



Вклад в будущее

СБЕР

ПРОГРАММА ПО РАЗВИТИЮ
ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА

Развитие личностного потенциала подростков

8–11
классы

Модуль
«Я иду к мечте»

Методическое
пособие




ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО



Вклад в будущее
СБЕР

ПРОГРАММА ПО РАЗВИТИЮ
ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА



Развитие личностного потенциала подростков



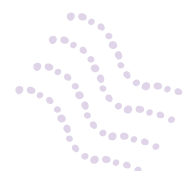
Модуль
«Я иду к мечте»



Методическое пособие



Москва
«Просвещение»
2023



УДК 159.922.8
ББК 88.4
Р17

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

Рецензенты: *А. А. Азбель*, кандидат психологических наук, доцент, Институт педагогики Санкт-Петербургского государственного университета;
Ю. В. Зарецкий, кандидат психологических наук, доцент кафедры консультативной и клинической психологии Московского государственного психолого-педагогического университета

Школы, участвовавшие в апробации материалов:

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

Р17 Развитие личностного потенциала подростков : 8–11-е классы : модуль «Я иду к мечте» : методическое пособие / С. Г. Машевская, Л. Ю. Баскакова-Перминова, К. О. Гван, М. И. Катеева. – Москва : Просвещение, 2023. – 72 с. : ил.
ISBN 978-5-09-109781-8.

Модуль «Я иду к мечте» входит в состав учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков», разработанного по инициативе Благотворительного фонда «Вклад в будущее». В данном пособии представлен материал для проведения занятий с учащимися 8–11 классов. Занятия направлены на развитие умений и навыков постановки и достижения цели.

УДК 159.922.8
ББК 88.4

ISBN 978-5-09-109781-8

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

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| Цель и задачи | 5 |
| Планируемые результаты | 5 |
| Теоретико-методологическое обоснование | 7 |
| Оценка эффективности занятий | 8 |
| Тематическое планирование | 9 |
| Особенности организации занятий | 10 |
| Конспекты занятий | 13 |
| Тема 1. Я и моя мечта. Вводное занятие | 14 |
| Тема 2. Мои ресурсы | 18 |
| Тема 3. Потребности как источник мотивации | 21 |
| Тема 4. Оптимизм. Усердие. Настойчивость | 25 |
| Тема 5. Образ успеха | 28 |
| Тема 6. Уточняем планы | 30 |
| Тема 7. Сверяем курс. Планирование и контроль | 34 |
| Тема 8. Я сохраняю равновесие | 36 |
| Тема 9. Я чувствую, и я выбираю | 40 |
| Тема 10. Подведение итогов | 42 |
| Мероприятие для родителей | 43 |
| Приложения | 45 |

УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

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

В предлагаемом методическом пособии вы найдёте материалы для занятий с учащимися 8–11 клас-

сов по развитию умений и навыков постановки и достижения цели. Описанные полезные инструменты планирования, приёмы контроля и самоконтроля могут быть интегрированы в текущую образовательную деятельность, что, конечно, поможет подросткам в достижении 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

Способствовать развитию у подростков навыков и способностей к достижению цели.

Задачи

- Способствовать развитию внутренней мотивации деятельности подростков через осознание своих ценностей и понимание их связи с желаемым результатом посредством конкретных действий.
- Способствовать развитию и совершенствованию самоконтроля учащихся, позволяющего эффективно реагировать на обратную связь и корректировать собственную деятельность.
- Познакомить подростков и способствовать освоению ими инструментов планирования деятельности с целью достижения желаемого результата.
- Создать условия для принятия подростками ответственности за свои достижения и неудачи и развития навыка учитывать опыт для дальнейшего планирования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Личностные результаты

Учащийся:

- проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- способен к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- чувствует себя способным влиять на ситуацию и быть причиной происходящих событий;
- анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события;
- проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело;
- ориентируется на собственные ценности и интересы при принятии решения;
- 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.

