цели.

Младший подростковый возраст характеризуется ростом познавательной активности, расширением познавательных интересов. Проявляется особый интерес к своему внутреннему духовному миру и поиску возможностей самоутверждения. Ответом на этот запрос является предложенное содержание с инструментами самопознания и саморазвития, а также форматы занятий, когда участники могут проявить себя в безопасной атмосфере.

В этом возрасте активно развивается эмоциональная сфера ребёнка, которая чрезвычайно важна для развития потенциала достижений, поскольку эмоции позволяют идентифицировать свои потребности и ценности, которые находят отражение в поставленных целях, а также сопоставлять полученный результат с целью, чтобы понять, насколько успешной оказалась его деятельность, и корректировать движение. Особенно важно уметь управлять своими эмоциями, чтобы сохранять мотивацию и эффективно распоряжаться эмоциональной энергией. Значительная часть заданий и упражнений модуля посвящена исследованию собственных желаний, потребностей, мотивов поведения и направлена на развитие навыков управления собой.

На занятиях модуля подростки знакомятся с инструментами планирования и организации времени, зарекомендовавшими себя как эффективные и широко используемые в практике. Это матрица Эйзенхауэра, метод помидора, приёмы формулирования цели и т. д.

Для оценки эффективности занятий предлагаются:

- 1) вопросы для самооценивания для подростков;
- 2) вопросы для наблюдения за изменениями для педагога и родителей.

Целесообразно провести оценку в начале и по окончании модуля. В первом случае она поможет всем участникам осознать актуальный уровень тех или иных навыков и знаний. Во втором – отрефлексировать изменения, произошедшие во время прохождения модуля. Оценке можно посвятить отдельные занятия, это позволит глубже изучить исследуемые параметры и провести более осознанную рефлексию. Результаты оценки и диагностики лучше фиксировать, чтобы позднее иметь возможность провести анализ.

Участие в диагностике добровольное и не является обязательным условием участия в обучении. Родители

и учащиеся по своему желанию могут предоставить результаты самооценки и психодиагностики педагогу или другому специалисту школы. Взаимодействие по этому вопросу во многом зависит от сложившегося уровня доверия между педагогом и школой и детско-родительским коллективом.

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

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Модуль включает 11 тем. В зависимости от степени подготовленности группы и глубины проработки содержания одну тему можно рассмотреть за один академический час, а можно продлить работу на два. Поэтому перед планированием занятий мы рекомендуем познакомиться с содержанием и оценить возможности и ресурсы педагога и конкретного подгруппового коллектива.

Занятия могут проводиться в классные часы или в рамках внеурочной деятельности. Предпочтительно проводить их не реже одного раза в неделю, регулярность встреч обеспечивает результативность курса. Предлагаемые упражнения проводятся в игровой интерактивной форме (тренинги, кейсы,

дискуссии) и могут быть как индивидуальными, так и групповыми.

Некоторые занятия пройдут значительно интереснее и результативнее, если будут проводиться в просторном помещении, где участники смогут свободно перемещаться.

Каждое занятие сопровождается презентацией, а некоторые – видеоматериалами, поэтому важно обеспечить педагога возможностью демонстрировать их на экране.

Перед началом реализации модуля педагог проводит с родителями учащихся короткую встречу, на которой знакомит их с целями и содержанием занятий.

№ п/п	Тема	Содержание (на какие личные ресурсы направлена работа)
1	От желания к мечте	Введение в тематику курса. Разведение понятий «желание», «мечта», «цель». Формулирование собственных желаний, мечты и цели – обозначение стартовой точки курса. Оценка своих личных качеств относительно сформулированной цели
2	От ценностей к поступкам	Внешняя и внутренняя мотивация. Как перейти от планов к конкретным действиям
3	Карта постановки цели	Способность к планированию своей деятельности. Что необходимо учесть при постановке цели
4	К цели шаг за шагом	Способность к планированию своей деятельности. Что необходимо сделать для достижения цели
5	Хочу или надо?	Внешняя и внутренняя мотивация. Определение своего типа мотивации. Поиск внутренних мотивов деятельности
6	Мысли как ресурс	Самоконтроль. Оптимизм. Как управлять своими мыслями, чтобы продолжать двигаться к цели
7	Неудача не помеха	Оптимизм. Усердие и настойчивость. Отношение к неудаче как ресурсу развития
8	Планирование и реальность	Способность к планированию своей деятельности. Управление временем. Главное и второстепенное
9	С чего начать, что отложить	Инструменты планирования. Как организовать свой день, чтобы всё успеть
10	Срочное и важное	Инструменты планирования. Матрица Эйзенхауэра «Срочное и важное»
11	Я иду к мечте!	Презентация своих творческих отчетов о проделанной работе

## Дополнительные занятия

1	Управление своим вниманием	Самоконтроль. Способы управления вниманием
2	Освоение способов управления вниманием	Самоконтроль. Способы управления вниманием

1. **О подготовке.** Занятия содержат теоретический материал, инструменты и приёмы саморегуляции и планирования, которые необходимо изучить заранее, разобраться в деталях, чтобы на занятии доступно объяснить учащимся, возможно, подготовить жизненные, актуальные для вашего коллектива примеры и кейсы.

2. **О роли педагога.** Педагог на занятиях не является только транслятором знаний. Он ещё и организатор взаимодействия между участниками, фасилитатор, обеспечивающий успешную коммуникацию внутри группы.

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

4. **О формате.** Во время занятия оптимальной является *работа в малых группах с последующим объединением в общий круг*. Это даёт целый ряд преимуществ. Во-первых, никто из участников не остаётся «за бортом», каждый имеет возможность высказаться и быть услышанным. Во-вторых, роль лидера в группе (того, кто выражает мнение группы) становится переходящей, что позволит каждому участнику проявить себя. В-третьих, за счёт изменения состава групп происходит сплочение коллектива. А итоговое объединение позволяет обмениваться результатами работы групп. То, как будет проходить общение в малых группах, зависит в большей степени от мягкой направляющей руки педагога.

Способы деления на пары / малые группы могут быть различными в зависимости от цели и времени. Иногда важно сделать это быстро и не очень важно кто с кем, иногда результативность упражнения зависит от того, с кем оно выполняется, и тогда стоит выделить для этого время. В сценариях нет конкретных способов деления, если только это не является частью упражнения и не несёт самостоятельных смыслов. Вы можете прибегнуть к уже известным вам способам.

Большинство заданий и упражнений сопровождаются довольно обширным списком вопросов, которые помогут педагогу организовать обсуждение полученного опыта или информации. Вопросы разной глубины и охвата материала. Поскольку они не имеют никакого отношения к проверке знаний, а являются попыткой подтолкнуть подростков к размышлению, то нет необходимости жёстко придерживаться списка и отвечать на все предложенные вопросы. Рекомендуем выбрать два-три из них, ориентируясь на интересы группы и свою готовность уделить этому внимание и рассмотреть достаточно глубоко.

5. **О правилах.** На первой встрече имеет смысл договориться о простых правилах взаимодействия на занятиях. Это поможет поддерживать порядок.

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

7. **О паузе.** В обсуждении не торопитесь с ответами и собственным мнением, подождите несколько секунд, дайте ученикам возможность поразмышлять. Некоторые паузы, обозначенные в сценариях, подразумевают возможность высказаться учащимся, некоторые – задуматься, записать свои мысли. Молчание не всегда означает отсутствие мысли, иногда оно её рождает.

8. **О рабочих тетрадях.** Данный модуль, как и вся программа, не подразумевает строгих требований к ведению рабочей тетради. Но мы настоятельно рекомендуем подросткам вести записи на каждой встрече, а также фиксировать свои наблюдения и мысли между ними в течение недели. По ходу занятия вы можете напоминать учащимся о возможности сделать пометки, записать вопрос, набросать свои идеи и т. д., особенно в начале курса, пока не сформировалась такая привычка. Письмо помогает осознать, упорядочить и структурировать свои мысли. Чтобы получить такой эффект, следует придерживаться следующих правил, которые вы можете обсудить с учащимися:

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

Кроме того, ведение записи выручит в моменты, когда нет возможности выслушать каждого из-за временных ограничений и большого количества участников. Тем, кому важно предъявить миру своё мнение, можно предложить записать мысли на стикерах и прикрепить их на доске или специально выделенном листе.

9. **О пространстве.** Идеальным вариантом для проведения этих занятий было бы просторное помещение, где участники могут свободно перемещаться, сидеть в общем кругу, группироваться для выполнения заданий. Однако, если до этого курса у учащихся не было опыта работы в таком формате, это может вызвать определённые трудности для педагога в организации эффективного взаимодействия.

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



Приветствие. Это не формальное «Здравствуйте, садитесь!». Это 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 и взаимный выбор подростков.



Задания, для которых требуется распечатать материалы из приложения.



Задания, в которых используются презентация или видеоматериалы.



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



Рефлексия. Она является важной частью каждого занятия. Подростки должны научиться 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?».



Задания для самостоятельного выполнения. Педагог может предложить подросткам 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/3/module/18>.



**КОНСПЕКТЫ  
ЗАНЯТИЙ**

**Цель занятия**

Способствовать формированию интереса к содержанию курса.

**Планируемые результаты**

- Подросток:
- формулирует свои актуальные желания, мечты и цели;
  - оценивает свои личностные особенности относительно возможности достижения указанной цели.

**Материалы**

Рабочие тетради, презентация, песня Водяного из м/ф «Летучий корабль»<sup>1</sup>, открытки, картинки, иллюстрации к заданию «Желание, мечта, цель», приложение к теме 1, стикеры с клейким краем (не менее 6 штук на каждого учащегося).

**КАРТА ЗАНЯТИЯ**

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	7 мин	Постановка проблемы	Способствовать созданию доброжелательной атмосферы в группе. Подвести к теме модуля
2	10 мин	Выработка правил группы	Организовать обсуждение правил взаимодействия на занятиях модуля
3	5 мин	Кинезиоразминка	Способствовать развитию у учащихся способности к произвольному контролю
4	25 мин	Желание. Мечта. Цель	Создать условия для вовлечения подростков в тему модуля
5	15 мин	Маленький крот	Вовлечь подростков в совместную творческую деятельность, активизировать мыслительную деятельность
6	15 мин	Рюкзак в дорогу	Обратить внимание учащихся на уникальность каждого, показать её ценность
7	–	Мой внутренний герой	Способствовать развитию самомотивации
8	3 мин	Подведение итогов	Создать условия для рефлексии полученного опыта

**ХОД ЗАНЯТИЯ**



**1.**

**Постановка проблемы**

Педагог приветствует учащихся, интересуется их настроением на прохождение модуля «Я иду к мечте». Затем объявляет общие цели и задачи курса, чем он может быть интересен и полезен подросткам. Напо-

минает понятие «личностный потенциал» и три его подструктуры, делая акцент на потенциале достижения, который является фокусом этого модуля<sup>2</sup> (слайд).

<sup>1</sup> «Летучий корабль», 1979 г., режиссёр Г. Я. Бардин, сценарий А. Д. Симукова, композитор М. И. Дунаевский.

<sup>2</sup> С понятием «личностный потенциал» и функциями его подструктур подростки познакомились, изучая модуль «Я и Ты» (тема 17 «Шаг в будущее»).

## 2.

### Выработка правил группы

Педагог предлагает участникам подумать, о чём они могут договориться, чтобы совместная работа была наиболее комфортной и эффективной, а общение — доброжелательным. Правила группы выписываются на отдельный лист типа ватманского и сохраняются до конца курса, в них могут вноситься правки по мере необходимости. К ним можно обращаться при нарушении дисциплины. Участник, предлагающий правило, поясняет его, а остальные — обсуждают. Если все согласны, правило записывается. Могут быть использованы символы: например, нарисованная поднятая рука — высказываться по очереди, не перебивать; перечёркнутый телефон — выключать звук мобильного телефона и т. п.

Основные правила — это обычно быть активными, участвовать во всех предложенных заданиях, слушать внимательно, правило «Я» — говорить только за себя, не оценивать и т. п. Могут быть правила, касающиеся регламента работы групп, например не опаздывать; в случае необходимости можно выходить, но по одному или, наоборот, не выходить, пока не завершится задание, и т. п.

Также уместным будет сказать подросткам о рабочих тетрадях, о необходимости ведения записей для того, чтобы отмечать важное во время занятия, фиксировать свои наблюдения в течение недели, записывать вопросы, идеи и т. д. Объясните, что письмо помогает осознать, упорядочить и структурировать свои мысли. Можно в связи с этим предложить обсудить следующие правила:

■ не отвечать сразу вслух, а сначала подумать, записать ответ в тетради;

■ не обсуждать сразу вслух, а сначала подумать, записать размышления в тетради, потом поделиться с другими.

#### Важные заметки

Одно из правил обязательно должно быть про безценочность, т. е. организацию такого пространства во время занятий, когда ни плохие, ни даже хорошие оценки не даются никем и никому, так как в противном случае неизбежно включается страх оценивания или перфекционизм — неоправданное стремление делать всё идеально либо не делать вовсе, раз не получается согласно идеальным представлениям. Отношение к той или иной работе можно выразить своими ассоциациями, чувствами, проявленным интересом, уточняющими вопросами и т. п.

## 3.

### Кинезиоразминка

#### Важные заметки

На первом-втором занятии желательно уделить внимание объяснению учащимся цели такой разминки. А на последующих занятиях достаточно просто объявить разминку или коротко напомнить о её функциях: для улучшения работы головного мозга, развития межполушарного взаимодействия.

**Педагог.** Как вы думаете, какая часть организма отвечает за осознание человеком своих желаний, мотивов, целей, а также за планирование своих действий? Конечно, центральная нервная система, а именно головной мозг. От слаженной работы его полушарий и отдельных зон зависит деятельность и самочувствие человека. Как мы можем повысить эффективность работы головного мозга?

Учащиеся могут предлагать свои варианты, например: высыпаться, правильно, с достаточным количе-

ством витаминов питаться, быть физически активным, учиться новому.

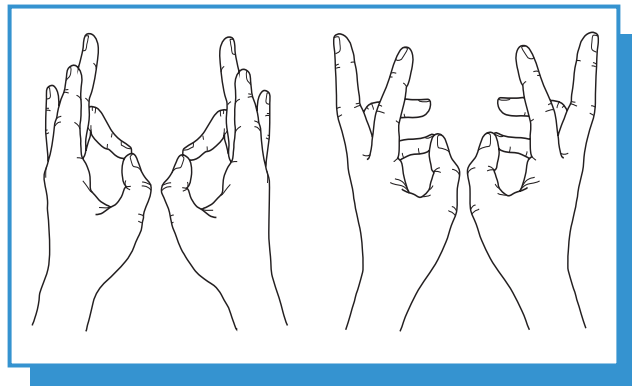
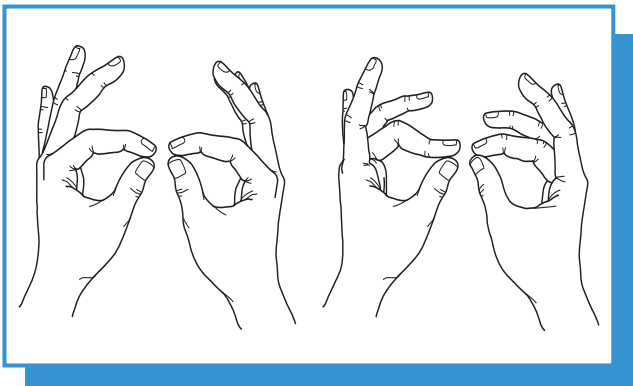
**Педагог.** А ещё существуют специальные упражнения, позволяющие активировать необходимые зоны головного мозга<sup>1</sup>. Одно из них мы выполним прямо сейчас.

#### Инструкция

Как можно быстрее перебирайте пальцами рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. в прямом (от указательного к мизинцу) и обратном (от мизинца к указательному) порядке. В начале упражнения движение выполняется каждой рукой отдельно, затем — одновременно пальцами обеих рук.

<sup>1</sup> Ещё больше подобных упражнений вы найдёте в приложении «Упражнения для кинезиоразминки».





В чём польза от этого упражнения? Дело в том, что подобные техники способствуют развитию мозга, создавая новые нейронные связи. Это похоже на дорожное движение. Представьте себе большой город — мозг, разделённый рекой пополам — на два полушария. Чтобы перебраться из одной его части в другую, необходимо переправиться через реку. Как мы можем это сделать? Например, построить мост — нейронную связь. Чем больше город, тем больше мостов нужно, иначе нам грозят пробки и опоздания. Чем сложнее и нестандартнее задача, тем в большем количестве нейронных связей мы ну-

ждаемся, чтобы её решить. Благодаря подобным упражнениям вы создаёте новые нейронные связи и, как следствие, становитесь более внимательными и способными к нестандартным решениям. Кому из вас это интересно? Есть одно важное условие достижения успеха — тренировка. Поэтому, если вы хотите получить от наших встреч не только удовольствие, но и пользу, я рекомендую вам выполнять их осознанно и регулярно, это будет способствовать улучшению внимания, памяти, мышления, вы сможете лучше владеть собой и быстрее достигнуть своей цели.



4.

## Желание. Мечта. Цель

Педагог организует обсуждение-сравнение понятий «мечта», «желание», «цель».

### Вопросы для обсуждения

- Что такое мечта?
- Чем мечта отличается от желания? А от цели?
- Как связаны между собой мечта, желание и цель?
- Какой образ вы бы выбрали для каждого из этих понятий?

### Важные заметки

При обсуждении можно предложить подросткам определения указанных понятий из различных словарей (слайд).

В данном задании допускается описание понятий через ситуации: «Мечта — это когда...», «Цель — это как если бы...» и пр. Основная цель упражнения — подтолкнуть к размышлению о своих желаниях, цели, мечте, поэтому принимаются любые варианты. Если вы при этом будете поддерживать и помогать участникам формулировать мысли и уточнять детали, адресно задавать вопросы типа «А ты как думаешь, Вася?», «Что ты на это скажешь, Света?» без требования ответа, но проявляя искренний интерес к мнению каждого, то добавите динамики и сможете вовлечь больше учащихся в обсуждение.

Найти подходящий образ будет проще, если предложить учащимся различные изображения или предметы. Хорошо, если вы заранее приготовите разные картинки, которые могут послужить метафорой для предложенных слов. Это могут быть открытки, иллюстрации, календари и пр. Если вы включитесь и предложите свою метафору и поделитесь своими размышлениями, это повысит уровень доверия в группе и будет способствовать созданию доброжелательной атмосферы.

**Педагог.** А зачем вообще разделять эти понятия: желание, мечта, цель? (Пауза для ответов.) Из трёх понятий только одно предполагает целенаправленные действия к желаемому — цель. Для некоторых это вызывает трудности, для кого-то проще хотеть и мечтать, потому что в этом случае ты не берёшь на себя ответственность за реализацию желания, осуществление мечты, не так ли?

Давайте внимательно послушаем песню Водяного из м/ф «Летучий корабль» и попробуем сформулировать его желания, мечты и цели.

После просмотра подростки в парах сначала обсуждают варианты вероятных цели и мечты персонажа, поскольку в песне явно обозначены только его желания, затем озвучивают ответы и обсуждают.

Один из возможных вариантов на слайде:

- *Желание: я хочу летать («А мне летать охота...»).*
- *Мечта: покинуть болото, подняться к облакам.*
- *Цель: стать лётчиком.*

**Педагог.** Теперь откройте тетради (блокноты) и запишите свои желания, мечты, цели так, как вы прямо сейчас это понимаете. Попробуйте связать их между собой, как мы только что попытались с вами сделать



## 5.

### Маленький крот

Педагог предлагает ребятам пофантазировать и приглашает сыграть в игру. Для этого каждому участнику пригодится ручка или карандаш и по 6 стикеров, если группа не более 12 человек. Если занятия проводятся с целым классом, то лучше предложить выполнять задание в своих блокнотах, тетрадях или просто на листе бумаги. Педагог зачитывает слова, которые подростки должны записать у себя, и даёт им не более 30 секунд для того, чтобы они закончили предложение. У каждого будет свой вариант окончания.