Регулятивные универсальные учебные действия (УУД)

Учащийся:

- умеет самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- самостоятельно осуществляет, контролирует и корректирует деятельность;
- выбирает стратегии;
- адекватно оценивает свои сильные и слабые стороны; выбирает оптимальный для себя способ выполнения задачи;
- использует все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- сравнивает полученные результаты с исходной задачей, инициирует проверку правильности выполнения отдельных шагов, действий, операций;
- 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, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

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 (ЛП)*. 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 (достижения) подростков.

Потенциал достижения включает в себя 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;
- принятие (или чувство связанности с другими людьми).

Удовлетворение этих потребностей является определяющим условием для эффективной деятельности, здорового развития и удовлетворённости жизнью. Смысл потребностей и способы их реализации раскрываются на занятиях модуля. Но не менее важно, чтобы педагог создавал и поддерживал среду, в которой учащиеся имели бы возможность удовле-

творять эти потребности. Предложенные в конспектах форматы работы помогут педагогу в решении этой задачи. В этом мы опирались на рекомендации доктора психологических наук, ведущего отечественного теоретика мотивации Тамары Олеговны Гордеевой, которая выделяет следующие стратегии поддержки внутренней мотивации ребёнка педагогом¹.

1. *Через характер общения* – интерес через удовлетворение потребностей в автономии и компетентности (например, слушание мнений, вопросов, поддержка интеллектуальных инициатив).

2. *Через содержание* – структурированное, последовательное, научное, в зоне ближайшего развития.

3. *Через использование проблемных методов обучения* (дебаты и др.), проблемного изложения, проблемных вопросов, активизирующих интерес и критическое мышление.

4. *Через обратную связь* информирующего характера, поддерживающую компетентность.

5. *Через личный интерес* – обсуждение тем, которые педагог считает действительно важными и интересными.

Согласно исследованиям А. Н. Леонтьева, Е. И. Рогова, И. С. Кона и др., главными, в контексте темы модуля, социально-психологическими новообразованиями в старшем школьном возрасте, определяющими интересы подростка, являются:

- формирование мировоззрения и профессиональное самоопределение;
- самостоятельность суждений, формирование самооценки, стремление к самовоспитанию.

Как правило, подростки очень чувствительны к среде, в которой находятся, они остро реагируют на неписанные правила, установки и транслируемые через поведение и поступки ценности. Ресурсы устойчивости, такие как оптимизм, усердие и настойчивость формируются бессознательно и обусловливаются социальным контекстом. *Теория социального научения А. Бандуры*² позволяет нам снова сделать акцент на роли взрослых, окружающих подростка и являющихся для него социальными моделями. Поэтому необходимым условием успешности развития личностного потенциала подростка в целом и потенциала достижения в частности является профессиональное и личностное саморазвитие педагога, а также, как минимум, информирование родителей

¹ Гордеева Т. О. Мотивация: новые подходы, диагностика, практические рекомендации // Сибирский психологический журнал. 2016. Т. 62. № 4. С. 38–53.

² Bandura A., Ross D., & Ross Sh. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models summary.

об их роли в воспитании и способах создания личностно-развивающей среды дома. Это тем более важно для того, чтобы, познавая себя, свои особенности и формируя свою систему ценностей, опираясь на знания и понимание, молодой человек смог в будущем осознанно выбрать свой профессиональный путь.

На занятиях модуля подростки знакомятся и осваивают новые приёмы планирования, контроля, такие как SWOT-анализ, модель GROW, зарекомендовавшие себя как эффективные и широко используемые в практике.

Самоконтроль тесно связан с умением управлять своими эмоциями, которые лежат в основе мотива к действию и являются причиной импульсивного

реагирования. Прежде чем научиться управлять эмоциями, необходимо научиться их идентифицировать. Чем выше развита способность различать эмоциональные нюансы, так называемая гранулярность, тем лучше человек справляется с эмоциональной саморегуляцией. Это подтверждают исследования Лизы Фельдман Барретт¹. В качестве эмоциональной азбуки мы использовали теорию эмоций Роберта Плутчика, которая нам представляется яркой и доступной для понимания и усвоения. Развивая эмоциональный интеллект, подросток одновременно становится более чувствительным к обратной связи, т. е. способным адекватно оценивать контекст для принятия верного решения, которое иногда может выражаться даже в отказе от первоначальной цели.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ

Для оценки эффективности занятий модуля предлагается несколько видов инструментов:

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

Целесообразно провести диагностику 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. Диагностике можно посвятить отдельные занятия, это позволит глубже оценить исследуемые параметры и провести более осознанную рефлексию.

Полученные результаты желательно фиксировать, чтобы впоследствии иметь возможность провести анализ.

Участие в диагностике добровольное и не является обязательным условием обучения. 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 проведённой диагностики не предназначены для того, чтобы на их основании педагог проводил сравнение учащихся друг с другом. Но внимательный анализ результатов 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.

¹ Барретт Лиза Ф. Как рождаются эмоции. Революция в понимании мозга и управлении эмоциями. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Модуль включает 10 тем. Одну тему можно рассмотреть за один академический час, а можно продлить работу на два часа в зависимости от уровня готовности группы и глубины проработки содержания. Поэтому до начала занятий мы рекомендуем педагогу познакомиться с содержанием методического пособия, оценить свои возможности и ресурсы, а также потенциал конкретного подросткового коллектива. Занятия могут быть организованы как классные часы или могут быть проведены в рамках внеурочной деятельности. Регулярность встреч обеспечивает результативность прохождения курса, поэтому целесо-

образно проводить занятия не реже одного раза в неделю. Некоторые занятия пройдут значительно интереснее и результативнее, если для их проведения будет выбрано просторное помещение, где участники смогут свободно перемещаться. Каждое занятие сопровождается презентацией, для проведения некоторых встреч рекомендуется использовать видеоматериал, поэтому важно до занятия подготовить необходимое оборудование. Перед началом реализации модуля целесообразно провести короткую встречу с родителями учащихся, на которой познакомить их с целями и содержанием занятий.

| № п/п | Тема | Содержание |
|-------|--|--|
| 1 | Я и моя мечта. Вводное занятие | Понятие <i>личностный потенциал</i> (ЛП). Ресурсы потенциала достижения. Оценивание состояния собственных ресурсов. Постановка задачи на курс |
| 2 | Мои ресурсы | SWOT-анализ личностных ресурсов для достижения цели |
| 3 | Потребности как источник мотивации | Внешняя и внутренняя мотивация. Базовые психологические потребности |
| 4 | Оптимизм. Усердие. Настойчивость | Регуляция внутреннего настроения. Развитие оптимистического позитивного мышления, способствующего проявлению усердия и настойчивости. Роль усердия и настойчивости на пути к достижению цели |
| 5 | Образ успеха | Освоение приёма эмоциональной регуляции с помощью воображения |
| 6 | Уточняем планы | Приёмы планирования и индивидуальный стиль организации времени |
| 7 | Сверяем курс. Планирование и контроль | Приёмы планирования и индивидуальный стиль организации времени (продолжение) |
| 8 | Я сохраняю равновесие | Развитие навыков самоконтроля. Тренировка умения произвольно регулировать своё состояние в различных ситуациях |
| 9 | Я чувствую, и я выбираю | Развитие навыков самоконтроля. Тренировка умения произвольно регулировать своё состояние в различных ситуациях (продолжение) |
| 10 | Подведение итогов | Актуализация важных жизненных целей. Презентация творческого проекта. Подведение итогов |

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

1. **О роли педагога.** Педагог на занятиях не является только транслятором знаний. Он ещё и организатор взаимодействия между участниками, фасилитатор, обеспечивающий успешную коммуникацию внутри группы, и одновременно участник, имеющий такое же право голоса, как и все остальные.

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

3. **О формате.** Формат занятий подразумевает свободный диалог всех участников коммуникации, однако количество учеников в классе не позволяет в рамках отведённого времени высказаться каждому, поэтому так или иначе появляется риск «потерять» участников. Чтобы обеспечить включённость всех, рекомендуется вести группу двоим взрослым. Это могут быть классные руководители параллельных классов, или в качестве помощника и сопровождающего может выступать педагог-психолог школы.