**Педагог.** Маленький крот...

Учащиеся придумывают окончание предложения и записывают его в тетради или на стикере. Желающие зачитывают свои варианты и, если они записывали на стикерах, приклеивают их на доске.

**Педагог.** Маленький крот прорыл свой ход...

Действия учащихся повторяются.

**Педагог.** Маленький крот прорыл свой ход к одинокой звезде...

Действия учащихся повторяются.

**Педагог.** Маленький крот прорыл свой ход к одинокой звезде, а она в воде отразилась, и вот...

с желаниями Водяного. Если захотите, можно будет поделиться ответами, а можно оставить их в тайне. У вас на это 5 минут.

По истечении времени желающие делятся своими рассуждениями.

**Педагог.** Сохраните эти записи, мы ещё вернёмся к ним на последующих встречах. Возможно, вы сами захотите что-то поправить в формулировках или изменить их — вы можете это сделать в любой момент.

Действия учащихся повторяются.

**Педагог.** Мой вариант такой: маленький крот прорыл свой ход к одинокой звезде, а она в воде отразилась, и вот — в замешательстве крот.

### Важные заметки

Важно, чтобы после каждого продолжения свои варианты зачитывали как можно больше участников. Это поможет легче включиться в процесс робким и тем, кому пока ещё трудно придумать что-то своё.

**Педагог.** Мы получили множество вариантов развития событий. Каждый раз на новые предлагаемые обстоятельства вы сочиняли своё продолжение. Сколько людей — столько и неповторимых историй. Кроме того, у каждого из вас из одной фразы родилось не одно продолжение. Именно так мы пишем и историю своей жизни. Иногда всё зависит только от нас, и мы вольны делать что захотим и как захотим, а иногда нам необходимо учитывать внешние обстоятельства, порой ограничивающие нас в выборе, но так или иначе мы всегда должны осознавать и точно видеть свою цель.



## 6.

### Рюкзак в дорогу

**Педагог.** С чем можно сравнить процесс достижения цели? Какие у вас появляются ассоциации, образы? (Пауза для ответов.) Часто люди называют путь, дорогу, движение. Обычно в дорогу люди собирают рюкзак с необходимыми вещами. Когда речь идёт о движении к цели, то багажом могут быть знания, умения и качества характера. В зависимости от цели этот набор может различаться, не так ли? Подумайте, для вашей актуальной, важной именно сейчас цели, что это должны быть за качества характера. Запишите 3–5 таких качеств в столбик. (Пауза для выполнения.)

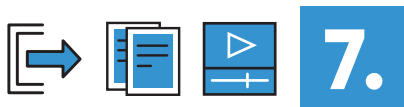
Теперь объединитесь в пары и обсудите свои списки. Возможно, вы расширите или слегка скорректируете под вашу цель. Если вы хотите поразмышлять наедине, то в качестве помощника можете использовать список на слайде. (Пауза для выполнения.)

Теперь оцените по 10-балльной шкале, насколько каждого из записанных вами качеств достаточно для достижения вашей цели. Скорее всего, чем-то вы обладаете в полной мере или почти в полной, тогда ставите 8–10 баллов, а что-то ещё требует тренировки,

тогда рядом с ними ставите соответствующую цифру: 1–4 – «мне ещё нужно потрудиться, чтобы стать таким (-ой)» или 5–7 – «ещё немного тренировки, и у меня всё получится». (Пауза для выполнения.)

### Важные заметки

Предложенный список качеств можно заранее распечатать (*слайд*) и раздать каждому. Непонятные слова разберите вместе, например: «Как вы понимаете слово „эмпатия“?» – «Это способность понимать чувства других людей, сопереживать».



## 7. Мой внутренний герой

**Педагог.** Раньше, отправляясь в дальнюю дорогу, было принято получать благословение или напутствие, спрашивать совета. К кому из сказочных героев, литературных персонажей, героев виртуальных игр, артистов, известных личностей и т. п. вы хотели бы обратиться за напутствием и поддержкой? Если бы можно было попросить их поделиться какой-то своей магической силой или качеством характера, то о чём бы вы их попросили?

Создайте своего внутреннего героя. Нарисуйте или опишите словами помощника, волшебные или настоящие предметы, магическую силу или качества характера, которые необходимы вам для достижения цели.

**Педагог.** Каждый из нас обладает уникальными качествами. Иногда своего багажа достаточно, чтобы достичь цели, но бывает так, что необходимого прямо сейчас нет в нашем «рюкзаке». Что же делать? (Пауза для ответов.) Можно научиться чему-то новому, но иногда у нас нет для этого времени, и тогда мы обращаемся за помощью к тому, у кого это может быть. С вами такое бывало? (Пауза для ответов.) А к вам обращались за поддержкой и помощью? (Пауза.) Наши личные качества являются уникальным ресурсом, который может пригодиться для осуществления не только своей, но и чьей-то мечты.

Поддержать себя можно подходящим лозунгом, девизом или мотивирующей фразой. Можете записать их под рисунком (*слайд*). На следующем занятии мы организуем небольшую выставку из ваших работ. Участие в ней не является обязательным. Но чем больше будет работ, тем больше будет ресурса у группы в целом. Поделитесь с одноклассниками своими идеями.

Педагог раздаёт учащимся распечатанные листы с руководством к самостоятельной работе или делает рассылку (см. приложение к теме 1).

## 8.

## Подведение итогов

Педагог благодарит учащихся и приглашает к ритуалу завершения.

### Важные заметки

Определённый ритуал завершения занятия, как и приветствия, будет способствовать созданию и поддержанию чувства единения в группе, сопри-

частности общей цели и выражению благодарности за участие. Символическое завершение, как и начало занятия, рекомендуется придумать вместе с учащимися и затем всегда выполнять в начале и в конце. Например, все встают в круг, берутся за руки и шёпотом хором говорят: «Спасибо!», или по кругу передают рукопожатие, или сходятся, соединяя руки вверх, и т. п.

**Цель занятия**

Способствовать осознанию своих ценностей и принятию ответственности за свои поступки.

**Планируемые  
результаты**

- Подросток:
- формулирует свои ценности, оценив события из собственной жизни;
  - обнаруживает связь между своими ценностями и результатом своей деятельности.

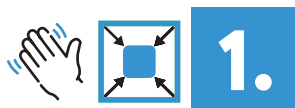
**Материалы**

Рабочие тетради, ручки, доска, фломастеры для доски (мел), презентация, приложение к теме 2, доступ к Интернету с возможностью вывести изображение на экран.

**КАРТА ЗАНЯТИЯ**

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Постановка проблемы	Способствовать созданию доброжелательной атмосферы. Создать условия для рефлексии полученного опыта и наблюдений
2	10 мин	Интеллектуальная разминка	Способствовать активному интеллектуальному включению в тему
3	10 мин	Цитата дня	Настроить на основное содержание занятия. Способствовать развитию у учащихся образного мышления
4	20 мин	От события – к ценностям	Помочь учащимся в осознании собственных ценностей
5	2 мин	Кинезиоразминка	Способствовать овладению учащимися приёмами управления своим состоянием
6	15 мин	От ценностей – к действиям	Способствовать осознанию и формированию у учащихся ответственности за достижение желаемого результата
7	20 мин	Альтернативные действия	Способствовать осознанию учащимися собственных ценностей и воспитанию ответственности за свои поступки
8	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для рефлексии
9	–	Дорожная карта	Способствовать осознанному движению к цели и формированию внутренней мотивации

Перед занятием педагог обращается к учащимся с просьбой разместить творческие работы – рисунки «Мой внутренний герой» в пространстве аудитории («Найдите подходящее место для своей работы»). По окончании занятия работы желательно собрать и сохранить их до конца курса.



## 1. Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся. Затем предлагает вспомнить, о чём говорили на прошлой встрече, и переходит к заданию для самостоятельного выполнения. Желающие коротко комментируют свои рисунки, как и в какие моменты созданный образ может помочь им при достижении своей цели.

### Вопросы для обсуждения

- *Насколько человеку важна поддержка на пути к цели? Приведите свои примеры.*
- *Чья поддержка особенно ценна именно для вас?*

- *Когда может пригодиться мотивирующая фраза или девиз?*

### Важные заметки



Вы можете предложить учащимся записать мотивирующие фразы и девизы на отдельном листе или на листочках, которые можно свернуть в трубочки и сложить в коробку или в банку. Можно пополнять коллекцию, а в случае необходимости обращаться к ней за поддержкой.

## 2. Интеллектуальная разминка

**Педагог.** Мы помним, что наш курс называется «Я иду к мечте». Вспомните о своей мечте и постарайтесь уместить её в одно ёмкое слово. Что это за слово?

Произнесённые слова записываются на доске, после чего выбирается самое длинное слово. Его педагог

выписывает отдельно и просит учащихся составить из его букв новые слова.

Например, «путешествие»: шут, шест, свет, туш, суп, ус...



## 3. Цитата дня

Педагог показывает цитату (слайд), сопровождая чтением вслух. Можно предложить прочитать вслух цитату кому-то из учащихся. Несколько человек могут прочитать её, делая разные акценты.

Учащиеся в течение минуты размышляют над цитатой:

*Хотел бы я знать, зачем звёзды светятся... Наверно, затем, чтобы рано или поздно каждый мог вновь отыскать свою.*

*Антуан де Сент-Экзюпери  
«Маленький принц»*

### Вопросы для обсуждения

- *Как вы думаете, что имеет в виду писатель, говоря о своей звезде? Что значит «вновь отыскать свою»?*
- *А как понять, что ты не ошибся и именно эта звезда — твоя?*

Размышления над этими вопросами заставляют задуматься о поиске своего пути, о критериях и вариативности выбора. Педагог организует обсуждение, подготавливая подростков к разговору о ценностях.



## 4. От события — к ценностям

**Педагог.** У каждого человека есть свои жизненные ориентиры — ценности. Какие ценности вы можете назвать? (Пауза для ответов.)

Педагог обобщает высказывания учащихся и выделяет среди них общечеловеческие ценности,

такие как честность, ответственность, уважение окружающих, любовь к близким, образование и т. п. И замечает, что, кроме общечеловеческих ценностей, есть и индивидуальные, и предлагает рассмотреть это на примере. На слайде представлен список

ценностей, который можно вывести в случае затруднения или во время обобщения.

**Педагог.** Допустим, у Н. произошли следующие события: пятёрка по математике и появление нового друга. Чем эти события могут быть ценны для него?

Педагог обращает внимание подростков на то, что ответы могут быть разные. Например, в таком событии, как пятёрка по математике, для кого-то важно было справиться с трудной задачей, кто-то доказал родителям или педагогам, что он может учиться хорошо, а кому-то важно всегда быть лучшим. У кого-то могут быть затронуты сразу две-три ценности в одном событии.

Событие	Почему это важно для меня
Получил пятёрку по математике	<p>Мне нравится математика, и я хочу её хорошо знать, так как она, возможно, станет моей профессией.</p> <p>Мне важно доставить радость родителям, показав, что я стараюсь хорошо учиться, и я радуюсь, видя, как им это приятно.</p> <p>Мне важно быть лучше всех.</p> <p>Для меня ценно хорошее отношение ко мне учителя по математике и т. п.</p>
Нашёл нового друга	<p>Для меня ценна возможность общаться с новыми интересными людьми — так я узнаю много нового.</p> <p>Мне важно иметь друга для общения, так как я не люблю одиночество.</p> <p>Я считаю, что самое главное в жизни людей — это дружба, поэтому у меня много друзей.</p> <p>Я люблю быть полезным и оказывать поддержку и сам тоже иногда в этом нуждаюсь, а это возможно, только если у тебя есть друзья</p>

Далее педагог предлагает детям заполнить такую же таблицу в своих тетрадях.

**Педагог.** Вспомните два-три значимых события из своей жизни за последнюю неделю. Они могут быть как из школьной жизни, так и из сферы отношений с родными и друзьями. Впишите эти события в левую колонку таблицы. Затем сформулируйте, почему

каждое из этих событий имеет такое значение: «Мне это важно, потому что...», «Для меня ценно... поэтому...»; впишите ответ в правую колонку напротив соответствующего события.

В завершение упражнения можно предложить учащимся в парах поделиться результатами своих размышлений.

## 5. Кинезиоразминка

Выберите любое упражнение из приложения «Упражнения для кинезиоразминки».



## 6. От ценностей — к действиям

Педагог предлагает учащимся посмотреть на заполненную таблицу и прочитать её в другом порядке, идти от правого столбца к левому.



Педагог обращает внимание подростков на то, что ценности побуждают нас к действиям и приводят

к результату. Если кому-то ценно общение — он ищет новых друзей и находит их. Если кому-то важны знания по математике — он будет старательно заниматься по этому предмету и получать хорошие отметки. Ценности задают направление движению, поэтому так важно их осознавать.

Педагог предлагает вниманию подростков серию из киножурнала «Ералаш» «Вовка, добрая душа».

### Вопросы для обсуждения

- Как вы думаете, почему Вовка предупредил бабушку о том, что за углом скользко? Что в этот момент для него было важно?
- Что произошло с мальчиком после того, как его несколько раз похвалили и поблагодарили?
- Оказалось, что Вовке в какой-то момент стало важнее получать похвалу и благодарность, чем обеспечить безопасность прохожих. Всегда ли вам удаётся не терять из виду важное, помнить о том, что действительно ценно?

### Важные заметки



Если вы проводите занятия в своём классе, то здесь можно вспомнить классное Соглашение

и выделить в нём ценности и те действия, которые ведут к их реализации. Возможно, подростки захотят дополнить его новыми договорённостями или уточнить формулировки. Если учащиеся вовлеклись в это обсуждение, то не стоит ограничивать их временными рамками, задания этого урока можно выполнить в следующий раз, ведь смысл курса не в теоретическом знании, а в том, как это влияет на нашу жизнь.

**Педагог.** Подумайте о том, что для вас важно, чего бы вы хотели достичь, и заполните таблицу (слайд). В первый столбец внесите ценность, в последний — желаемый результат и в средний — что вы делаете и будете делать, чтобы связать одно с другим.

Например:

1. Ценности	2. Действия	3. Результат
Дружба, друзья	Я предложу свою помощь М. в... Сегодня же позвоню С., спрошу, как у него дела с... Скажу Р., что очень ценю дружбу с ней. ...	Мы всегда друг друга выручаем, поддерживаем

### Важные заметки

В этом упражнении нужно показать подросткам, что важно находить баланс между своими ценностями,

а также не забывать, что у других тоже есть своя система ценностей, которая может не совпадать с нашей, и это нормально.



# 7.

## Альтернативные действия<sup>1</sup>

### Важные заметки

Это упражнение скорее подойдёт более старшим подросткам, т. е. семиклассникам, чем пятиклассникам. Его также можно предложить для выполнения дома с родителями или друзьями. Заранее распечатайте ситуации из приложения к теме 2 на каждого или на пару. Если вы планируете провести его в классе, предложите выбрать 2–3 ситуации из списка и отреагировать на них. Над остальными они могут подумать дома. Когда учащиеся будут готовы к обсуждению, предложите им объединиться в небольшие группы по 4–5 человек, чтобы поделиться своими рассуждениями.

Ситуации неоднозначные и подразумевают многочисленные «смотря кто...», «если... то...» и пр. Терпеливо выслушивайте все реплики подростков, поста-

руйтесь удержаться от оценочных суждений и тем более от осуждения, задавайте вопросы, позволяющие учащимся заглянуть чуть дальше, например «Как ты будешь чувствовать себя через день, неделю, месяц после произошедшего?». Помогайте при необходимости сформулировать ценность, которая лежит в основе выбора действия. Она не может быть плохой или хорошей.

Основная задача упражнения — подтолкнуть подростков к размышлению о своих ценностях, о морали и нравственности, об отношениях с миром.

Пятиклассникам можно предложить для разбора кейсы из УМК «Социально-эмоциональное развитие детей»<sup>2</sup>.

**Педагог.** Бывает ли с вами такое, что, поступив определённым образом, вы потом сожалеете о своём

<sup>1</sup> В основе упражнения лежит идея из кн.: Саймон С., Хау Л., Киршенбаум Г. Почему мы так поступаем? 76 стратегий для выявления наших истинных ценностей, убеждений и целей. М.: Альпина Паблишер, 2017.

<sup>2</sup> Описание различных ситуаций с вопросами вы найдёте в приложении 3 к теме 2 с. 97–101; в приложении 1 к теме 6, с. 119–121; в приложении к теме 11, с. 127–132; в приложении 1 к теме 13, с. 133. URL: [https://vbudushee.ru/upload/lib/SER\\_4.pdf](https://vbudushee.ru/upload/lib/SER_4.pdf).

шаге? (Пауза для ответов.) Оказывается, чем лучше мы осознаём свои чувства и ценности, тем меньше мы потом сожалеем о содеянном. Сейчас я вам предложу несколько ситуаций, где вам надо будет определиться со своей реакцией. Учитывая свои чувства, отношение к ситуации и ценности, запишите, как бы вы в идеале хотели поступить. Ответом вы можете по-

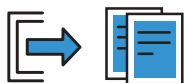
делиться с кем захотите и только если захотите сами. Обсуждение ответов с кем-то, кому вы доверяете, может расширить ваши представления о том, как можно поступить.

Педагог раздаёт учащимся материалы из приложения 2 «Ситуации».



## 8. Подведение итогов

Педагог предлагает учащимся сесть в круг и по очереди продолжить предложение (одним-двумя словами): «Знание своих ценностей помогает нам...»



## 9. Дорожная карта

Педагог раздаёт бланки (см. приложение к теме 2 «Моя мечта») и открывает слайд.

**Педагог.** Для выполнения этого упражнения вам необходимо время и уединение. Заполните бланк или сами нарисуйте свою метафору, главное, чтобы все пункты были в ней отражены. На следующем занятии мы продолжим работать над этим заданием, поэтому обязательно принесите то, что у вас получится.

Вспомните свою мечту. Представьте её как можно ярче. Она может касаться как вашей будущей деятельности и взрослой жизни, так и более близких перспектив: учёбы, образования в целом, отношений и т. д.

1. Сформулируйте связанную с ней цель.
2. Затем подумайте, какие ваши ценности в ней отражаются.
3. Потом запишите, какие ваши действия уже сейчас реализуют ваши ценности, а значит, и приближают вас к вашей мечте.
4. Подумайте, что ещё можно сделать, чтобы стать ближе к мечте.

### Подготовка к итоговому проекту

**Педагог.** Результатом наших занятий будет творческий отчёт о проделанной работе, который вы можете выполнить индивидуально или в паре. Это может быть видеоролик или фотоотчёт, а может быть яркий комикс. Вы можете обращаться за помощью к друзьям, одноклассникам, родителям. Я дам вам задание, прочитайте его, задайте вопросы, если что-то непонятно (приложение к теме 2 «Техническое задание к итоговому занятию «Я иду к мечте!»). И уже сегодня приступайте к продумыванию и реализации.

К итоговому занятию необходимо подготовить творческий отчёт о проделанной на курсе работе по достижению своей цели. Это может быть видеоролик, комикс, презентация или любой другой формат.

В отчётную работу могут входить:

1. **Приветствие, краткое представление, кто ты, чем занимаешься.** Например: «Я, Маша Иванова, ученица 6 "А" класса, школы №...»
2. **Рассказ о том, что для тебя ценно и важно, какая у тебя мечта (или их несколько).** Например: «Для меня важны моя семья, мои друзья и моё хобби — разводить фиалки, я мечтаю стать известным стилистом».
3. **Чем ты хочешь заниматься в будущем?** Например, придумывать образы, делать людей красивыми, подбирать им причёску, макияж, одежду, стиль, и т. п.
4. **Какие шаги ты уже делаешь по направлению к своей мечте?** Например, изучаешь направления в моде, учишься рисовать, шить, помогаешь своим подружкам с выбором одежды на праздники и вечеринки...
5. **Твоя актуальная цель.** Как она связана с твоей мечтой?
6. **Маркеры достижения.** Как ты поймёшь, что цель достигнута?
7. **Результаты.** Поделись своими успехами и трудностями, с которыми ты столкнулся (столкнулась).
8. **Если хочешь, ты можешь добавить пожелания своим сверстникам по движению к мечте.**
9. **И ещё то, что ты считаешь необходимым добавить.**

Педагог благодарит учащихся и приглашает к ритуалу завершения.



**Цель занятия**

Способствовать развитию у учащихся способности к осознанной постановке целей и планированию.

**Планируемые результаты**

- Подросток:
- умеет составлять индивидуальную карту постановки цели, оценивая своё реальное положение вещей, ресурсы и возможные трудности на пути достижения цели;
  - получает опыт планирования.

**Материалы**

Приложение, ручки, презентация, доска, рабочие тетради.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Постановка проблемы	Способствовать созданию доброжелательной атмосферы. Создать условия для рефлексии задания для самостоятельного выполнения. Сформулировать тему
2	10 мин	Цитата дня	Способствовать формированию у учащихся оптимистичного взгляда на достижение цели
3	2 мин	Кинезиоразминка	Сосредоточить внимание, снять эмоциональное напряжение
4	15 мин	Согласны ли вы?	Способствовать формированию у учащихся оптимистичного взгляда на достижение цели
5	20 мин	Карта постановки цели	Организовать работу по постановке цели и анализу ресурсов по её достижению
6	10 мин	Подведение итогов	Подвести итоги встречи. Выделить основные идеи
7	—	Договор с самим собой	Развивать у подростков способности к осознанной постановке целей, поиску ресурсов для её реализации и планированию. Содействовать переходу от слов к действиям

Для проведения этого занятия лучше подойдёт просторное помещение, где подростки смогут свободно перемещаться.

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

**Постановка проблемы**

Педагог приветствует учащихся и напоминает им о том, что на предыдущих занятиях был разговор о важности осознания собственных ценностей и понимания своих желаний. Он предоставляет возмож-

ность желающим поделиться тем, как они выполнили задание «Дорожная карта», что они поняли про себя, какие решения, возможно, приняли после выполнения упражнения.

Далее педагог благодарит всех участвовавших в обсуждении и переходит непосредственно к теме встречи.



## 2.

### Цитата дня

Педагог показывает цитату (слайд), сопровождая чтением вслух. Учащиеся в течение минуты размышляют над ней.

— Нельзя поверить в невозможное!  
— Просто у тебя мало опыта, — заметила Королева. — В твоём возрасте я уделяла этому полчаса каждый день! В иные дни я успевала поверить в десяток невозможностей до завтрака!

Льюис Кэрролл  
«Алиса в Зазеркалье»

#### Вопросы для обсуждения

- А вы пробовали поверить в невозможное? (Пауза для ответов.) Как вы чувствовали себя в такие моменты?
- Часто ли вам сейчас приходится слышать, что ваша мечта неосуществима? (Пауза для ответов.) Как вы себя чувствуете в этот момент? Или: как вы думаете, что испытывает человек, когда в его мечту никто не верит?
- Вспомните примеры случаев из вашего опыта, литературы или истории, когда кто-то смог сделать невозможное возможным.

**Педагог.** Для реализации желаний и осуществления мечты их необходимо преобразовать в цели. Но как это сделать? Этому посвящён наш урок.

Педагог подводит учащихся к мысли, что не стоит сразу верить, что задача не решается, а мечта неосуществима. Просто для реализации амбициозных и смелых желаний необходимо чуть больше смелости, настойчивости, упорства и веры в собственные силы.

#### Важные заметки



Можно посвятить отдельное занятие историям преодоления, достижения, осуществления мечты, когда всем казалось, что это невозможно. Учащиеся могут найти реальные истории и поделиться ими с одноклассниками или презентовать фильмы и книги с персонажами, которые вопреки неверию большинства стали теми, кем хотели стать, сделали то, что остальные считали невозможным. В завершение было бы полезным снова обратиться к своим желаниям и мечтам, которые были списаны как нереальные, и поискать вместе ресурсы для их реализации, поддержать друг друга. Возможно, это перерастёт в совместный проект. Вера в успех плюс упорство обязательно приведут к хорошему результату. При обсуждении необходимо поддерживать безопасную атмосферу. Если вы видите риски насмешек, которые вы пока не можете пресечь, — не доходите до личных историй учащихся.

## 3.

### Кинезиоразминка

Выберите любое упражнение из приложения «Упражнения для кинезиоразминки».

## 4.

### Согласны ли вы?

Педагог предлагает учащимся поучаствовать в дебатах и ответить на несколько вопросов. Те, кто согласен, переходят в правую сторону класса, а те, кто не согласен, в левую. После того как подростки определяют свой ответ, педагог просит нескольких желающих обосновать свой выбор, привести аргументы, примеры из жизни, литературы и истории.

- Согласны ли вы с мнением Уинстона Черчилля, что успех — это идти от неудачи к неудаче, не теряя энтузиазма?
- Согласны ли вы с поговоркой, что, когда что-то не получается, мудрец винит себя, а глупец ругает друга?
- Согласны ли вы с пословицей, что всё приходит вовремя для того, кто умеет ждать?

После обсуждения педагог вместе с учащимися формулирует вывод, что для того, чтобы достичь цели, необходимо нести ответственность за свои действия, прилагать усилия и настойчивость по их достижению

и часто иметь достаточно терпения. И тогда есть вероятность, что невозможное станет вдруг реальностью.



## 5.

### Карта постановки цели

Педагог знакомит учащихся с картой постановки цели (*слайды*). Он объясняет подросткам, что для достижения своей мечты необходимо ставить перед собой цели.

**Педагог.** Как это сделать правильно? Многие успешные люди говорят, что в достижении успеха им

помогают различные технологии, системы. Сегодня мы с вами разберём карту постановки целей.

Ниже приводится пример разбора карты с учащимися. Вы можете выбрать другой пример цели, актуальный, интересный именно для вашего класса.

<p><b>Ставь свою личную цель!</b></p> <p><i>Как она соотносится с твоей мечтой? Свьери её со своими ценностями. Сформулируй от первого лица. Это твоя большая цель. Любая мечта будет состоять не из одной цели</i></p>	<p>У меня есть мечта. Я хочу стать мультипликатором. Моя цель — научиться рисовать</p>
<p><b>Конкретизируй цель!</b></p> <p><i>Найди более близкую цель, достижение которой будет первым шагом к большой цели</i></p>	<p>Чтобы научиться рисовать, мне нужно пройти обучение на курсах по основам рисунка</p>
<p><b>Обозначь точку старта!</b></p> <p><i>Оцени своё реальное положение дел относительно цели. Это нужно для того, чтобы не разочароваться, надеясь на быстрый и лёгкий результат</i></p>	<p>Я никогда раньше не занимался рисованием, поэтому мне придётся начать с азов</p>
<p><b>Определись с началом!</b></p> <p><i>Обозначь конкретную дату</i></p>	<p>Это зависит от набора и старта обучения. Например, 1 сентября этого года</p>
<p><b>Определись с ресурсами!</b></p> <p><i>Ресурсы могут быть внешние и внутренние. Внутренние ресурсы — это твои личные качества, умения, знания, навыки, а внешние — это помощь других людей, материальные ресурсы и т. д.</i></p>	<p>Внутренние ресурсы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— я настойчив и не боюсь критики;</li> <li>— мне нравится учиться новому ...</li> </ul> <p>Внешние ресурсы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— родители поддерживают моё желание и готовы мне помочь в организации времени;</li> <li>— я уже нашёл бесплатные курсы рисования в Интернете;</li> <li>— у меня есть старые альбомы с чистыми листами, которые я могу использовать для первых проб...</li> </ul>
<p><b>Подумай о возможных препятствиях!</b></p> <p><i>А также о том, как ты будешь их преодолевать</i></p>	<p>Возможно, возникнут сложности с выполнением домашних заданий, особенно если рисование будет даваться мне с трудом и потребует много времени на упражнения. Мои действия: составить план на каждый день, чтобы всё успевать, отказаться от отвлекающих и мешающих дел и т. п. Могут быть и личностные препятствия: не хватит терпения, потеряю веру в себя из-за первых неудач и т. п. Тогда я буду рисовать своей сестрёнке, ей всегда нравится моё творчество, и это меня вдохновляет. Родители тоже меня поддерживают. Я придумаю себе мотивирующий девиз и т. д.</p>

Затем педагог предлагает подросткам индивидуально заполнить свою карту, определив самую значимую и важную цель.

После выполнения индивидуального задания учащиеся могут в парах обсудить выполненную работу, отметив, с какими сложностями они столкнулись.

## Важные заметки

Работа в парах требует от учащихся достаточно высокого уровня доверия и открытости. Если вы не уверены в безопасности такого обсуждения, ограничьтесь групповым разговором о сложностях и тем, что участникам показалось особенно ценным, интересным, не-

обычным в данном упражнении, без уточнения деталей выполненной работы.

Педагог обращает внимание на то, что на следующих занятиях у участников будет возможность вспомнить о своих ресурсах и познакомиться со способами преодоления препятствий на пути достижения заветной мечты.

## 6. Подведение итогов

**Педагог.** Представьте, что вы уже достигли желаемого. Что бы вы в будущем пожелали себе сегодняшним?

Участники по очереди озвучивают свои пожелания, потом благодарят друг друга и прощаются.

**Педагог.** Я предлагаю вам дома ещё раз обратиться к своей дорожной карте и совместить её с картой

постановки цели<sup>1</sup>. Подумайте, какое место последняя может занять в картинке с мечтой. Какие ещё цели могут быть поставлены под вашей мечтой? Не забывайте сверяться с ценностями. Попробуйте обсудить это со своими родителями или друзьями. Возможно, вы обнаружите новые решения и ресурсы.

## 7. Договор с самим собой<sup>1</sup>

**Педагог.** Можно много говорить о мечте и целях, но так и не приступить к их реализации. Начать действовать вам может помочь договор с самим собой о том, что бы вы хотели наконец-то начать или перестать делать. Посмотрите на свою карту мечты и шаги к ней. Что из этого вы уже давно планируете и оно действительно очень важно для приближения

к мечте или достижения цели, но что-то вам всё время мешает приступить? Пришло время это сделать! Запишите договор на бумаге. И если вы действительно намерены придерживаться данного договора, подпишите его. А через неделю найдите время, чтобы проверить, насколько хорошо вы выполняете его условия.

<sup>1</sup> Данная стратегия достижения цели позаимствована из кн.: Саймон С., Хау Л., Киршенбаум Г. Почему мы так поступаем? 76 стратегий для выявления наших истинных ценностей, убеждений и целей. М. : Альпина Паблишер, 2017.

**Цель занятия**

Способствовать осознанному планированию деятельности, осознанию внешних и внутренних значимых условий реализации цели.

**Планируемые результаты**

- Подросток:
- расширил свои представления о возможных действиях по достижению цели;
  - может сформулировать и адекватно оценить эффективность действий по достижению конкретной цели.

**Материалы**

Рабочие тетради, ручки, презентация, приложение.

**КАРТА ЗАНЯТИЯ**

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи
1	15 мин	Постановка проблемы	Поддерживать доброжелательную атмосферу. Создать условия для рефлексии задания для самостоятельного выполнения
2	15 мин	Цитата дня	Настроить учащихся на основное содержание занятия. Способствовать развитию образного мышления
3	15 мин	Мозговой штурм «Списки действий»	Способствовать поиску различных способов достижения цели
4	2 мин	Кинезиоразминка	Способствовать активизации внимания учащихся
5	15 мин	Мои списки	Способствовать активному поиску различных способов достижения цели
6	3 мин	Подведение итогов	Создать условия для подведения итогов занятия
7	—	От слов к делу!	Способствовать преодолению внутреннего сопротивления желаемым действиям и поиску ресурсов для перехода к активным действиям

Это занятие пройдет эффективнее и оживленнее, если вы проведёте его в просторном помещении, где подростки смогут свободно передвигаться.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**



1.

**Постановка проблемы**

Педагог приветствует участников и предлагает поделиться мыслями и идеями, которые у них возникли при выполнении домашнего задания.



## 2.

### Цитата дня

Педагог показывает цитату, сопровождая чтением вслух. Учащиеся размышляют над цитатой.

— Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?  
— А куда ты хочешь попасть? — ответил Кот.  
— Мне всё равно... — сказала Алиса.  
— Тогда всё равно, куда и идти, — заметил Кот.  
— ...только бы попасть куда-нибудь, — пояснила Алиса.  
— Куда-нибудь ты обязательно попадёшь, — сказал Кот. — Нужно только достаточно долго идти.

Льюис Кэрролл «Алиса в Стране чудес»

#### Вопросы для обсуждения

- Как вы думаете, чего хотела Алиса на самом деле? (Пауза для ответов.) Возможно, ей важнее не куда-то попасть, а откуда-то уйти — уйти от туда, где она оказалась?
- Почему Кот говорит, что нужно достаточно долго идти, чтобы попасть куда-нибудь? (Пауза для ответов.) Сократит ли путь знание точки назначения? Почему вы так думаете?

Педагог обобщает ответы учащихся, подчёркивая мысль о том, что, только чётко понимая свою цель, можно оценить, насколько мы близки к её достижению, и корректировать путь к ней. Ещё раз можно заметить, что важными ориентирами на пути являются наши ценности.

Далее педагог предлагает развернуть свою дорожную карту и ещё раз внимательно её изучить. Если есть желание скорректировать свою цель — сделать это.



## 3.

### Мозговой штурм «Списки действий»

**Педагог.** Итак, мне кажется, вы уже довольно отчётливо представляете свою мечту, это так? (Пауза для реакции подростков.) И ясно сформулировали свои ближайшие цели, верно? (Пауза для реакции подростков.) Дело за конкретными действиями, которые вы тоже уже начали обозначать. Хорошим подспорьем в достижении поставленной цели являются списки действий. Они помогают не упустить важного и придерживаться задуманного, а значит, вернее достичь желаемого. Первым шагом при составлении списков является мозговой штурм, когда важно просто накидать все возможные варианты действий, потом мы их просматриваем с точки зрения применимости, возможностей и пр. и, наконец, приступаем к реализации. Прямо сейчас мы потренируемся в первом шаге, ведь без него мы не сможем двинуться дальше. Тут нам потребуется достаточно воображения и смелости. Итак, какую цель мы выберем для первого раунда?

#### Важные заметки

Здесь в качестве примеров для проработки хорошо бы выбрать актуальные для подростков проблемы

и задачи, чтобы они сами же их и предложили. Вопросы, скорее всего, будут касаться отношений со сверстниками, противоположным полом, значимыми взрослыми. Темы непростые и для некоторых могут быть достаточно болезненными, поэтому при разборе важно особенно внимательно следить за высказываниями подростков, не допускать обесценивающих реплик и самому педагогу проявлять уважение к любым проявлениям чувств участников. В этом разговоре хорошо обращаться к ценностям, которые сами же участники и сформулировали, или если не сформулировали, то вопросы о них помогут направить обсуждение в конструктивное русло.

#### Варианты целей для составления списков действий

1. Завести новых друзей.
2. Лучше ладить с родителями (учителями, друзьями, одноклассниками).
3. Ответить на грубость или другое негативное высказывание.
4. Сделать так, чтобы мы стали добрее друг к другу.
5. «Оживить» отношения в классе.
6. Больше успевать.
7. Лучше успевать в школе.

8. Подружить мальчиков и девочек.
9. Остановить конфликты.
10. Сделать школу приятным и позитивным местом.
11. Остановить загрязнение окружающей среды.

После того как учащиеся определились с целью, педагог выносит её на доску и объявляет начало мозгового штурма. Если учащиеся не знакомы с такой формой работы, стоит об этом рассказать; если знакомы — достаточно напомнить правила (*слайд*).

Все озвученные идеи-действия педагог выносит на доску. Когда идеи иссякнут, участники обращаются к полному списку для того, чтобы выделить те действия, которые могут быть реализованы в ближайшем

будущем или отложены на какой-то срок, пока не могут быть осуществлены. Последние можно стереть с доски.

**Педагог.** Итак, у нас получились списки из действий, которые, по нашему общему мнению, должны привести нас к цели. С чего начнём?

### Важные заметки



Следует закрепить получившийся список, и если это была реальная цель, а не просто игра, то это может стать классным проектом на весь курс с подведением итогов на последнем занятии.

## 4. Кинезиоразминка

Выберите любое упражнение из приложения «Упражнения для кинезиоразминки».



## 5. Мои списки

**Педагог.** Теперь снова вернитесь к своей мечте и своим целям. Выберите самую значимую для себя сегодня цель и набросайте не менее 10 действий для её достижения. Помните правила мозгового штурма! (Обратите внимание подростков на слайд.) У вас две минуты. (Пауза для выполнения.)

Теперь найдите себе партнёра, с которым вы готовы продолжить мозговой штурм по вашей цели. У вас по минуте на каждого, я подскажу, когда минута истечёт. (Таких итераций можно провести 3–4 в зависи-

мости от активности группы, степени сплочённости и доверия.)

Теперь в большом списке выделите те действия, которые вы готовы начать выполнять в ближайшее время. (Пауза для выполнения.)

Выпишите их отдельным списком и укажите конкретную дату начала и регулярность. (Пауза для выполнения.)

Как работать со списками<sup>1</sup> (*слайд*).



## 6. Подведение итогов

**Педагог.** Перед вами дорожная карта вашей мечты, списки конкретных действий, которые приведут вас к выбранной цели. Поделитесь, пожалуйста, своими чувствами прямо сейчас и определите по 5-балльной шкале степень своей готовности начать действовать.

Учащиеся поднимают соответствующее количество пальцев и по желанию делятся своими чувствами.

<sup>1</sup> Материал из кн.: Аллен Д., Уильямс М., Уоллас М. Как привести дела в порядок — в школе и не только. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. В ней же вы можете найти ещё больше идей, как списки могут помочь в планировании и организации деятельности.



## 7. От слов к делу!

**Педагог.** Это упражнение<sup>1</sup> поможет устранить препятствия на пути к цели. Вверху страницы напишите действие, которое хотели бы выполнить. Это тот самый поступок, на который вы никак не можете решиться или который вам мешают совершить разные трудности. Возможно, это действие было у вас сегодня в большом списке, но вы по какой-то причине не внесли его в актуальный, хотя очень бы хотели. Затем разделите страницу посередине вертикальной линией. Справа перечислите все мнимые или реальные препятствия — их источником может быть кто угодно, в том числе и вы сами, — которые, по-вашему, не дают совершить это действие. Слева перечислите шаги, которые вы могли бы предпринять для устранения каждого из этих препятствий. Вспомните свои сильные стороны, которые вы «положили в свой рюкзак». Наконец, с обратной стороны листа распишите план действий по устранению всех препятствий или спи-

сок действий. Вероятно, для составления списка, а потом и реализации этого плана вам понадобится помощь родственников или друзей. Не бойтесь просить о помощи. Возможно, кто-то обратится за поддержкой к вам.

### Важные заметки

Это упражнение может быть предложено для выполнения всей семьёй, если вы поддерживаете контакт с семьями учащихся и они достаточно вовлечены в жизнь классного коллектива. По процедуре, когда все участники ищут общее решение и договариваются об исполнении договорённостей, оно перекликается с Соглашением.

Педагог благодарит учащихся и приглашает к ритуалу завершения.

<sup>1</sup> Данное упражнение предложено в кн.: Саймон С., Хау Л., Киршенбаум Г. Почему мы так поступаем? 76 стратегий для выявления наших истинных ценностей, убеждений и целей. М.: Альпина Паблишер, 2017.



**Цель занятия**

Способствовать формированию у учащихся внутренней мотивации.

**Планируемые результаты**

- Подросток:
- различает внутреннюю и внешнюю типы мотивации;
  - осознаёт свою мотивацию;
  - может найти источник внутренней мотивации в привычной деятельности.

**Материалы**

Рабочие тетради, ручки, презентация, приложение.