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. 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 объединения/деления в/на пары/малые группы могут быть различными в зависимости от цели и времени. Иногда необходимо сделать это быстро, и не очень важно, кто с кем в какой группе окажется, иногда состав группы может обуславливать результативность выполнения упражнения, и тогда стоит выделить для этого время. В сценариях нет конкретных способов деления на группы, если только это не является частью упражнения и не несёт самостоятельных смыслов. Вы можете прибегнуть к уже известным вам способам или обратиться к способам, описанным в наших пособиях. Следует позаботиться об этом заранее.

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

4. **О правилах.** На первой встрече имеет смысл договориться с учащимися о простых правилах взаимодействия, что поможет поддерживать порядок на занятиях.

5. **О времени.** В конспектах указано примерное время, отводимое 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 вопросу, но проработать его глубоко и всесторонне.

6. **О паузе.** Не торопитесь с высказыванием собственного мнения во время обсуждения, подождите несколько секунд, дайте ученикам возможность поразмышлять. Некоторые паузы, обозначенные в сценариях, подразумевают предоставление учащимся возможности высказаться, некоторые – не отвечать вслух, но задуматься, записать свои мысли. Молчание не всегда означает отсутствие мысли, иногда оно её рождает. В пособии предложен всего один из вариантов хода рассуждения. Он может варьироваться в зависимости от того, что скажут подростки. Помните о существовании разных мнений, взглядов на явления, которые не сводятся к единственно правильному, и о важности умения быть внимательными друг к другу.

7. **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 в течение недели. По ходу занятия вы можете напоминать учащимся о возможности сделать пометки, записать вопрос, набросать свои идеи и т. д., что особенно важно в начале курса, пока не сформи-

ровалась такая привычка. Письмо помогает осознать, упорядочить и структурировать свои мысли. Чтобы получить такой эффект, следует придерживаться простых 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 может выручить в те моменты, когда из-за временных ограничений и большого количества участников нет возможности выслу-

шать каждого. Тем, кому важно предъявить своё мнение, можно предложить записать мысли на стикерах и прикрепить их на доске или специально выделенном листе.

8. О пространстве. Идеальным вариантом для проведения занятий было бы просторное помещение, где участники могли бы 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 представлять определённые трудности для педагога в организации эффективного взаимодействия.

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



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



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



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



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



Задания, для выполнения которых требуется распечатать материалы из приложения.



Задания, в которых используются презентация или видеоматериалы.



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



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

Важные заметки

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

Все необходимые материалы к модулю вы найдёте по ссылке <https://teacher.vbudushee.ru/program/4/module/19>



**КОНСПЕКТЫ
ЗАНЯТИЙ**

Цель занятия

Способствовать заинтересованному участию подростков в обучении.

**Планируемые
результаты**

Подросток:

- может назвать личностные качества и умения для достижения цели;
- формулирует свои актуальные цели;
- может оценить свои ресурсы для достижения поставленных целей.

Материалы

Презентация, рабочие тетради, бумага формата А4 или А3 на каждого участника, ручки, краски, кисти, цветные карандаши, фломастеры.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

| № п/п | Примерная продолжительность | Задание/активность | Задачи педагога |
|-------|-----------------------------|---------------------|--|
| 1 | 3 мин | Постановка проблемы | Ввести в тему, заинтересовать, прояснить ожидания |
| 2 | 15 мин | Разминка | Создать доброжелательную атмосферу в группе. Способствовать включению участников во взаимодействие друг с другом |
| 3 | 10 мин | Правила группы | Согласовать нормы и правила коммуникации на занятиях |
| 4 | 15 мин | Команда мечты | Актуализировать знания учащихся о необходимых качествах и умениях для достижения цели |
| 5 | 20 мин | Моя цветная мечта | Способствовать раскрепощению, созданию творческой атмосферы и принятия |
| 6 | 10 мин | Оцени свои ресурсы | Создать условия для оценки состояния личных ресурсов достижения |
| 7 | 5 мин | Подведение итогов | Создать условия для рефлексии и подведения итогов занятия |

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

Если ранее проводились занятия по модулю «Я иду к мечте» (5–7 классы), можно вспомнить с учащимися его содержание, а также приёмы и инструменты, которыми они активно пользуются до сих пор. Рекомендуется прояснить ожидания подростков от прохождения модуля.