**КАРТА ЗАНЯТИЯ**

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	15 мин	Постановка проблемы	Поддерживать доброжелательную атмосферу. Создать условия для рефлексии задания для самостоятельного выполнения
2	10 мин	Цитата дня	Проблематизировать тему мотивации
3	10 мин	Хочу или надо?	Познакомить учащихся с понятиями внешней и внутренней мотивации
4	3 мин	Кинезиоразминка	Способствовать развитию у учащихся способности к произвольному контролю
5	20 мин	Должен — хочу — могу	Способствовать формированию внутренней мотивации через осознание своих желаний и возможности удовлетворения базовых психологических потребностей
6	—	Должен и хочу	Способствовать осознанию мотивов своих действий
7	3 мин	Подведение итогов	Создать условия для подведения итогов занятия

**ХОД ЗАНЯТИЯ**



**1.**

**Постановка проблемы**

После приветствия педагог предлагает подросткам поделиться результатами выполнения самостоятельной работы.



**2.**

**Цитата дня**

Педагог предлагает учащимся познакомиться со следующими цитатами (слайд).

*Гений — это 1% вдохновения и 99% пота.  
Томас Эдисон*

Дело не в том, что я такой умный, просто я дольше работаю с проблемами.  
Альберт Эйнштейн



3.

### Хочу или надо?

Педагог предлагает учащимся в малых группах по 3–4 человека за 3 минуты собрать всевозможные причины, которые мотивируют человека к выполнению каких-то действий.

По окончании этого этапа работы группы объединяются по две и собирают общий список причин.

Затем происходит ещё одно объединение групп и списков.

Когда останутся две группы, по одному из представителей от каждой зачитывают свои ответы. Педагог фиксирует всё на доске.

**Педагог.** Посмотрите и перечитайте ещё раз этот список. На какие группы вы бы поделили все эти причины? (Пауза для раздумий и ответов.)

*Побуждение к действию ради достижения какого-либо результата психологи называют мотивацией.* Мотивация бывает внутренней и внешней. Покупка самоката за исправленную оценку в четверти или карманные деньги за мытьё посуды — это *внешняя мотивация*. Что из перечисленного можно отнести к внешней мотивации? (Пауза для ответов.) А что человек делает с удовольствием без награды? Конечно, то, что человек любит, то, что для него ценно и важно, интересно само по себе, — это *внутренняя мотивация*. Приведите примеры такой мотивации. (Пауза для ответов.)

Вспомните себя, когда вы движимы внешней мотивацией. Какие вы тогда испытываете эмоции и чувства? (Пауза для ответов.)

**Педагог.** Какая ключевая мысль объединяет эти высказывания? (Пауза для ответов.)

Педагог резюмирует, что оба учёных говорят о ценности труда, упорстве и настойчивости в достижении цели. Но что же их мотивирует, заставляет упорно трудиться и не останавливаться при столкновении с трудностями?

Как правило, награда через какое-то время перестаёт «греть душу», если, конечно, у человека в процессе работы не возникнет собственный интерес или убеждённость в необходимости её делать. Например, кто-нибудь из ваших сверстников мог бы начать заниматься усерднее каким-нибудь предметом, потому что родители ему обещали купить новый телефон, а потом, когда азы усвоены, он вдруг может почувствовать интерес к изучаемой сфере и желание узнать об этом больше или даже стать экспертом в данной области. Вам знакомо такое состояние? (Пауза для реакции подростков.)

Как меняются чувства, если человек делает любимое дело или находит внутреннюю причину делать что-либо (опирается на внутреннюю мотивацию)? (Он испытывает удовольствие, интерес, радость, чувство удовлетворения и т. п.)

Как вы думаете, какая мотивация эффективнее — внешняя или внутренняя? Почему? (*слайд*)

### Важные заметки

Важно отметить, что *внешняя мотивация не является плохой. Иногда именно она является стартовой точкой. Хуже, когда она так и остаётся единственной, тогда человек не сможет эффективно развиваться в этом направлении и со временем потеряет удовольствие от деятельности.*

4.

### Кинезиоразминка

Выберите любое упражнение из приложения «Упражнения для кинезиоразминки».



5.

### Должен — хочу — могу

**Педагог.** Часто внутреннюю мотивацию связывают со словом «хочу», а внешнюю — с «должен». Но всегда ли то, что мы должны делать, связано только с внешней мотивацией? Сейчас мы попробуем это

выяснить. Я вам предлагаю составить список того, что вы делаете, потому что должны. Занесите его в левый столбец таблицы (*слайд*). У вас 1 минута.

Должен	Хочу	Могу

Перечитайте весь список и выберите то действие, которое вызывает не самые приятные эмоции и чувства, но и не слишком отталкивающие. Пусть это будет не больше, чем на 3–4 балла по 10-балльной шкале.

А теперь напротив этого действия запишите, что за «хочу» там может быть. Например, напротив «Я должна ходить на работу» (иногда это вызывает у меня неприятные эмоции на 3 балла) я бы записала «Я хочу делиться своими знаниями с учениками», «Я хочу общаться с коллегами» и т. д. Если понятно, то у вас на это 3 минуты.

Следующая колонка «Могу». В неё я попрошу вас записать то, что вы можете (умеете, знаете или научитесь, узнаете), благодаря тому, что делаете то, что должны. Например, я могла бы записать «У меня есть возможность или я могу обсуждать профессиональные вопросы со своими коллегами благодаря тому, что я хожу на работу». Всё ли понятно? На это у вас 3 минуты.

По истечении времени педагог предоставляет возможность подросткам, которые испытали трудность при выполнении упражнения, обсудить это с одноклассниками. На это даётся 5 минут.

Затем педагог организует обмен впечатлениями.

#### Вопросы для обсуждения

- *Какие мысли и чувства возникали у вас в процессе заполнения таблицы?*
- *Изменилось ли ваше отношение к действиям из первого столбца? Если да, то как и почему?*

- *Какой вывод вы можете сделать по итогам упражнения?*

#### Важные заметки

Заполнение этой таблицы позволит подросткам осознать собственную мотивацию, а также, возможно, станет стимулом для перехода от внешней мотивации к внутренней через понимание связи выполняемых действий (содержание первого столбца) с желаниями и реализуемыми потребностями (содержание второго и третьего столбцов). Если продолжить пример педагога, то вывод мог бы звучать так: «Заполнив таблицу, я поняла, что я хожу на работу не просто потому, что должна, а потому, что для меня важно и ценно делиться своими знаниями с коллегами и учениками (таким образом удовлетворяется потребность в компетентности), быть в сообществе единомышленников (потребность в связанности) и, кроме того, я сама выбрала эту профессию и эту школу (потребность в автономии). Когда я об этом думаю, я чувствую прилив сил и мне хочется уже сказать не “я должна ходить на работу”, а “я хочу ходить на работу”».

Если вы видите, что большинство учащихся затрудняется в выполнении упражнения, то выберите не самую сложную общую ситуацию и разберите её вместе на доске. Это может быть «должен делать уроки каждый день», «должен ходить в школу» и пр.

## 6. Должен и хочу

**Педагог.** Поразмышляйте дома над теми делами, которые вы делаете, потому что должны. Возможно, там тоже кроются какие-то «хочу» и «могу». Обсудите это со своими близкими и друзьями, вдруг они вам подскажут что-то ещё. Не торопитесь отметить пред-

ложенные аргументы. Сначала «примерьте» их к себе, как одежду в магазине: не всегда очевидно, подойдёт ли тебе что-то, пока вещь висит на плечиках. «Снять» всегда успеете.

## 7. Подведение итогов

Педагог предлагает учащимся сформулировать в одном предложении вывод, с которым они уходят сегодня с занятия.

**Цель занятия**

Способствовать развитию у учащихся самоконтроля.

**Планируемые  
результаты**

Подросток:

- знает, что субъективное восприятие ситуации влияет на эмоциональное состояние и результат деятельности;
- знает, как управлять собой с помощью воображения и перемещения фокуса внимания.

**Материалы**

Ручки, листы А4, приложение.

**КАРТА ЗАНЯТИЯ**

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Постановка проблемы	Поддерживать доброжелательную атмосферу. Создать условия для рефлексии задания для самостоятельного выполнения
2	15 мин	Фокус внимания	Показать, как фокус внимания влияет на восприятие себя и своей цели в конкретной ситуации
3	3 мин	Кинезиоразминка	Способствовать снятию напряжения, повышению работоспособности учащихся
4	20 мин	Горшок и печка	Организовать практику когнитивной переоценки ситуации. Вовлечь учащихся в поддерживающие отношения
5	10 мин	Литературная зарисовка «От печали до радости»	Создать условия для проявления поддержки учащимися друг друга
6	7 мин	Подведение итогов	Создать условия для подведения итогов встречи. Способствовать созданию чувства единения среди учащихся

**ХОД ЗАНЯТИЯ**



**1.**

**Постановка проблемы**

После традиционного приветствия педагог напоминает, чему было посвящены предыдущие занятия: исследовались ценности, потребности, желания и возможности, в зависимости от них были поставлены цели, которые помогут привести к мечте. Предлагает поделиться результатом выполнения задания для самостоятельного выполнения.

**Педагог.** Что делать, если работа кажется слишком объёмной, долгой и трудной? Это снижает мотивацию, возникает желание свернуть с пути. Сегодня мы поразмышляем над этим.

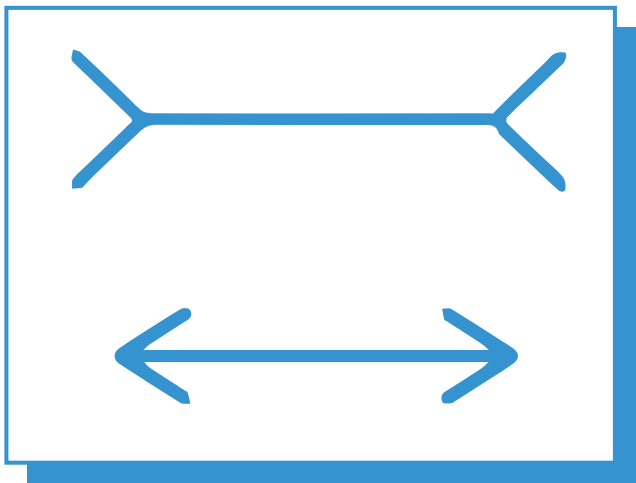


## 2.

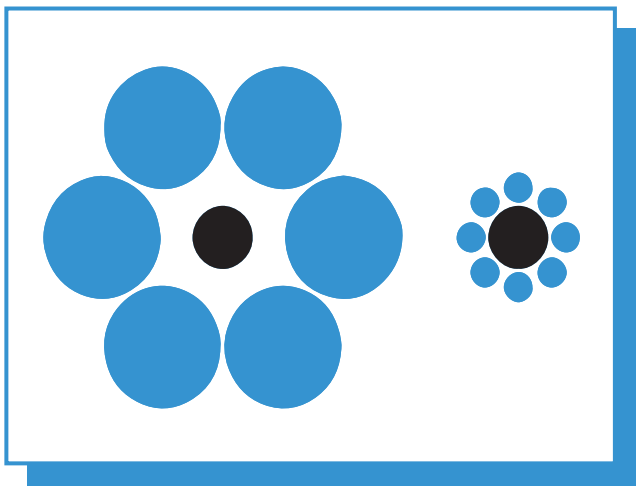
### Фокус внимания

Педагог размещает на экране или на доске картинки с известными оптическими иллюзиями (*слайды*). И предлагает участникам внимательно рассмотреть рисунки, сравнить размеры центральных фигур: отрезка и круга.

Синие отрезки имеют одинаковую длину, но кажутся разными в зависимости от направленности стрелок.



Центральные круги имеют одинаковый размер. Это иллюзия Эббингауза – Титченера (иллюзия контраста), при которой один и тот же предмет воспринимается как более крупный среди маленьких фоновых предметов и меньше среди больших фоновых предметов.



Педагог предлагает учащимся подключить своё воображение, сесть удобнее, можно прикрыть глаза на несколько секунд.

**Педагог.** Представьте себя центральным кругом. Вокруг вас другие круги, значительно больше вас раз-

мером (выдержите паузу, чтобы подростки успели погрузиться в состояние). Какие телесные ощущения у вас возникают? Пока не отвечайте вслух, только замечайте. А какие эмоции? Что хочется сделать? (Пауза.)

А теперь представьте, будто большие круги вокруг начинают сдуваться. Сдуваются до тех пор, пока не становятся значительно меньше вас. Как меняются ваши ощущения в теле? Замечайте их пока про себя. Какие эмоции возникают? Что хочется сделать теперь? (Пауза.)

На счёт три откройте глаза, похлопайте себя по рукам, коленкам, вспомните свои имена, посмотрите вокруг на своих одноклассников.

#### Важные заметки

Обращайте внимание на то, как меняются позы и мимика учащихся при выполнении этого упражнения. Во время рефлексии можно озвучить свои наблюдения без называния имён. Например, «Я заметила, как некоторые сжались, представляя себя в окружении больших кругов», «Некоторые глубоко вдохнули, как только большие круги стали сдуваться» и т. п.

**Педагог.** Поделитесь, пожалуйста, как менялись ваши ощущения, эмоции, мысли во время этого упражнения в зависимости от воображаемого окружения.

Педагог обобщает ответы учащихся и обращает их внимание на то, что ощущения, эмоции и мысли менялись в зависимости *не от реальных событий, а всего лишь от представления*, воображения! И предлагает в связи с этим порассуждать, *как это свойство нашего мозга и организма в целом влияет на движение к цели.*

#### Важные заметки

Ответы учащихся хорошо бы фиксировать на доске, разделив их на две колонки: «Я среди больших», «Я среди маленьких». В первой колонке могут быть такие ответы, как подавленность, сжатие, беспомощность, тревога, страх, давление: «Здесь опасно», «Лишь бы не заметили, не тронули» и т. д. И тут же могут быть прямо противоположные: «Я в безопасности», «Меня здесь не обидят», чувство защищённости, спокойствие, расслабление и т. п. Всё зависит от индивидуального опыта и личного восприятия. Такие разнородные эмоции, ощущения и мысли могут быть и во второй колонке.

Хорошим результатом упражнения может стать осознание эмоций и установок, которые «делают» нас беспомощными или, наоборот, становятся ресурсными в разных ситуациях, а также вывод о том, что **мы можем управлять своим состоянием с помощью**

**воображения.** В качестве тестового вопроса на ресурсность установки может быть такой: «*Чувствую ли я себя сильнее, когда так думаю?*» В качестве иллюстраций разных установок и убеждений можно вспомнить поговорки. Например, «У страха глаза велики», «Не так страшен чёрт, как его малюют», «Глаза боятся, а руки делают» и т. д.

Аналогичный вывод можно сделать не только с восприятием себя, но и с восприятием своей задачи, цели, мечты. Иногда сравнение с другими способно обесценить нашу мечту, сделать её мелкой, незначительной. Стоит ли это делать? Представьте себя наедине со своей мечтой (целью, задачей). Вдохновляет ли она вас? Является ли она значимой лично для вас? Если да, то этого достаточно, чтобы начать двигаться к ней и дойти до конца.

**Педагог.** Наше состояние во многом зависит от *фокуса внимания!* Можно сфокусироваться на других и без конца сравнивать себя и свои действия с другими, а можно ориентироваться на свою цель и отмечать, как вы к ней приближаетесь. Возможно, не так быстро, как кто-то, или, наоборот, значительно быстрее, чем кто-то, но это ваш личный результат. В пер-

вом случае фокус на своей цели позволит не злиться, не обижаться и не расстраиваться так, что захочется всё бросить. А во втором — не зазнаться, не сбавлять темп и ставить более амбициозные цели. А вот к другим можно в первом случае обращаться за помощью и поддержкой, а во втором — самому стать кому-то полезным.

### Важные заметки



Здесь может быть подходящий момент для обсуждения взаимоотношений в классе, обращение к Соглашению: насколько между учащимися доверительные и открытые отношения, чтобы можно было обратиться за поддержкой в случае неудачи, неуспеха, и насколько безопасно быть успешнее большинства, не становится ли это поводом для насмешек и буллинга. Возможно, обсуждение может стать болезненным для кого-то, поэтому будьте максимально бережны и удерживайте контроль над ситуацией. Обязательно доведите разговор до логической точки. Это может быть какая-то договорённость в Соглашении, сформулированная совместно.

## 3. Кинезиоразминка

Выберите любое упражнение из приложения «Упражнения для кинезиоразминки».



## 4. Горшок и печка

**Педагог.** Случается так, что в голове звучат навязчивые мысли, чужие слова, которые ранят и причиняют боль ещё долгое время. Они мешают двигаться к цели, и с ними бывает очень сложно совладать. Вам это знакомо? Но сложно не значит невозможно.

Помните поговорку «Хоть горшком назови, только в печку не ставь»? Мы всё равно реагируем на чужие слова, они ранят, запоминаются и причиняют боль ещё долгое время, хотя сказавший их, возможно, уже об этом забыл. Мы настолько часто мысленно повторяем их, что они начинают казаться правдой. Каждый раз, воспроизводя их, мы снова испытываем ужасные чувства стыда, смущения или боли, которые ощутили в первый раз.

Есть одно несложное упражнение<sup>1</sup>.

Вспомните часто повторяющуюся мысль, которая вас расстраивает или беспокоит и возникает в самые неожиданные моменты. Она должна начинаться со слова «Я...». Предположим: «Я ленивый(ая)», «Я некрасивая», «Я неудачник» и пр. Задержите эту мысль и почувствуйте, как она влияет на ваше настроение.

Теперь добавьте в начало фразу «У меня возникает мысль, что...». Например: «У меня возникает мысль, что я ленивый(ая)», «У меня возникает мысль, что я некрасивая», «У меня возникает мысль, что я недостаточно хорош(а)». Как вы теперь себя чувствуете при этой мысли? Стало немного легче?

А теперь добавьте в начало фразы «Я замечаю, что у меня возникает мысль, что...». Например: «Я замечаю, что у меня возникает мысль, что я ленивый(ая)»,

<sup>1</sup> Эта техника описана в кн.: Гроуз М., Ричардсон Д. Тревожные дети: как превратить беспокойство в жизнестойкость. СПб.: Порта, 2021.

«Я замечаю, что у меня возникает мысль, что я некрасивая», «Я замечаю, что у меня возникает мысль, что я недостаточно хорош(а)». Каковы ваши ощущения сейчас? (Пауза для ответов.)

Добавление фразы «Я замечаю, что у меня возникает мысль» помогает дистанцироваться от мысли,

отстраниться и осознать её. Такая отстранённость уменьшает вероятность того, что мысль станет восприниматься как реальность.

Итак, если вы чувствуете, что попали в плен своим мыслям, вспомните этот алгоритм (*слайд*).



## 5.

### Литературная зарисовка «От печали до радости»

#### Важные заметки

Это упражнение подойдёт для группы, где достаточно высокий уровень доверия и сложилась безопасная атмосфера. Есть вероятность, что кто-то не захочет передавать свой листок со словами, тогда можно предложить им самим выполнить это упражнение со своим списком. Педагог тоже может участвовать в этом упражнении.

Педагог предлагает учащимся поработать в парах.

**Педагог.** Наша жизнь состоит не только из радостей, удач и хорошего настроения. Каждый из нас знаком с теми безрадостными моментами, когда что-то не получается, всё валится из рук, ничего не хочется делать, что-то пошло не так или просто становится страшно, не так ли?

Сейчас мы станем волшебниками друг для друга. Вы готовы? Волшебство мы будем совершать с помощью слов.

Перед вами чистый лист и ручка. Запишите 5 слов, которые у вас ассоциируются с беспомощностью, неудачей. (Пауза для выполнения задания.)

Сложите листок вдвое.

Передайте свой листок с «болью» партнёру с просьбой совершить чудо для вас: «Здесь моя боль (неудача, стресс и т. п.). Сделай, пожалуйста, из этого что-то хорошее!» (Пауза для выполнения.)

Теперь перед каждым из вас 5 слов, используя которые придумайте и запишите короткий оптимистич-

ный рассказ-зарисовку: 3–4 предложения в эмоционально поддерживающем тоне. Например, из слов «дождь», «слёзы», «тупик», «подушка», «школа» можно составить такую зарисовку: «*Слёзы дождя отмыли горизонт, и тупик исчез. Утром подушка напомнила забытый сон, который оказался смешным и милым. В школу идти по-прежнему не хотелось, но я вспомнил о рыжих косичках с первой парты, и настроение изменилось.*» (Пауза для выполнения задания.)

Подростки обмениваются результатами своей работы. Необходимо дать некоторое время, чтобы учащиеся смогли спокойно прочитать и, возможно, как-то отреагировать. Если кто-то захочет озвучить литературную зарисовку, то с **согласия партнёра** можно это сделать.

#### Вопросы для обсуждения

- Легко ли у вас родился список из 5 слов, связанных с неприятностями? Какие эмоции вы испытывали, когда его составляли?
- Как изменилось ваше восприятие этих слов после того, как они стали частью другого контекста?
- Легко ли вам было выполнить вторую часть задания? Что вы чувствовали в процессе и какие мысли у вас возникали по ходу?
- Как этот приём можно использовать для управления своим состоянием?

**Педагог.** Поблагодарите друг друга за поддержку, за время и внимание, которое ваш партнёр по игре посвятил вам.



## 6.

### Подведение итогов

**Педагог.** Что для вас сегодня было особенно ценным, полезным или интересным? Постарайтесь уложить свою мысль в одно короткое предложение.

Педагог благодарит учащихся и приглашает к ритуалу завершения.

**Цель занятия**

Способствовать развитию у учащихся оптимистичного взгляда на ошибку и неудачу.

**Планируемые результаты**

■ Подросток понимает, что ошибки и неудачи могут стать ресурсом для развития.

**Материалы**

Рабочая тетрадь, ручки, приложение к теме 7, презентация.

**КАРТА ЗАНЯТИЯ**

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	2 мин	Постановка проблемы	Поддерживать доброжелательную атмосферу в классе. Настроить учащихся на совместную работу
2	8 мин	Цитата дня	Способствовать формированию у учащихся активной позиции
3	8 мин	Неудача как ресурс	Способствовать формированию у учащихся оптимистичных установок, развитию способности видеть не только ограничения, но и возможности
4	2 мин	Кинезиоразминка	Способствовать снятию у учащихся напряжения, повышению их работоспособности
5	15 мин	Дополнительные возможности	Создать условия для тренировки навыков позитивного мышления
6	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для рефлексии опыта и знаний
7	—	Мысли позитивно!	Развивать способность видеть возможности

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

Педагог и учащиеся приветствуют друг друга, делятся своими успехами и трудностями в достижении поставленных целей. Педагог поощряет конструктив-

ный диалог подростков, вовлекает их в совместное решение проблем, поддерживает доброжелательное общение.

**2.****Цитата дня**

Педагог показывает цитату (слайд), сопровождая чтением вслух. Подростки в течение минуты размышляют над цитатой.

*В ожидании лучшего нужно, чтобы в нашем сердце господствовала любознательность.*  
Морис Метерлинк



### Вопросы для обсуждения

- Всегда ли интерес возникает спонтанно, или он может быть результатом приложенных усилий?
- Умеете ли вы вызывать интерес у самого себя? Что вы для этого делаете?

### Важные заметки

В случае затруднения понимания смысла предложенной цитаты можно обратиться к следующим вопросам.

- Что значит «быть в ожидании»? Какими эмоциональными переживаниями сопровождается ожидание? Что вы ощущаете в теле, когда находитесь в режиме ожидания?

- Что такое любознательность и как она проявляется?
- Как меняется ощущение в ожидании, когда появляется любознательность?

Можно также попросить учащихся изобразить с помощью пантомимы человека в ожидании лучшего. Он может выглядеть по-разному в зависимости от мыслей, которые возникают у него в данный момент. Пусть ребята попробуют предположить, что это могут быть за мысли. Например, «Только чудо может мне помочь» (с сожалением, разочарованием, слабой надеждой на изменения, или со скукой на лице, или мечтательно...) или «Что же ещё можно сделать, чтобы сдвинуть ситуацию с мёртвой точки?» (с интересом, любознательностью, задумчиво рассуждая...).



## 3.

### Неудача как ресурс

**Педагог.** Что бы вы почувствовали, если бы в вашем кармане растаяла шоколадка? Какие мысли у вас тут же возникли?

Педагог приводит примеры, когда какая-то неприятность, неудача оказались источником какого-то открытия или дали импульс к движению вперёд (*слайды*).

**Педагог.** Знаете ли вы ещё истории, когда открытия были совершены благодаря ошибке, неудаче или какой-то неприятности? Возможно, в вашей жизни тоже есть истории, когда подобный поворот событий не помешал вам получить что-то хорошее, можете поделиться?

### Вопросы для обсуждения

- Что необходимо для превращения неудачи в ресурс?

Педагог обобщает ответы и подводит итог обсуждения.

**Педагог.** Естественная реакция на неприятность и неудачу — разочарование, досада, печаль. Иногда стоит добавить в этот эмоциональный букет чуточку интереса и любознательности, и есть вероятность, что нам вдруг откроются новые возможности. Анализировать свои ошибки полезно не только для того, чтобы больше их не допускать, но и чтобы не упустить хорошую возможность расти.

### Важные заметки

Можно подкрепить идею пословицами «Не было бы счастья, да несчастье помогло», «Нет худа без добра», «Счастье с несчастьем в одних санях ездят», «Не узнаешь горя — не узнаешь и радости».

## 4.

### Кинезиоразминка

Выберите любое упражнение из приложения «Упражнения для кинезиоразминки».



## 5.

### Дополнительные возможности

**Педагог.** Как вы уже поняли, изменяя свой фокус внимания в ситуации, мы можем неожиданно увидеть другие возможности, открыть для себя дополнительные ресурсы, что в целом может кардинально изме-

нить эмоциональное состояние, наполнить нас оптимизмом и в конечном счёте повлиять на результат. Но чтобы это получалось легче, необходима тренировка этого навыка. Ведь мы мыслим привычным для себя

способом и бывает, что катастрофизируем, т. е. мыслим негативно, иногда впадаем в крайности, неоправданно обобщаем. Разберём это на примере вместе.

Педагог предлагает обсудить одну-две ситуации, актуальные для участников. Результаты записываются на доске.

Незадолго до важных соревнований Маша серьёзно заболела	
Негативные мысли	Дополнительные возможности
<i>Зря столько готовилась! Всё коту под хвост</i>	<i>За это время я кое-чему научилась, и этого у меня уже не отнять</i>
<i>Теперь мне точно не светит спортивная карьера</i>	<i>Давно хотела написать статью о спорте, вдруг получится стать спортивным комментатором</i>
<i>А потом столько времени придётся восстанавливаться</i>	<i>Есть повод освоить новую эффективную методику тренировки для быстрого восстановления</i>

После совместной работы учащиеся делятся на 4 группы случайным образом (можно рассчитать на 1–4). Каждая команда получает свои ситуации (см. приложение к теме 7, можно взять свои примеры, исходя из ситуации в классе) и чистый лист, где учащиеся сами нарисуют таблицу для ответов.

В таблицу необходимо вписать неконструктивные мысли по поводу указанной ситуации и дополнительные возможности, которые она предоставляет.

По истечении 5 минут команды зачитывают свои ситуации и результат обсуждения, остальные участники дополняют.



## 6.

### Подведение итогов

#### Вопросы для обсуждения

- Кому было легче формулировать негативные мысли, чем находить дополнительные возможности? А кому наоборот?
- Как меняются чувства и ощущения при опоре на дополнительные возможности, в отличие от привычного способа мышления?

Учащимся предлагается (в тех же командах) записать несколько основных идей занятия на стикерах и прикрепить их на доску, зачитав вслух.

#### Важные заметки

Как вариант можно предложить участникам ряд утверждений и обсудить, насколько они с ними согласны.

- Все ошибаются — это нормально.
- Каждый имеет право на неудачу.
- Неудача — позитивный ресурс, позволяющий научиться.
- Если привычная мысль на ситуацию не добавляет энергии и позитива и, даже наоборот, вгоняет в депрессию — подбери альтернативные мысли, рассмотри дополнительные возможности. Мысли позитивно!



## 7.

### Мысли позитивно!

**Педагог.** Понаблюдайте за своими мыслями: как часто у вас рождается негативный сценарий? Как только обнаружите его в своей голове, попробуйте поискать в соответствующем событии дополнительные возможности. А обнаружив их, обязательно воспользуйтесь. Свои наблюдения запишите.

Педагог благодарит учащихся и приглашает к ритуалу завершения.

**Цель занятия**

Способствовать развитию способности подростков к самоорганизации и самоконтролю.

**Планируемые результаты**

- Подросток:
- может рассказать о тайм-менеджменте и его роли в учебной деятельности и в повседневной жизни;
  - умеет планировать свой день, отделяя важные дела от второстепенных.

**Материалы**

Рабочая тетрадь, приложение к теме 8, ручки, доска, презентация.

**КАРТА ЗАНЯТИЯ**

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Постановка проблемы	Поддерживать доброжелательную атмосферу в классе. Создать условия для рефлексии полученного опыта и обмена размышлениями
2	5 мин	Цитата дня	Создать условия для осознанного восприятия учащимися темы занятия
3	10 мин	Есть ли у вас план?	Актуализировать проблему с планированием дел. Создать условия для формирования у учащихся внутренней мотивации к самоорганизации
4	2 мин	Кинезиоразминка	Способствовать развитию самоконтроля у подростков
5	15 мин	Делу — время!	Познакомить с основами тайм-менеджмента
6	15 мин	Вижу цель, не вижу преград!	Создать условия для развития умения отделять главное от второстепенного
7	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для подведения итогов занятия

В процессе двух занятий (8 и 9) учащиеся будут осваивать технологии планирования, основная идея которых может быть сформулирована следующим образом: создайте план, состоящий из подзадач, которые вам необходимо будет выполнить для достижения основной цели.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**



**1.**

**Постановка проблемы**

Педагог приветствует учащихся и интересуется, есть ли чем поделиться по результатам наблюдения за своими мыслями, удалось ли кому-нибудь пере-

играть негативный сценарий и найти дополнительные возможности. Учащиеся делятся своими наблюдениями и размышлениями.



## 2.

### Цитата дня

Педагог показывает цитату (слайд), сопровождая чтением вслух.

*Описывая облака, следует поторопиться —  
какая-то доля секунды, и они уже не такие.*  
Вислава Шимборская

Учащиеся в течение минуты размышляют над цитатой.

#### Вопросы для обсуждения

- Как вы понимаете эту мысль и почему в качестве образа для её иллюстрации взяты облака?
- Если мы постоянно меняемся, как и облака в струях воздуха — ветра, то есть ли что-то постоянное

*ное, что нам свойственно? Подумайте и не торопитесь с ответом.*

Педагог просит вспомнить поговорки и пословицы, иллюстрирующие тот же смысл. («Всему своё время», «Куй железо, пока горячо», «Дорога ложка к обеду», «Упустишь минутку — потеряешь час» и пр.)

**Педагог.** Сегодня мы поговорим о планировании, а точнее, об управлении и организации времени. Возможно, вам знакомо такое понятие, как **тайм-менеджмент** (слайд). Слышали ли вы о нём? (Пауза для ответов.) Тайм-менеджмент используют не только в работе, но и в повседневной жизни, чтобы успевать делать как можно больше не только полезных, но и приятных дел.



## 3.

### Есть ли у вас план?

Педагог спрашивает подростков, есть ли среди них те, кто планирует свой день или когда-то пробовал планировать, и удавалось ли следовать намеченному плану.

Подростки делятся своим опытом планирования и реализации намеченного.

Если в классе нет учащихся с опытом планирования и успешной реализации планов, можно задать следующие вопросы.

- У кого накопилось много невыполненных дел?
- Как вы думаете, почему они накапливаются? Дайте, пожалуйста, вредный совет, что нужно делать для того, чтобы накопить невыполненные дела?
- Хотели бы вы всё успевать? Или, по крайней мере, успевать делать важные дела?
- А для чего вам это? Как изменилась бы ваша жизнь, если бы вы успевали больше, чем сейчас?

**Педагог.** Подумайте и запишите у себя, что для вас на сегодняшний день является таким важным делом

или делами, которые точно хотелось бы успевать делать.

#### Важные заметки

Здесь можно поговорить о прокрастинации как о способе избежать решения накопившихся задач (слайд), задав, например, такой вопрос: «О чём “более важным” вы вспоминаете, как только приступаете к действительно важному делу? Например, «Сел за уроки и тут вспомнил, что обещал позвонить однокласснику, позвонил — вспомнил, что не переоделся, переоделся — вспомнил, что пора пообедать, и т. д., а там уже и ночь, а уроки так и не сделаны. В итоге очередной раз пообещал себе не затягивать с уроками и не отвлекаться. И так до следующего раза». Что касается последнего вопроса, то он может иметь важное значение для мотивации подростков к планированию и деятельности в целом.

## 4.

### Кинезиоразминка

Выберите любое упражнение из приложения «Упражнения для кинезиоразминки».



# 5.

## Делу – время!

**Педагог.** Итак, следующая часть урока для тех, у кого есть серьёзные намерения достигать намеченных целей. Вернёмся к тайм-менеджменту. Тайм-менеджмент — технология организации времени и повышения эффективности его использования (слайд). В тайм-менеджменте существует **правило 6 «П»** (слайд): *«Правильное предварительное планирование предотвращает плохие последствия».*

Педагог предлагает детям индивидуально заполнить чек-лист «План на неделю» (см. приложение к теме 8 и слайд).

Учащиеся заполняют первые две колонки («Время» и «Дело»), а колонку «Статус» они заполнят в конце предполагаемого дня, выбрав соответствующие статусы — «сделано»/«перенесено»/«отмена»/«в процессе».

**Педагог.** Наверняка среди запланированных дел есть такие, которые вы начинаете и заканчиваете. Например, в моём случае это в среду сходить в парикмахерскую. Есть такие? Отметьте их звёздочкой. Есть каждодневные обязательные дела, которые нельзя откладывать, иначе потом не разгрёбёшь. У меня это проверка тетрадей. У вас есть такие? Отметьте их галочкой. В этом списке точно есть дела, которые являются шагом к важному результату, и от того, как я отношусь к ним, выполняю или нет, зависит итог. Это, например, подготовка к конкурсу, которая требует регулярных упражнений. Есть такие? Подчеркните их, пожалуйста. Есть дела малоприятные, но необходимые. Например, поход к стоматологу. Как разобраться со всем этим? Как успеть всё без нервотрёпки?



# 6.

## Вижу цель, не вижу преград!

**Педагог.** Казалось бы, вот оно — всё записано, дело за малым — следовать этому плану, и дело в шляпе! Что же нам мешает?

Педагог предлагает подросткам посмотреть серию из киножурнала «Ералаш» и ответить на вопрос: «В чём проблема Серёги?» (Ералаш № 25 «Серёга, выходи!».)

Обобщая ответы учащихся, педагог выделяет мысль о важности управления своими действиями, умения определять, что сейчас важно и необходимо сделать для достижения желаемого результата, а что можно и нужно отложить на потом.

### Важные заметки

Если тема управления вниманием при решении практических задач особенно актуальна для вашего детского коллектива, вы можете обратиться к дополнительным материалам этого модуля «Управление вниманием» и посвятить этому дополнительное время.

Подростки объединяются в небольшие группы по 3–4 человека для выполнения следующего задания.

Педагог сообщает детям, что к ним обращается за помощью Коля, ученик 6-го класса одной из школ города Н. Ему надо подготовиться к большой и серьёзной годовой контрольной работе по истории, от результата которой будет зависеть его поездка в тематический лагерь, о котором он мечтал с начала учебного года. Контрольная работа завтра. Список дел Коля уже написал, только не может их распреде-

лить по степени важности, срочности и не знает, сколько времени уделить каждому пункту. Помогите Коле решить эту задачу. Время выполнения — 7 минут.

1. Выучить основные исторические даты и события.
2. Разучить новую пьесу на фортепиано.
3. Позвонить другу и обсудить предстоящую контрольную по истории.
4. Выполнить дела по дому.
5. Погулять с собакой.
6. Почитать новости в соцсетях.
7. Поиграть в компьютерную игру.
8. Перечитать параграфы по истории.
9. Сделать остальные уроки на завтра.
10. Поиграть в шахматы с папой.
11. Дочитать мангу.

После выполнения педагог выслушивает варианты учащихся, обсуждая, какие дела можно отнести к важным и срочным, а какие к отвлекающим.

### Вопросы для обсуждения

- *Что было сложнее: выделить важные задачи и отсеять отвлекающие дела или распределить время? Почему?*

**Педагог.** Иногда нам нужно погрузиться в задачу на достаточно продолжительное время. Это требует сосредоточенного внимания и напряжённой работы. В данном случае Коле необходимо подготовиться к экзамену, а это, по всей видимости, потребует не одного часа работы. Плюс уроки на завтра, которые

тоже в долгий ящик не отложишь. И собака сама себя не выгуляет. В тайм-менеджменте на этот случай есть «Метод помидора» (*слайд*). Вы концентрируетесь на определённое время, потом короткий перерыв. Это позволяет сохранить работоспособность и много успеть.

Итак, важными условиями достижения успеха являются умение контролировать свои дела и понимание, куда ты движешься и зачем.

Посмотрите ещё раз на свою запланированную неделю. Может быть, вы захотите там что-то изменить, исходя из принципа важности.



## 7.

### Подведение итогов

Педагог предлагает детям закончить цитату из романа известной американской писательницы Маргарет Митчелл «Унесённые ветром» (*слайд*).

Педагог благодарит учащихся и приглашает к ритуалу завершения.

*Не тратьте время зря, это материал, из которого сделана \_\_\_\_\_ (жизнь).*

Педагог выслушивает версии. Если дети не догадались — называет правильный ответ (*слайд*) и задаёт вопросы.

- Что имел в виду автор, обращаясь к нам?
- Какое времяпрепровождение можно охарактеризовать как «трата времени»?

**Педагог.** Что вы возьмёте в качестве задания на дом? (Ответы учащихся.)

## Цель занятия

Создать условия для освоения учащимися приёмов планирования и формирования индивидуального стиля организации времени.

## Планируемые результаты

Подросток:

- учится формировать план, состоящий из подзадач для достижения основной цели;
- понимает причины возникновения возможных неудач при достижении цели, определяет способы «борьбы» с ними.

## Материалы

Карточки из приложения к теме 9 (разрезать), ручки, презентация.

## КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Постановка проблемы	Поддерживать доброжелательную атмосферу в классе. Создать условия для активного взаимодействия участников
2	5 мин	Интеллектуальная разминка	Способствовать развитию креативности
3	15 мин	Игра «Домашний зоопарк»	Создать условия для освоения учащимися технологий планирования и умения выделить важное и главное на пути к достижению цели
4	2 мин	Кинезиоразминка	Способствовать развитию у учащихся самоконтроля
5	16 мин	Найди своих	Создать условия для освоения учащимися технологий планирования и умения выделить важное и главное на пути к достижению цели
6	10 мин	Подведение итогов	Создать условия для рефлексии
7	—	Действую по плану	Способствовать развитию у подростков самодисциплины

## ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

### Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся, настраивает на совместную работу и интересуется результатами самостоятельной работы. Участники обмениваются полученным опытом и мнениями.

## 2.

### Интеллектуальная разминка

**Педагог.** Возможно, вопросы, которые я сейчас буду задавать, вам покажутся странными, но я попрошу тем не менее дать на них как можно больше разнообразных ответов. Обещаю, что в конце я вам объясню, для чего это было нужно.

Итак, какие бывают пуговицы?

По мере ответов учитель выписывает на доске, на ходу систематизируя по столбикам:

- по форме (круглые, квадратные...);
- по цвету (чёрные, зелёные...);
- по количеству дырок (две, четыре, на ножке);
- по материалу (деревянные, пластмассовые, перламутровые...);
- по размеру (большие, маленькие).