Для первого занятия больше подойдёт просторное помещение, где есть возможность расставить стулья в круг, чтобы все участники могли видеть друг друга и свободно перемещаться, объединяясь при необходимости в небольшие группы для обсуждения.

2. Разминка

В зависимости от готовности и численности конкретного коллектива учащихся выберите один из предложенных вариантов разминки.

Вариант 1. Педагог предлагает каждому учащемуся представиться так, как хотелось бы, чтобы к нему обращались на занятиях. К имени необходимо добавить свой девиз, помогающий идти к цели или поддерживающий в трудных ситуациях. Например: «Я – Пётр, имя переводится как камень, и я просто кремень, когда надо настоять на своём!», «Аня. Мой девиз: смотри на жизнь позитивно (Будь на позитиве!)» и т. д.

Вариант 2. Педагог предлагает учащимся вспомнить любимое занятие (увлечение, хобби), а затем, пользуясь только жестами, мимикой и пластикой, изобразить его. Далее один учащийся изображает – остальные угадывают. Каждый показ можно сопроводить коллективными аплодисментами (по желанию) с целью создания общей атмосферы принятия и поддержки. А затем обсудить, кому было легче: показы-

вающим или угадывающим. О каких личных качествах могут говорить проявленные во время выполнения этого задания артистичность, изобретательность, пластичность, раскованность, внимательность, наблюдательность, эмпатия? Связано ли у кого-то показанное любимое дело с его мечтой? Если да, то как? Например, люблю рисовать – хочу стать дизайнером.

Важные заметки

На первой встрече очень важно задать тон всем занятиям по данному модулю. Поддерживайте доброжелательную атмосферу во время выполнения упражнения и после, помогайте и в случае необходимости корректно сформулировать мысль участвуйте сами в выполнении задания, но не будьте излишне активны, чтобы не «затмить» собой робких подростков. Не настаивайте на участии, если кто-то наотрез отказывается, но поддержите любого, кто решится.

3. Правила 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 (предпочтительно ватманского формата), который сохраняется до конца занятий, в них могут вноситься правки по мере необходимости. К правилам можно обращаться в случае нарушения 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.

Могут быть предложены следующие правила.

- Быть активными, но не перебивать.
- Участвовать во всех предложенных заданиях, хотя бы мысленно.
- Слушать внимательно, стараясь понять суть.
- Правило «Я» – говорить только за себя, не обобщая.

Также могут быть правила, касающиеся регламента работы групп. Например: «Не опаздывать»; «В случае необходимости можно выходить, но по одному или,

наоборот, не выходить, пока не завершишь упражнение» и т. п. (слайд).

Целесообразно рекомендовать подросткам завести тетрадь или блокнот. Необходимо вести записи и делать пометки во время занятий, фиксировать свои наблюдения, записывать вопросы и идеи в течение недели. Объясните, что письмо помогает осознать, упорядочить и структурировать свои мысли.

Можно в связи с этим предложить обсудить правила работы в тетради.

- 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 касаться безоценочности: ни плохие, ни даже хорошие оценки не даются никем и никому. Отношение к той или иной работе, к тому или иному мнению можно выразить своими ассоциациями, чувствами, проявленным интересом, уточняющими вопросами и т. п. То есть не «это неправильно» или «это плохо», а «я думаю, что...», «мне кажется, это...», «я чувствую...».



4.