**Педагог.** Из чего состоит осень?

Педагог снова фиксирует ответы на доске. Возможные варианты:

- из сентября, октября, ноября;
- из дождей, туманов и опавших листьев;
- из первой учебной четверти и половины второй четверти.

Далее педагог выбирает один из этих вариантов и предлагает ещё более детально рассмотреть эле-

менты. Например, выбираем второй вариант детализации.

Из чего состоит дождь?

- из капелек воды, перепада температур и т. д. и т. п.

Так пошагово можно двигаться до бесконечности всё глубже и глубже.

**Педагог.** Только что мы с вами поупражнялись в детализации. Как вы думаете, чем это умение может быть полезно при планировании?

Любой путь состоит из отрезков пути, каждый отрезок чем-то отличается от других, и его мы тоже можем рассмотреть как состоящий из некоторого количества шагов и действий. Чем детальнее мы научимся представлять свой путь, тем проще нам будет прогнозировать возможные трудности, предвидеть перспективы и планировать движение.

#### Важные заметки

Благодаря этой разминке у ребят появляется опыт структурировать и вычленять составляющие чего угодно. Но самое ценное — это осознание многовариантности подходов к структурированию и детализации.



## 3.

### Игра «Домашний зоопарк»

**Педагог.** Давайте вспомним запланированные на прошлом занятии дела. Удалось ли вам следовать плану и успеть всё? (Пауза для ответов.)

Возможно, сегодняшнее знакомство вам поможет делать это успешнее.

В тайм-менеджменте есть целый «зоопарк», состоящий из «животных», которых важно распознать и приручить для достижения своей цели (*слайды*).

Таблица «Мини-зоопарк»

ЛЯГУШКИ — это часто неприятные, но важные задачи, которые мы не спешим решать, и они висят над нами как дамоклов меч, который грозит вот-вот упасть на нашу голову	
Примеры	Как «съесть» лягушку?
Назовите, пожалуйста, такие задачи-лягушки! (Возможно, необходимость выучить формулы по физике или стихотворение, посещение стоматолога.)	Как вы думаете, когда самое время съесть лягушку? Почему? (Пауза для ответов.) Было ли у вас такое, что вы оттягиваете выполнение неприятного дела, но мысль о нём то и дело приходит вам в голову, вызывая неприятные эмоции? (Пауза для ответов.) Что вы чувствовали после того, как наконец-то решали эту задачу? (Пауза для ответов.)
	Вот несколько рекомендаций, как справляться с делами-лягушками ( <i>слайд</i> ). Чтобы не испортить весь день неприятными переживаниями, эксперты рекомендуют выполнять задачу-лягушку в начале дня (недели). (Здесь можно познакомить подростков с эффектом Зейгарник ( <i>слайд</i> )).



Примеры	Как «съесть» лягушку?
	<p>Старайтесь каждый день выполнять задачи-лягушки. Кроме того что неприятные задачи не будут накапливаться, это ещё и разовьёт самодисциплину.</p> <p>Из двух-трёх неприятных задач выбирайте самую «страшную» и делайте её первой. Тогда остальные вам покажутся значительно проще, чем думалось сначала.</p> <p>Используйте приём «прыжок в воду» — действуйте! Запишитесь уже на приём к стоматологу!</p> <p>У вас есть две минуты на то, чтобы распознать лягушек и вписать их в свой план на неделю</p>

**СЛОНЫ — это большие и серьёзные задачи, которые пугают нас своими масштабами, и мы боимся начать их делать, так как не знаем, за что хвататься в первую очередь**

Примеры	Как «съесть» слона?
<p>Какие задачи точно не решить в один присест и даже в два? (Например, выучить иностранный язык или стать отличником в следующем (в этом) учебном году.)</p>	<p>Кому из вас удавалось съесть слона? Поделитесь своими успехами, пожалуйста! Что вы чувствовали, когда завершали большое важное дело? У кого в планах есть такие задачи-слоны?</p> <p>Эти рекомендации помогут вам справиться с большими задачами (<i>слайд</i>). Не пугайтесь большой задачи! Чем больше задача, тем интереснее!</p> <p>Разделите слона на части (подзадачи). Можете это сделать разными способами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ на равные части (подзадачи) по степени сложности и временных затрат;</li> <li>■ в начало поставить наиболее лёгкие и приятные подзадачи, а затем посложнее.</li> </ul> <p>Будьте реалистичны и хорошо продумайте, сколько времени вам надо на выполнение подзадач.</p> <p>По мере выполнения подзадач контролируйте результат: то ли у вас получилось, что вы ожидали.</p> <p>Есть у кого-то что-то добавить?</p> <p>Сформулируйте и запишите свои задачи-слоны, выполнение которых принесёт вам удовлетворение, радость и, возможно, повод гордиться собой. (Пауза для выполнения.)</p> <p>Мне кажется, что на пути к большой цели мы нуждаемся в дружеской поддержке, не так ли? Это могут быть простые вопросы: «Как дела? Как ты справляешься с этим? Нужна ли тебе помощь?» Подумайте, чья поддержка в реализации поставленной задачи была бы особенно ценной для вас. (Пауза.) Не ждите, пока тот человек сам догадается спросить о ваших делах, попросите его о поддержке сами.</p>

**ЗМЕИ — мелкие, иногда не слишком приятные дела, которые можно сделать быстро, поэтому мы их часто откладываем, но, накопившись, «эти мелочи» начинают раздражать. Потому лучше их делать сразу и доделывать всё, не оставляя хвостов**

Примеры	Как «съесть» змею?
<p>Нужно не более 5 минут, чтобы навести порядок на рабочем столе и спокойно сесть за уроки. Но если мы этого не делаем, то в самый неподходящий момент мы не можем найти самую важную вещь в завале на столе. Знакомо?</p> <p>Или бросить в стирку грязные вещи, чтобы потом не оказаться без чистой рубашки. Если, конечно, эту задачу не взяла на себя мама.</p> <p>Или помыть после себя посуду, не оставляя это на вечер, когда можно было бы пойти встретиться с друзьями.</p> <p>Можете привести ещё примеры таких мелких не слишком приятных дел, которые не стоит игнорировать?</p>	<p>Как же обходиться со змеями? (Пауза для ответов.)</p> <p>Вероятно, самый оптимальный вариант — доделывать мелкие дела сразу. Иногда можно кого-то попросить выручить вас, если это никого не затруднит</p>

КРОЛИКИ — дела неважные и несрочные, те самые, что очень часто являются «пожирателями времени»	
Примеры	Что с этим делать?
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Телефонные разговоры;</li> <li>■ телевизор, сериалы;</li> <li>■ интернет-сёрфинг;</li> <li>■ социальные сети;</li> <li>■ компьютерные игры;</li> <li>■ подружка-болтушка</li> </ul>	<p>Всё это или почти всё вы можете сделать, когда освободитесь, выполнив все важные запланированные дела</p>

## 4. Кинезиоразминка

Выберите любое упражнение из приложения «Упражнения для кинезиоразминки».

## 5. Найди своих

Учащиеся получают по одной карточке с проблемной ситуацией случайным образом (см. приложение к теме 9). Нужно определить, какое животное она, скорее всего, характеризует по предложенной выше классификации. Затем объединиться со «своими», т. е. теми, кто определил то же самое животное.

После того как дети распределились на 4 группы (слоны, змеи, лягушки и кролики), педагог предлагает всем озвучить свои ситуации и коротко обосновать свой выбор.

Время выполнения — 7 минут.

### Вопросы для обсуждения

- Что вы заметили, определяя ситуацию?
- Всегда ли ответы ваших одноклассников совпадают с вашим определением? Как вы думаете, почему возникали расхождения?

### Важные заметки

Причиной разной интерпретации результатов может быть разная оценка важности, приятности и затрачиваемого времени на запланированное дело. Например, для кого-то ничего не стоит выучить стихотворение прямо перед уроком, это не занимает много времени, поэтому может быть простой «змеей». Кто-то испытывает определённые трудности при этом, и «простое» заучивание превращается в большое дело, которое может занять не один вечер. Важно удержать учащихся от обесценивания усилий друг друга: «Фу, ерунда какая! Это же просто как дважды два!» Задача — научиться адекватно оценивать свои возможности, способности и планировать дела, опираясь на свою индивидуальность.



## 6. Подведение итогов

Каждому учащемуся предлагается выписать свои ежедневные дела и распределить их по группам.

- Каких «животных» в вашем личном «зоопарке» оказалось больше всего?
- Вспомните свои цели и желания. Ещё раз взгляните на свой список. Всё ли в нём действительно помогает достичь желаемых результатов?
- Достаточно ли вы делаете для того, чтобы прийти до цели? Что можно изменить в своём ежедневном планировании, чтобы больше успевать?

- Получаете ли вы удовольствие от своих дел? Успеваете ли вы отдыхать?

### Важные заметки

Среди учащихся могут оказаться подростки с разными ситуациями. Кто-то амбициозен сам или находится под влиянием таких родителей, и в его «зоопарке» просто тесно от «слонов», и простые радости, как

общение с друзьями и игры, туда не помещаются. Наверняка будут те, кто «разводит кроликов», которые способствуют росту популяций «змей» и «лягушек», а вот «слонам» там вообще места нет. Хорошим результатом данного занятия будет осознание подростками реальной ситуации с планированием и при

необходимости его корректировка. Предложите учащимся объединиться в пары или тройки для поддержки друг друга в реализации намеченного. То, что они напишут «правильный» план, ничего не гарантирует, а вот совместное движение к цели даёт надежду на его реализацию.

## 7. Действую по плану

**Педагог.** Обсудите свой день и неделю со своими родителями, или старшими братьями/сёстрами, или другом/подругой. Договоритесь о том, чтобы регулярно делиться успехами и трудностями, установите периодичность. Это может быть через день, два раза

в неделю или только раз, но обязательно регулярно и честно. Помогите друг другу прийти к мечте! (Слайд.)

Педагог благодарит учащихся и приглашает к ритуалу завершения.

**Цель занятия**

Создать условия для освоения учащимися приёмов планирования и формирования индивидуального стиля организации времени.

**Планируемые результаты**

Подросток:

- умеет использовать матрицу Эйзенхауэра как инструмент планирования при организации своей деятельности;
- умеет дифференцировать существующие дела по степени важности и срочности.

**Материалы**

Ручки, презентация.

**КАРТА ЗАНЯТИЯ**

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	10 мин	Постановка проблемы	Поддерживать доброжелательную атмосферу. Создать условия для рефлексии результатов задания для самостоятельного выполнения
2	8 мин	Цитата дня — 1	Способствовать адекватному выбору учащимися стратегии планирования в зависимости от ситуации
3	15 мин	Важно? Срочно!	Способствовать развитию у учащихся умения планировать дела, организовывать своё время
4	10 мин	Цитата дня — 2	Способствовать адекватному выбору стратегии планирования в зависимости от ситуации
5	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для рефлексии и поддержать интерес к саморазвитию

На занятии подростки продолжают развивать навыки планирования через умение различать дела по степени важности и срочности. Матрица Эйзенхауэра в данном случае служит скорее инструментом закрепления материала предыдущей встречи, но также будет полезна и тем, для кого такая дифференциация понятнее, чем метафорический образ.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**



**1.**

**Постановка проблемы**

Педагог приветствует учащихся и предлагает поделиться результатами самостоятельной работы.



**2.**

**Цитата дня — 1**

Педагог показывает цитату (слайд), сопровождая чтением вслух.

*Когда у тебя возникает желание что-то сделать, нужно немедленно принимать решение и не ждать, пока это настроение пройдёт.*

*Туве Янссон «Всё о муми-троллях»*

Учащиеся в течение минуты размышляют над цитатой.

### Вопросы для обсуждения

- Приведите примеры ситуаций, которые описывает цитата.



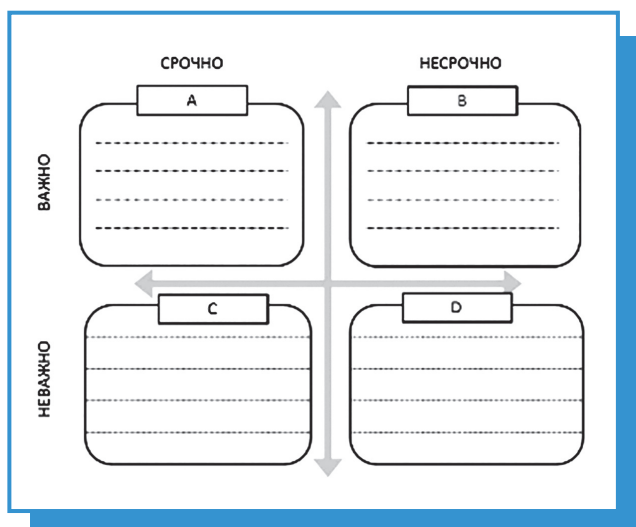
# 3.

## Важно? Срочно!

**Педагог.** На предыдущем уроке мы познакомились с вами с «домашним зоопарком». Давайте вспомним, что там за «животные» и что в них особенного.

Сегодня я познакомлю вас с матрицей Эйзенхауэра, своего рода «домиком» для наших зверей. Я сейчас расскажу, какие дела относятся к разным секторам матрицы, а вы мне подскажете, что за «зверь» будет жить в каждом из них (*слайд*).

### Матрица «Важные и срочные дела»



**Педагог.** В секторе *A* находятся важные дела, которые нужно сделать срочно. Иногда они не выполнены по нашей вине — когда мы дотянули до последнего, иногда так действуют обстоятельства. Приведите пример. (Пауза для ответов.)

Если учащиеся затрудняются, педагог может сам привести примеры.

**Педагог.** Если у вас больше дел в этом секторе, то вы напоминаете белку в колесе: много действий, но они очень долго будут вести вас к намеченной цели.

- Как вы думаете, всегда ли хорошо принимать решение немедленно? Аргументируйте свой ответ.
- А когда это обосновано?

Сектор *B* — это важные дела, мы их выполняем не в последнюю минуту, а значит, качественно. Это те дела, которые мы запланировали и делаем в соответствии с планами. Это тот самый мармеладный слон, который мы едим по кусочкам. Если в этом секторе у вас больше всего дел — вы человек, который умеет планировать и эффективно использует время и свои ресурсы для достижения целей.

Сектор *C* — это так называемые рутинные дела, мы их делаем, но они нас практически не приближают к цели, при этом они занимают очень много времени и отдаляют нас от цели. Например, бытовые дела — уборка квартиры и т. п. Мы их делать должны, но нам не хочется, так как они для нас не очень важны. С ними надо обходиться по принципу: «Сделал дело — гуляй смело!» Не затягиваем процесс, а делаем и забываем о нём.

Сектор *D* — это наши похитители времени. Они больше всего тормозят нас и не дают дойти до желанной цели. Если у вас их много, пересмотрите свой образ жизни, начните ставить цели и добиваться их исполнения.

Вы уже догадались, кто где поселится (*слайд*)?

А теперь давайте узнаем, каких дел у вас больше. Вспомните всё, что вы сделали за последние три дня, и запишите в своих тетрадях.

Теперь ответьте мысленно на вопросы про каждое дело и распределите по матрице:

1. Было ли это для меня очень срочным?
2. Было ли это для меня очень важным?

Время выполнения 5 минут.

Итак, в каких секторах у вас набралось больше дел? Что вы чувствуете и думаете в связи с полученными результатами? Удовлетворены ли вы? Есть ли необходимость что-то изменить? Если да, то с чего вы начнёте?



## 4.

### Цитата дня – 2

Педагог показывает цитату (слайд).

*Он успел понять, как важно повременить,  
когда чего-то сильно желаешь.  
Туде Янссон «Всё о муми-троллях»*

#### Вопросы для обсуждения

- Как вы думаете, между этими двумя цитатами есть противоречие? Обоснуйте свою точку зрения.
- Приведите примеры ситуаций, которые описывает вторая цитата.
- В чём отличие первой группы ситуаций от второй?
- Давайте рассмотрим ситуацию (учитель сам выбирает один из тех кейсов, которые предложили

*в качестве примеров сами ученики) и проанализируем, каков будет результат, если немедленно принять решение, и как может этот результат измениться, если повременить и дать пройти горячему порыву.*

Педагог предлагает детям подумать, какая из двух цитат им ближе. Какую из этих двух цитат они передали бы своему близкому другу?

Педагог обращает внимание, что ни одна из цитат не правильнее другой. Нет такой стратегии, которая бы работала в любой ситуации. Иногда надо быстро принимать решения, а иногда — очень серьёзно подумать и всё спланировать. В качестве иллюстраций педагог просит желающих привести примеры профессий, когда каждая из стратегий будет наиболее эффективной, а иногда и единственно возможной.



## 5.

### Подведение итогов

Педагог предлагает учащимся поделиться своими размышлениями и выводами, которые они сделали для себя после сегодняшнего занятия.

**Педагог.** Вы можете нарисовать матрицу и повесить её на видное место, чтобы фиксировать на ней

то, чем вы заняты в течение дня и недели. Это позволит вам увидеть реальное положение дел.

Педагог благодарит учащихся и приглашает к ритуалу завершения.

**Цель занятия**

Способствовать повышению внутренней мотивации к самопознанию и саморазвитию.

**Планируемые результаты**

Подросток:

- представляет свои результаты;
- получает поддержку своих одноклассников и педагога.

**КАРТА ЗАНЯТИЯ**

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	2 мин	Постановка проблемы	Поддерживать доброжелательную атмосферу
2	5–7 мин	Ветер странствий	Создать условия для активизации участников, включить в совместную деятельность
3	30 мин	Презентация творческих отчётов	Организовать обмен опытом и достижениями подростков за время прохождения курса
4	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для подведения итогов встречи. Способствовать созданию чувства единения среди учащихся

Занятие посвящено подведению итогов курса — презентации творческих отчётов. На эту встречу можно пригласить гостей: учащихся других классов, педагогов, родителей. Список гостей должен быть обязательно согласован с учащимися класса.

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

Педагог и учащиеся приветствуют друг друга и обмениваются опытом использования в планировании матрицы Эйзенхауэра. Помогает ли она в до-

стижении цели? С какими трудностями столкнулись подростки? Как они с ними справились? Участники делятся своими находками и лайфхаками.

**2.****Ветер странствий**

Педагог предлагает сыграть в игру «Ветер странствий дует на того, кто...». Участники пересаживаются по какому-либо критерию, например: ветер дует на того, у кого рюкзаки, — они встают и пересажива-

ются на любое другое место в круге; на того, у кого обувь тёмного цвета; на того, кто любит путешествовать, и т. п. Критерии сначала называет педагог, а затем отдаёт инициативу детям. Повторяется 8–10 раз.

### 3.

## Презентация творческих отчётов

Педагог предлагает учащимся представить творческие отчёты о проделанной работе. В зависимости от располагаемого времени и количества подготовленных выступлений этот этап может быть организован по-разному: в общем кругу по очереди или в малых группах. По окончании педагог организует короткое обсуждение результатов работы (но не

отчётов!) с целью обобщения и подведения итогов курса.

### Вопросы для обсуждения

- *Достигли ли вы удовлетворения от процесса творчества и результата?*
- *Что дало участие в программе? Что узнали нового? Что было полезно и интересно?*

### 4.

## Подведение итогов

Пожелания участников друг другу, выражение благодарности за совместное участие.







**КОНСПЕКТЫ**  
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ  
ЗАНЯТИЙ

## Цель занятия

Способствовать формированию у подростков компетенции осознанного управления своим вниманием.

## Планируемые результаты

Подросток:

- понимает, что способен сам управлять своим вниманием и регулировать его объём;
- знаком с некоторыми способами управления вниманием.

## Материалы

Маркеры, фломастеры, цветные стикеры, распечатанные по количеству участников материалы приложения 1 (дополнительные занятия).

## КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	3 мин	Постановка проблемы	Включить подростков в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Способствовать поддержанию безопасной и доверительной атмосферы на занятиях
2	5 мин	Что отвлекает меня на уроке	Создать условия для постановки проблемы и формирования мотивации на саморазвитие
3	3 мин	Планирование занятия с участниками	Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
4	12 мин	Разминка	Включить подростков в активную деятельность на занятии. Дать возможность участникам в процессе игровой деятельности увидеть и почувствовать моменты управления своим вниманием
5	15 мин	Упражнение «Испорченные наушники»	Потренироваться в использовании способов управления вниманием и анализа полученного опыта
6	2 мин	Упражнения на межполушарное взаимодействие	Познакомить с техникой тренировки внимания
7	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для осмысления полученного на занятии опыта и выражения индивидуального отношения к занятию
8	—	Задание для самостоятельной работы	Способствовать развитию у подростков навыка осознанного наблюдения за своим вниманием



## 1. Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся, интересуется их состоянием и готовностью приступить к занятию. Если подростки выражают свою готовность и дей-

ствительно включены, педагог переходит непосредственно к теме.

## 2. Что отвлекает меня на уроке

**Педагог.** Считаете ли вы себя внимательными? Попробуйте оценить свою внимательность по 10-балльной шкале.

Вспомните себя на разных уроках и запишите, что во время урока вас отвлекает или мешает сосредоточиться.

Как вы реагируете на разные «отвлекаторы»?

Учащиеся делятся своими ответами.

**Педагог.** Хотите ли вы научиться лучше управлять своим вниманием? (Пауза для ответов.) Для чего вам это нужно?

## 3. Планирование занятия с участниками

### Вопросы для обсуждения

- *Какие ошибки вы чаще допускаете в своих работах?*
- *Что труднее всего удаётся, если на уроке становится скучно?*
- *Бывает ли такое, что вы не можете сосредоточиться на решении важной для вас задачи, постоянно отвлекаетесь и не успеваете выполнить работу вовремя?*

### Важные заметки

При обсуждении нужно подчеркнуть, что внимание часто бывает неустойчивым, поэтому необходимо

уметь им управлять. По мере взросления, когда объём получаемой информации и количество процессов, в которых приходится участвовать, постоянно растёт, особенно важно уметь удерживать внимание, не давать ему ускользать.

По итогам обсуждения сформулируйте вместе с участниками цель занятия. Возможная формулировка цели — научиться управлять своим вниманием. Напишите на доске план занятия с указанием времени, которое вы планируете отвести для каждой активности.

Попросите кого-то из ребят взять на себя ответственность по контролю за временем по плану — это может помочь вовлечённости подростков.

## 4. Разминка

### Важные заметки

На этом занятии для разминки нужно выбрать тематическую игру, в процессе которой можно подключиться к теме «Внимание», а во время рефлексии сделать акцент на анализе связи уровня внимания и способности концентрироваться на задаче. Наиболее подходящими будут игры «Слон, жираф и крокодил», «Биди-биди-боб», «Стул справа» (см. приложение к теме 1 (дополнительные занятия/игры)).

Внимательно наблюдайте за тем, кто насколько быстро может сконцентрироваться и выполнить нужное действие. Можно останавливать игру и спрашивать, что мешает быть сконцентрированными на задаче; предлагать ребятам отслеживать, что им помогает быть более успешными в игре. Рекомендуется иногда специально отвлекать участников во время игры, чтобы потом вместе обсудить, как это мешало выполнению задачи.

Игра длится не более 7–10 минут, но если вы замечаете, что подростки активны и заинтересованы, всем хочется побыть в разных ролях, то можно вернуться к игре в последние 5 минут занятия, если останется время.

#### Вопросы для обсуждения

- Кому не всегда удавалось выполнять правильное действие? Как вы думаете почему?
- В чём сложность выполнения задания?
- Кому удалось быть всё время сосредоточенным на задаче? Помогало ли это выбирать правильное действие?



## 5.

### Упражнение «Испорченные наушники»

Участники разбиваются на группы по трое (по желанию). Каждой группе педагог даёт три разных текста.

#### Вопросы для обсуждения

- Кому удалось наиболее полно воспроизвести текст?
- Что помогло сосредоточиться и сконцентрировать своё внимание в нужном направлении?
- Что мешало?

#### Важные заметки

Необходимо обсудить, насколько это упражнение отражает реальные ситуации. Предложите участникам привести собственные примеры таких ситуаций на уроке.

Например, сосед по парте разговаривает и не даёт сосредоточиться на словах учителя, отвлекает что-то очень интересное в телефоне или происходящее за соседней партой.

- Что отвлекало и не давало быть полностью включённым в игру?

Во время обсуждения разминки необходимо делать акцент на сложностях удержания внимания, обратить внимание подростков на то, что мешало или помогало им быстро сообразить, какое именно действие нужно выполнить. Постепенно переходите от обсуждения игры к реальной жизни: что помогает или мешает удерживать внимание и сосредотачиваться.

#### Инструкция

Один из троих участников группы сидит — это будет «слушатель». Двое других стоят справа и слева от него и одновременно тихо говорят «слушателю» что-то на ухо: один читает текст, другой говорит что хочет, стараясь увлечь своим рассказом. «Слушателю» нужно сосредоточиться на восприятии текста и не обращать внимания на второго говорящего. Через 2 минуты он рассказывает, что понял из текста (краткий пересказ).

Потом участники меняются местами (зачитывается новый текст), потом ещё раз.

После того как каждый из троих участников группы побывает в роли слушателя, проводится обсуждение полученного опыта в тройках, потом можно предложить желающим высказаться в общем кругу.

## 6.

### Упражнения на межполушарное взаимодействие

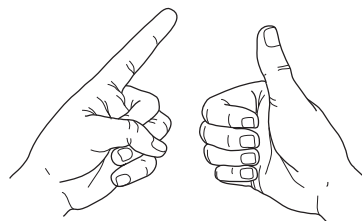
**Педагог.** То, как мы управляем своим вниманием, зависит и от того, насколько быстро и чётко наше тело выполняет команды мозга. Связь мозга и тела можно тренировать с помощью специальных упражнений. Такая тренировка также помогает сосредото-

читься, поэтому полезно делать подобные упражнения, перед тем как сесть за уроки или когда нужно переходить от одной задачи к другой.

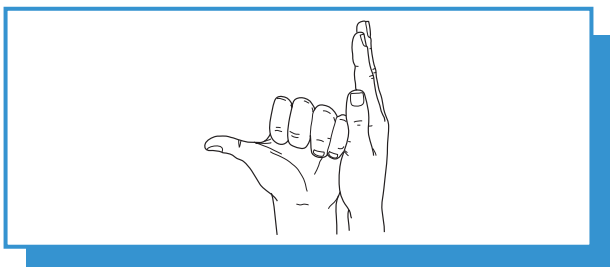
Педагог показывает движения, участники повторяют.

#### Инструкция

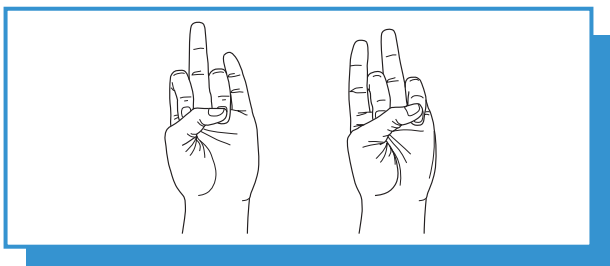
1. Руки сжаты в кулаки. Правая рука — поднять большой палец вверх, левая — вытянуть указательный палец вперёд. Потом наоборот и так далее с возрастанием темпа. Можно усложнить упражнение и чередовать каждую смену жестов и хлопок в ладоши.



- Сжать левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Ладонью правой руки прикоснуться к мизинцу левой. Менять положение правой и левой рук, добиваясь высокой скорости смены положений (6–8 раз).



- Сжать руки в кулаки. Поочерёдно разжимать одновременно то указательный и безымянный пальцы, то средний палец и мизинец. Движения чередуются с нарастающей скоростью.



## 7. Подведение итогов

Помимо обычного процесса завершения, можно попросить участников оценить (от 1 до 5), насколько больше они стали понимать про своё внимание, насколько они могут им управлять, нужно ли ещё трени-

роваться и в чём, чтобы можно было сказать: «Я сам управляю своим вниманием», а также можно попросить оценить своё эмоциональное состояние к концу занятия.



## 8. Задание для самостоятельной работы

**Педагог.** Для того чтобы научиться управлять своим вниманием, необходимо прежде всего понять некоторые свои индивидуальные особенности: что меня отвлекает и что помогает вернуть внимание. Для этого нужно самостоятельно сделать следующее задание.

Педагог раздаёт каждому подростку лист наблюдений за своим вниманием (приложение к теме 1 (дополнительные занятия)), предлагает выполнить наблюдение дома, заполнить таблицу и принести результаты на следующее занятие.

Задание для работы с другом. По очереди пройдите по школьному коридору и обратно с полным

стаканом воды и не расплескайте воду. Один участник идёт, другой – снимает это на телефон. Потом они меняются ролями.

### Важные заметки

Для выполнения первого упражнения нужно поддерживать очень высокий уровень концентрации внимания, и в случае если что-то пошло не так и вода пролилась, то можно пересмотреть съёмку и зафиксировать, что именно повлияло на выполнение задания. Кроме того, съёмка может выступать и как дополнительный отвлекающий фактор, с которым нужно справиться.

## Цель занятия

Способствовать формированию у подростков компетенции осознанного управления своим вниманием.

## Планируемые результаты

Подросток:

- понимает, что способен сам управлять своим вниманием и регулировать его объём;
- знает способы управления вниманием (как понять, что отвлекается, как возвращать себя к деятельности, как удерживать себя в деятельности);
- умеет пользоваться некоторыми способами управления вниманием;
- проявляет готовность взять на себя ответственность за управление своим вниманием и продолжает практиковаться в использовании способов управления вниманием.

## Материалы

Ручки, рабочие тетради, приложение к теме 2 (дополнительные занятия).

## КАРТА ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Примерная продолжительность	Задание/активность	Задачи педагога
1	2 мин	Постановка проблемы	Включить подростков в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Способствовать поддержанию безопасной и доверительной атмосферы на занятиях
2	3 мин	Что отвлекает меня на уроке	Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3	10 мин	Планирование занятия с участниками	Включить подростков в активную деятельность на занятии. Актуализировать необходимость управления своим вниманием
4	5 мин	Разминка	Актуализировать тему и цель занятия. Организовать рефлексию полученного опыта
5	10 мин	Ролевая игра	Актуализировать опыт управления своим вниманием. Вовлечь участников в поиск способов управления вниманием из собственного жизненного опыта, анализ существующих способов
6	10 мин	Работа с инструкцией по управлению вниманием	Организовать процесс тренировки умения управлять своим вниманием
7	5 мин	Подведение итогов	Создать условия для осмысления полученного на занятии опыта и выражения индивидуального отношения к занятию
8	—	Задание для самостоятельной работы	Способствовать развитию навыка управления своим вниманием



### 1.

#### Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся, интересуется их состоянием и готовностью приступить к занятию.

### 2.

#### Что отвлекает меня на уроке

##### Вопросы для обсуждения

- Мы обсудили на прошлом занятии, что умение управлять вниманием — важное и нужное. А есть ли идеи, как именно им можно управлять?
- Часто ли вам говорят: «Тебе надо быть внимательнее» или «Это всё из-за твоей невнимательности»?
- Кому объясняли конкретные шаги, которые сделают вас более внимательным?

Педагог вместе с участниками формулирует цель занятия — познакомиться с разными способами управления вниманием и попробовать их на практике. Затем педагог знакомит подростков с содержанием занятия, записывает на доске его план и просит ребят следить за временем, отведённым для каждой активности.

### 3.

#### Планирование занятия с участниками

##### Важные заметки

Можно повторить игру из прошлого занятия, если она понравилась подросткам: «Биди-биди-боб», «Слон, жираф и крокодил», «Стул справа».

##### Вопросы для обсуждения

- Получалось ли удерживать внимание на протяжении всей игры?
- Что отвлекало?
- Что помогало вернуть внимание?

### 4.

#### Разминка

Педагог предлагает подросткам по очереди называть факторы, которые отвлекают на уроках, и записывает их на доске или флипчарте. Если «отвлекатель» уже был назван ранее, около этого слова педагог ставит галочку. Таким образом, сразу будут видны часто повторяющиеся факторы. Можно выделить 10 наиболее популярных и назвать их

«Топ-10 отвлекателей нашего класса». Хорошим результатом данной работы может быть плакат, оформленный самими участниками. Если повесить его на стену, он послужит напоминанием в дальнейшем. Позднее можно будет обращаться к нему, чтобы отследить динамику развития навыка управления вниманием.

### 5.

#### Ролевая игра

**Педагог.** Сейчас мы приступаем к основной точке нашей работы по управлению вниманием, переходим к практике. Это игра — своего рода вызов вашей способности удерживать внимание.

Давайте посмотрим, кто из нас сможет дольше всего не отвлекаться от решения задачи. Нужен один игрок, которого мы все будем стараться отвлечь, один «наблюдатель», который будет отмечать моменты



отвлечения внимания, и один участник, который будет следить за временем (тайм-кипер).

Инструкция для основного игрока — переписывать красиво таблицу умножения, так чтобы все чётные числа были написаны красным, нечётные — зелёным, и не отвлекаться на посторонние факторы.

Инструкция для группы — делать всё что угодно, чтобы отвлечь основного игрока, кроме физических прикосновений и обидных высказываний (в рамках группового Соглашения), не нарушая безопасности. Как только «наблюдатель» замечает, что игрок обратил внимание на то, что происходит в группе, он даёт сигнал тайм-киперу, и игра останавливается.

Педагог спрашивает основного игрока, что помогло ему не отвлекаться, и записывает его способ на доске.

Игра проводится 3–4 раза в рамках запланированного времени.

## Важные заметки

Необходимо оставить время на подведение итогов и выбор наиболее интересных способов сохранения внимания (если их будет больше одного). Обсудите с участниками, что выбор собственных способов — абсолютно индивидуальная вещь. Не может быть одного варианта, идеально работающего для всех, поэтому следует попробовать разные способы и выбрать свой.

Возможны сложности в формулировании способа, в понимании того, что именно подросток делал, чтобы не отвлекаться. Он может говорить: «Я просто не обращал внимания». Важно помочь подростку не концентрироваться на том, что он не делал, а найти ответ на вопрос: «Что ты делал?» Для этого предложите ответить на дополнительные вопросы: «Как ты чувствовал это в теле? Какие у тебя были мысли? Что ты сам себе говорил?» и т. д.

## 6.

### Работа с инструкцией по управлению вниманием

**Педагог.** Сейчас мы познакомимся с конкретным способом, помогающим удерживать внимание. Как любой новый инструмент, он сначала непривычен и кажется не очень удобным, и нужно несколько раз повторить, потренироваться и посмотреть, насколько это для вас работает.

Педагог раздаёт каждому из участников инструкцию по управлению вниманием (приложение к теме 2 (дополнительные занятия)), предлагает прочитать её и задать уточняющие вопросы.

Подростки пробуют применить эту инструкцию в группах по три человека: первый решает задачу (можно ту же, что и в предыдущей игре, или придумать новую) и пытается действовать по инструкции,

второй — отвлекает, а третий — наблюдает и следит за временем.

Через каждые 2 минуты участники меняются ролями. После этого обсудите процесс работы по инструкции, выявите преимущества и сложности и поставьте задачи для самостоятельной работы.

#### Вопросы для рефлексии

- Было ли сложно использовать инструкцию?
- В чём сложность?
- Повлияло ли использование инструкции на эффективность выполнения упражнения?
- Получилось ли наблюдателю заметить то, чего не заметил участник, который работал по инструкции, и наоборот?

## 7.

### Подведение итогов

#### Вопросы для обсуждения

- Давайте вернёмся к тому, что мы с вами запланировали, к цели, которую сформулировали в начале занятия. Как вы думаете, удалось ли продвинуться к её достижению?
- Узнали ли вы новые способы управления вниманием, было ли интересно попробовать что-то новое?

#### Важные заметки

Если времени мало, то можно попросить высказаться, только если очень нужно поделиться своим опытом, полученным на занятии. Но в любом случае попросите всех участников оценить от 1 до 5 (показать соответствующее количество пальцев), насколько, как им кажется, они стали лучше управлять своим вниманием, нужно ли ещё тренироваться и в чём, чтобы можно было сказать: «Я сам управляю своим вниманием». Кроме того, можно попросить оценить своё эмоциональное состояние к концу занятия.

## 8.

### Задание для самостоятельной работы

Продолжать использовать инструкцию по управлению вниманием (1–2 раза в день как минимум, а лучше — чаще) и наблюдать за собой в процессе этой работы.

# ВСТРЕЧА С РОДИТЕЛЯМИ

*Подростковый возраст — это время стремлений, открытий, порывов, противоречий и переживаний. Мы понимаем и разделяем ваши волнения по поводу тех сложностей, которые переживают все подростки. У ребят могут появиться трудности противостоять неудачам, они утрачивают уверенность в себе, а свой путь к мечте, который ещё вчера казался таким безоблачным и светлым, начинают считать непреодолимым.*

*Мы разделяем ваше искреннее желание сделать жизнь ваших детей интересной и наполненной.*

*Курс «Я иду к мечте» предлагает профессиональные инструменты преодоления всех этих тревог и неприятностей. Предложенные в нём упражнения, творческие задания и прочие рецепты помогут вашим детям обрести устойчивость, вернуть оптимизм и уверенность в себе, укрепиться в своих стремлениях и достичь своих целей.*

*С уважением,  
авторы модуля*

## Цель

Способствовать заинтересованному участию родителей в общении по содержанию модуля и осознанию собственной роли в развитии способности планирования и достижения цели.

## Продолжительность

До 30 минут.

## КРАТКИЙ КОНСПЕКТ ВСТРЕЧИ

### 1.

Педагог демонстрирует презентацию модуля «Я иду к мечте» и кратко информирует о содержании и формате занятий:

- занятия будут проводиться как классные часы или в рамках внеурочной деятельности;
- предлагаемые упражнения проводятся в игровой интерактивной форме — это тренинги, кейсы, дискуссии. Упражнения могут быть как индиви-

дуальными, так и групповыми, что позволит вовлечь подростков в активное взаимодействие, а затем, в обсуждение полученного игрового опыта. Таким образом они будут познавать себя и друг друга и исходя из полученных новых знаний и понимания своих потребностей, желаний, ценностей, ресурсов будут учиться двигаться к своей мечте.

### 2.

Педагог говорит о роли родителя в достижении желаемого результата. Отмечает, что подросткам необходима поддержка родителей, которая может выражаться в следующем:

- позитивное отношение к участию подростка в этом курсе («Это здорово! Очень важно, что ты сможешь научиться...»);

- проявление заинтересованности в том, что происходит на занятиях (задавать уточняющие вопросы, выражать своё отношение к теме, делиться опытом);
- помощь и поддержка в выполнении некоторых заданий (делиться опытом, подбадривать, сочувствовать и пр.).

### 3.

Опрос родителей. Чтобы оценить динамику и заметить результаты занятий, педагог предлагает родителям ответить на несколько вопросов.

1. Знаете ли вы, о чём мечтает ваш сын / ваша дочь?
2. Интересуется ли профессиональным выбором?
3. Есть ли у него/неё устойчивые интересы?

4. Планирует ли он/она свой день, год?
5. Насколько он/она последователен(-ьна) в достижении поставленной цели?
6. Есть ли в жизни вашего подростка достижения, которые, по вашему мнению, являются результатом серьёзных усилий с его стороны?

### 4.

Ответы на вопросы родителей.

**Кинезиологические упражнения** направлены на стимуляцию работы головного мозга, развитие межполушарного взаимодействия. **Включение их в занятия способствует** обучению элементарным приёмам саморегуляции, развитию самоконтроля, а также помогает поддерживать позитивный настрой учащихся и переключаться между заданиями.

## Упражнения для кинезиоразминки

### Мелкая моторика

#### *«Кулачки — ладошки»*

Ладони лежат на столе, тыльной стороной вверх, ритмично сжимаем ладони в кулаки, разжимаем (ладони), сжимаем, разжимаем. Усложнение: одна рука — кулак, вторая — ладонь, одновременно меняем: первая — ладонь, вторая — кулак, ритмично одновременно меняем положение, доводя до автоматизма; ладонь, ладонь, кулак, кулак. Ладони превращаем в кулаки не одновременно, а поочерёдно, ритмично, доводя до автоматизма. Вначале образец взрослого необходим, затем постепенно предлагаем продолжить выполнение упражнения самостоятельно.

#### *«Кулачки — ладошки в воздухе»*

Упражнение по типу предыдущего, но обе руки расположены вертикально, и движения совершают, удерживая руки на весу.

#### *«Кулак — кольцо»*

Одновременно две руки совершают следующие действия: кулак — кольцо (большой и указательный пальцы), кулак — кольцо (большой и средний пальцы), кулак — кольцо (большой и безымянный пальцы), кулак — кольцо (большой палец и мизинец), затем в обратном направлении.

#### *«Кастрюлька — крышечка»*

Одна рука в кулаке вертикально («кастрюлька»), другая — «крышечка» — ложится на кастрюльку, поменяйте положение рук с точностью до наоборот. Действия чёткие, ритмичные, доводим до автоматизма.

#### *«Над средним — под средним»*

Соединяем указательный и безымянный палец вначале над средним пальцем, затем под средним на обеих руках одновременно. Усложняем: на одной руке соединяем над средним, на другой — под средним, с одновременной сменной положением.

#### *«Лайк — кольцо»*

Одна рука — в кулаке, большой палец вверх (лайк), вторая рука — кольцо из большого и указательного пальца, хлопок, поменяйте положение рук с точностью до наоборот.

#### *«Зайчик — кольцо»*

На одной руке пальцы в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны. На второй руке кольцо из большого и указательного пальца. Хлопок, поменяйте положение рук с точностью до наоборот.

### «Лесенка»

Для этого упражнения нужны большой и указательный пальцы на обеих руках. Соединяем большой палец с указательным (кончиками), затем вторые пары соединяем, а первые разъединяем, получается, как будто пальцы шагают по ступенькам.

### «Два пальца»

На одной руке показываем мизинец, на другой — указательный палец, хлопок, меняем положение рук, теперь на одной руке указательный палец, на другой — мизинец.

### «Яблочко и червячок»

Рука в кулаке (яблоко), большой палец вверх — это червячок; червячок то спрятался в яблоко (убираем палец в кулак), то показался (достаём). Вначале делаем одновременно на обеих руках — червячки спрятались, показались. Затем поочередно — на одной руке спрятался, на другой показался. Усложняем через добавление хлопка.

### «Блинчики»

Ладони лежат на столе. Одна ладонь лежит тыльной стороной вверх. Начинаем «переворачивать блинчики» — одновременно меняем положение рук. Усложнение: на счёт 3 блинчик заворачиваем — превращаем в кулачок.

### «Домик»

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки, и наоборот. Отрабатывать эти же действия на каждой паре пальцев отдельно.

### «Лезгинка»

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой руки.

### «Дом — ёжик — замок»

Дом — пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить; ёжик — поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой руки; замок — ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.

### «Гусь — курица — петух»

Гусь — ладонь согнуть под прямым углом, пальцы вытянуть и прижать друг к другу, указательный палец согнут и опирается на большой; курочка — ладонь немного согнуть, указательный палец упирается в большой, остальные пальцы накальваются друг на друга в полусогнутом положении; петух — ладонь поднять вверх, указательный палец опирается на большой, остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх — это «гребешок».

### «Ленивые восьмёрки»

Начертить в воздухе знак бесконечности сначала левой рукой, затем правой рукой (ладони в кулак, из кулака вверх большой палец), затем двумя руками одновременно (глаза следят за большими пальцами рук).

## Крупная моторика

### «Ухо — нос»

Правая рука касается кончика носа, левая — мочки правого уха. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, затем поменять положение рук.

### *«Ножницы»*

Перекрёстные движения руками перед собой, меняя правую и левую руки.

### *«Колено — локоть»*

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

### *«Перекрёстная ходьба»*

Медленная перекрёстная ходьба, при выполнении которой дети попеременно касаются правым локтем левого колена и левым локтем — правого с обязательной фиксацией положения «локоть — колено». Как варианты: пальцы обеих рук смыкаются в замок то под правым, то под левым приподнятым коленом; правая ладонь касается левой коленки, и наоборот.

### *«Перекрёстный марш»*

1-й этап. На счёт 1–12 медленно шагаем, попеременно касаясь то правой, то левой рукой противоположного колена (перекрёстные движения). 2-й этап. Далее на счёт 1–12 шагаем, но уже касаясь одноимённого колена (односторонние движения). Повторить 1-й, 2-й этап закончить 1-м этапом (перекрёстными движениями).

## **Дыхательные упражнения**

### *«Дышим носом»*

Исходное положение стоя. Дыхание только через левую, потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

### *«Билатеральное дыхание»*

Исходное положение сидя или стоя. Закрывать указательным пальцем левой или правой руки одноимённую ноздрю (с какой стороны начинать, не важно) и сделать вдох полной грудью через свободную ноздрю. Теперь эту ноздрю закрываем пальцем одноимённой руки и выдыхаем через другую ноздрю. И через неё же вдыхаем, выдыхая уже через другую. Таким образом, получается цикл: выдох-вдох через одну ноздрю, а затем выдох-вдох через другую, с поочерёдным зажатием-отпусканьем ноздрей. Повторить около 5 циклов.

### *«Шарик»*

Представить силой своего воображения тёплый оранжевый или жёлтый шарик, расположенный в животе, соответственно надувающийся и сдувающийся в ритме дыхания. Повторить 3–5 раз.

### *«Мощный выдох»*

Приготовить небольшой, примерно 5×5 см, тонкий лист бумаги (или бумажную салфетку в 1 слой), прижать его пальцами к стене. Вдохнуть глубоко, отпустить пальцы и пытаться удерживать лист на стене выдыхаемой струёй как можно дольше. Повторить 3–5 раз.

## Мой внутренний герой

Раньше, отправляясь в дальнюю дорогу, было принято получать благословение или напутствие, спрашивать совета. К кому из сказочных героев, литературных персонажей, героев виртуальных игр, артистов, известных личностей и т. п. вы хотели бы обратиться за напутствием и поддержкой? Если бы можно было попросить их поделиться какой-то своей магической силой или качеством характера, то о чём бы вы их попросили?

Нарисуйте или опишите словами помощника, волшебные или настоящие предметы, магическую силу или качества характера.

Поддержать себя можно девизом, мотивирующей фразой. Вы можете записать их под рисунком.

Теперь вы всегда можете обратиться за помощью и поддержкой к тому герою, которого вы представили. Это тот образ, у которого вы можете черпать энергию и вдохновение. Это подсознательная часть вас самих. Столкнувшись с каким-то затруднением на пути к достижению своей мечты, можно спросить у себя: «А что бы сделал(-а)... на моём месте?» — и прислушаться к внутреннему ответу.

## Мой девиз

Рассмотрите исторические или литературные примеры девизов или мотивирующих фраз. Узнайте, откуда они и какой несут смысл. Чем знамениты люди, придумавшие их?

**Per aspera ad astra.**

**«Вставайте, граф! Вас ждут великие дела!»**

**«Тяжело в учении — легко в походе, легко в учении — тяжело в походе».**

**«Бороться и искать, найти и не сдаваться!»**

- Какие ещё вы знаете лозунги и девизы?
- Какие вас особенно вдохновляют?
- Как вы думаете, по какому принципу строятся мотивирующие фразы или лозунги?

Краткость, ёмкость, выразительность, игра слов, рифма — вот некоторые составляющие подобных выражений. Несмотря на красоту некоторых выражений, возможную рифму, старайтесь использовать утвердительные конструкции без *не*, *если бы* — так они будут звучать убедительнее.

Подберите для себя мотивирующую фразу, которая поможет, например, когда устал, или не хочется делать уроки, или волнуешься перед контрольной.

Обсудите с родителями, используют ли они мотивирующие фразы в своей жизни. Что это за фразы? Какую вы могли бы использовать как семейный девиз?



## Ситуации

1. Ты идёшь по школьному коридору. Видишь впереди себя человека, который достаёт из кармана жвачку или конфету, разворачивает и бросает обёртку через плечо. Как бы ты поступил(-а) в идеале?

2. В твоём окружении есть человек, от которого неприятно пахнет. Вы знакомы, но не в приятельских отношениях, просто киваете друг другу при встрече. Как бы ты поступил(-а) в идеале?

3. Ты в супермаркете, катишь тележку, и вдруг слышишь, как падают консервные банки. Ты оборачиваешься и видишь, что кто-то неловким движением задел пирамиду из банок. Как бы ты поступил(-а) в идеале?

4. Ты в том же супермаркете в очереди на кассу. Впереди тебя человек достаёт из заднего кармана деньги, берёт купюру, остальное кладёт обратно, но делает это быстро и неаккуратно. В итоге одна купюра падает на пол. За тобой больше никого нет, никто, кроме тебя, этого не заметил. Как бы ты поступил(-а) в идеале?

5. Ты на дне рождения одноклассника, его мама помешана на чистоте. Ты случайно роняешь кусочек торта на пол, но никто этого не заметил. Как бы ты поступил(-а) в идеале?

6. Ты уже дважды забыл книгу, которую брал у одноклассника почитать и обещал вернуть ещё на прошлой неделе. Сегодня ты опять забыл её взять, но вспомнил об этом уже по дороге в школу. Если вернёшься домой, то рискуешь опоздать на первый урок. Как бы ты поступил(-а) в идеале?

7. Ты слышишь, как твои одноклассники зло шутят о новенькой в классе, которая чувствует себя пока очень неуверенно и заикается. Как бы ты поступил(-а) в идеале?

8. На уроке литературы или истории твой близкий друг высказывает суждение, которое повергает тебя в шок, — настолько оно не совпадает с твоим представлением о человечности. Как бы ты поступил(-а) в идеале?

9. Ты торопишься в школу, гололёд, впереди тебя с трудом идёт пожилой человек, того и гляди упадёт. Как бы ты поступил(-а) в идеале?

10. После праздничного застолья осталось несколько кусочков твоего любимого торта, которым ты намеревался полакомиться после школы. По возвращении ты обнаруживаешь, что в холодильнике пусто, а дома только младший брат. Как бы ты поступил(-а) в идеале?

## Моя мечта

1. Вспомните свою мечту. Представьте её как можно ярче. Она может касаться как вашей будущей деятельности и взрослой жизни, так и более близких перспектив: учёбы, образования в целом, отношений и т. д.
2. Сформулируйте связанную с ней цель.
3. Затем подумайте, какие ваши ценности в ней отражаются.
4. Потом запишите, какие ваши действия уже сейчас реализуют ваши ценности, а значит, и приближают вас к вашей мечте.
5. Подумайте, что ещё можно сделать, чтобы стать ближе к мечте.

МОИ ЦЕННОСТИ

МОЯ ЦЕЛЬ

МОЯ МЕЧТА

ЧТО Я ДЕЛАЮ?

МАРШРУТ

МАРШРУТ

ЧТО ЕЩЕ НАДО СДЕЛАТЬ?

## Техническое задание к итоговому занятию «Я иду к мечте!»

К итоговому занятию необходимо подготовить творческий отчёт о проделанной на курсе работе по достижению своей цели. Это может быть видеоролик, комикс, презентация или любой другой формат.

В отчётную работу должны входить:

1. **Приветствие, представление себя, кто ты, чем занимаешься**, например: «Я, Маша Иванова, ученица 6 “А” класса, школы №...»
2. **Рассказ о том, что для тебя ценно и важно, какая у тебя мечта (или их несколько?)**, например: «Для меня важны моя семья, мои друзья и моё хобби — разводить фиалки, я мечтаю стать известным стилистом».
3. **Чем ты хочешь заниматься в будущем?** (Например, придумывать образы, делать людей красивыми, подбирать им причёску, макияж, одежду, стиль и т. п.)
4. **Какие шаги ты уже делаешь по направлению к своей мечте?** (Например, изучаешь направления в моде, учишься рисовать, шить, помогаешь своим подружкам с выбором одежды на праздники и вечеринки и т. п.)
5. **Твоя актуальная цель.** Как она связана с твоей мечтой?
6. **Маркеры достижения.** Как ты поймёшь, что цель достигнута?
7. **Результаты.** Поделись своими успехами и трудностями, с которыми ты столкнулся (столкнулась).
8. **Если хочешь, ты можешь добавить пожелания своим сверстникам по движению к мечте.**
9. **И ещё то, что ты считаешь необходимым добавить.**

**1. Иван забыл поставить будильник и проспал, а сегодня должна быть важная контрольная**

Негативные мысли	Дополнительные возможности

**2. Поехал с друзьями в выходные покататься на лыжах за городом. Не успели ребята встать на лыжню, как у него сломались крепления**

Негативные мысли	Дополнительные возможности

**3. Н. печёт вкусные торты. Сегодня она обещала испечь праздничный торт на классное чаепитие, и, как назло, именно в этот раз коржи подгорели**

Негативные мысли	Дополнительные возможности

**4. Друзья в течение нескольких месяцев кропотливо готовились к выступлению на престижном конкурсе: они освоили несколько новых трюков, отточили технику, придумали новые сюжеты. Но незадолго до начала оргкомитет ввёл ограничение, которое перекрыло друзьям возможность участия в конкурсе в этом году**

Негативные мысли	Дополнительные возможности

Пожалуйста, заполни чек-лист «Мои планы». Заполни первые две колонки («День недели», «Время и Дело»), а колонку «Статус» нужно будет заполнить в конце предполагаемого дня, чтобы оценить, что тебе удалось осуществить из запланированного, а что нет. Используй соответствующие статусы — «сделано» / «перенесено» / «отмена» / «в процессе». Подумай, что можно изменить, чтобы получить большее удовлетворение от полученного результата.

### Чек-лист «Мои планы»

День недели	Время и Дело	Статус

День недели	Время и Дело	Статус

Хочу научиться играть на гитаре	Я ещё посмотрю немного сериал и сяду за уроки
А ещё стихотворение надо выучить на завтра	Я ещё Марине не позвонила... С Олей поболтала, с Катей тоже
Надо пропылесосить квартиру	Надо склеить пирамидку на урок геометрии
Сколько интересных новостей ВКонтакте у моих друзей	Опять целая гора книг, тетрадей и всякой всячины на моём столе
Мечтаю научиться кататься на горных лыжах	Я ещё немного погуляю и поболтаю с подружками
Мне ещё надо выучить 20 новых слов к словарному диктанту по английскому языку	Я пообещала маме, что сразу после школы поем и сяду за уроки
Скоро важная контрольная работа по биологии	Я всегда мечтал учиться в Китае. Тогда было бы хорошо выучить китайский
Я записалась в художественную школу, так как думаю стать реставратором. У меня ещё есть три года, чтобы научиться хорошо рисовать	Завтра у меня концерт, я обещал преподавателю подготовиться к нему
Папа просил погулять с собакой	Надо написать проект по истории к концу года
Помыть посуду	Поиграть с друзьями в футбол на площадке
Надо сделать презентацию по биологии	Зуб болит, завтра — к стоматологу!
Я хочу стать кондитером	Начинаю копить на новый компьютер

ПРИЛОЖЕНИЕ К ТЕМЕ 1.  
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

**Мои «отвлекаторы»**  
**(лист наблюдений за своим вниманием)**

Дата	Что меня отвлекает	Интенсивность (по 5-балльной шкале)	Что я смогу с этим сделать
1 февраля	Сосед по парте играет в игру на телефоне	4	Отвернуться и смотреть в другую сторону, вспомнить инструкции по управлению вниманием

Выдели три фактора (обведи), наиболее интенсивно действующих на тебя.



# ПРИЛОЖЕНИЕ К ТЕМЕ 1. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

## Игры

### Биди-биди-боб

**Ход игры.** Водящий стоит в центре круга. Он показывает на одного из стоящих в кругу и произносит разные команды. Слова «биди-биди-боб» означают, что тот, на кого указал ведущий, должен быстро произнести в ответ «боб». Если ведущий произносит команду «боб», участник, на которого он показал, должен стоять молча. Если участник замешкался или нарушил инструкцию, он меняется с ведущим местами.

### Слон, жираф и крокодил

**Ход игры.** Ведущий стоит в центре круга. Он показывает на любого из стоящих в кругу, называя при этом одно из животных — слона, жирафа или крокодила. Участник, на которого указал ведущий, и двое участников, стоящих слева и справа от него, должны изобразить из себя определённую общую фигуру. Если кто-то из трёх участников замешкался или изобразил неправильно, он становится водящим (если ошиблись двое или трое, то водящий выбирает одного из них) и уже сам показывает на кого-то из участников и говорит название животного.

**Фигуры показывают так:** «Слон» — центральный участник одной рукой хватается за нос, а другую просовывает в образовавшееся кольцо, изображая хобот слона, а участники справа и слева изображают огромные уши, «приставляя» их к центральному участнику.

«Жираф» — центральный участник вытягивает одну руку высоко вверх, а участники справа и слева изображают пятна на теле «жирафа».

«Крокодил» — центральный участник изображает вытянутыми руками челюсти крокодила, а соседи приставляют ему руки к спине, показывая хребет или гребень крокодила.

### Стул справа

**Ход игры.** Все участники сидят на стульях в кругу, один стул пустой. Водящий находится в центре круга. Его задача — занять стул. Тот из игроков, для кого пустой стул находится справа, должен хлопнуть по нему и назвать имя любого из участников игры до того, как водящий на него сядет. Если не успел, то сам становится водящим.

Если успел, то названный участник садится на этот стул. Задача нового игрока, от которого освободившийся стул находится справа, успеть сделать то же самое.

## Инструкция по управлению вниманием

Ты уже знаешь, что можно научиться управлять своим вниманием. Для этого важно давать инструкции самому себе. Познакомься с одним из способов, который поможет тебе регулировать своё внимание на уроке или при выполнении домашнего задания.

**Шаг 1.** Если ты отвлекаешься от важного задания, задай себе вопрос: «В чём заключается моя задача?» Так ты сможешь определить задачу, над которой работаешь. Без этого трудно сохранять концентрацию внимания.

**Шаг 2.** Ответь на вопросы: «Зачем я это делаю? Какова моя цель?» Понимание смысла задания помогает оставаться сосредоточенным длительное время.

**Шаг 3.** После отвлечения непонятно, что именно делать. Ответ на вопрос «С чего мне начать прямо сейчас?» поможет сфокусироваться на небольшой части задачи в настоящий момент.

**Шаг 4.** Инструктируй себя. Ты можешь шёпотом или про себя проговаривать, что ты сейчас делаешь, например: «Пишу пример...» Проговаривая про себя даже маленькие шаги, ты сможешь своему вниманию сосредоточиться полностью на выполнении задания.

Если в задании всё понятно, но ты отвлекаешься, то можно сразу использовать шаг 4.

Запиши свой способ управления вниманием.

---

---

---

---

---

---

---

*Учебное издание*

**Машевская** Светлана Григорьевна  
**Баскакова-Перминова** Людмила Юрьевна  
**Гван** Кира Олеговна  
**Зарецкий** Юрий Викторович,  
**Тихомирова** Анна Владимировна,  
**Катеева** Марина Ивановна

## **Развитие личностного потенциала подростков**

**5–7 классы**

### **Модуль «Я иду к мечте»**

Методическое пособие

Редактор *С. А. Понизовкина*  
Художественный редактор *М. Л. Удадовская*  
Внешнее оформление *Л. А. Овчаровой*  
Макет *В. Ю. Стеблевой, В. В. Дубовой*  
Компьютерная вёрстка *О. В. Клюшенконой, Е. В. Бегуновой*  
Технический редактор *Е. А. Урвачева*  
Корректоры *Р. В. Низяева, О. Н. ШUTOва*

Подписано в печать . Формат 60×90 1/8. Гарнитура Сігсе. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 10,25. Тираж экз. Заказ № .



ISBN 978-5-09-109780-1



9 785091 097801