Команда мечты

Участники рассказываются в круг, чтобы можно было видеть друг друга. Педагог выводит на экран список личных качеств (*слайд*) и предлагает учащимся прочитать и отметить те качества, которые им присущи в большей мере. Далее он проводит игру, называя любые из предложенных качеств. Подростки, кто считает, что им присуще называемое преподавателем качество, пересаживаются. «Пересаживайте все те, кто считает себя активным..., любознательным..., целеустремлённым...» После 7–10 пересаживаний педагог предлагает объединиться в группы по 6–7 человек по качествам. После объединения педагог предлагает группам составить список личных качеств и умений, которые необходимы человеку для достижения цели. На выполнение этой

части задания даётся 5 минут. По истечении времени представитель от каждой группы по очереди называет по одному качеству из списка, коротко обосновывая выбор. Таким образом создаётся общий список необходимых в достижении цели качеств. Если у групп есть похожие понятия, действуйте по принципу бритвы Оккама: «Всё следует упрощать до тех пор, пока это возможно, но не более того».

После того как все качества и умения обоснованы и приняты всеми, педагог открывает слайд со списком личностных качеств, которые помогают человеку в достижении цели. Если в нём окажутся не названные учащимися качества, стоит их обсудить и коротко расшифровать.

| Личностное качество | Вариант разъяснения |
|---|--|
| Внутренняя мотивация | Мотивация, которая не зависит от внешних стимулов, страха наказания или обещания вознаграждения. Тогда деятельность как таковая приносит удовольствие. Человек делает что-то из внутреннего побуждения, исходя из своих потребностей: <i>«Я делаю это, потому что мне это нравится»</i> |
| Оптимизм | Успехи приписываются собственным способностям и достоинствам, воспринимаются широко в пространстве и во времени и зачастую имеют обобщённые объяснения (<i>«я умный», «я талантливый»</i> и т. п.). А неудачи, напротив, результат влияния внешних обстоятельств |
| Усердие, настойчивость | Готовность прикладывать усилия для достижения цели, преодолевать возникающие трудности и препятствия. Последовательность и стремление в достижении целей или отстаивании своих взглядов. Наличие волевых качеств, которые помогают преодолевать внутренние и внешние препятствия в достижении намеченных целей: <i>«Чтобы достичь цели, необходимо приложить усилия»</i> |
| Способность к планированию своей деятельности | Способность выбирать необходимые действия для достижения цели, определять их порядок, назначать для каждой задачи необходимые ресурсы и разрабатывать подходящий план |
| Самоконтроль | Способность управлять своим поведением, эмоциями, желаниями и действовать продуманно, воздерживаясь от импульсивного поведения (контроль достижений, контроль мыслей, контроль эмоций и контроль импульсивного поведения). Важно! Контроль не равно подавление! |
| Чувствительность к обратной связи | Способность реагировать на результат собственных действий и корректировать активность в соответствии с оценкой этого результата |



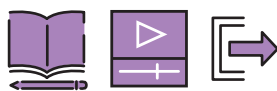
5.

Моя цветная мечта

Педагог предлагает участникам сесть поудобнее, прикрыть глаза, представить себя в том месте, где комфортно, безопасно, где чувствуешь себя расслабленным и защищённым, где можно черпать ресурсы, энергию и вдохновение. И подумать о своей мечте... Представить, какого цвета, размера, формы она могла бы быть или что-то ещё, что мечту характеризует, что её окружает. Затем взять художественные материалы и изобразить её. Для этого не обязательно уметь рисовать. Это может быть что-то конкретное или совсем абстрактное, просто цветные пятна и линии, первое, что возникает в воображении.

Педагог. Представьте, что ваша мечта сбылась. Что тогда? Как это повлияло на вас, на ваших близких, на мир? Как ваша мечта связана с вашим профессиональным выбором? (*слайд*) Запишите коротко свои размышления в тетрадях.

По окончании работы педагог предлагает участникам продемонстрировать рисунки и поделиться размышлениями о мечте в своей группе. Перед обсуждением целесообразно напомнить правило добровольности и безоценочности.



6.

Оцени свои ресурсы

Педагог предлагает учащимся, ориентируясь на свою мечту, подумать и записать свои актуальные цели. (Пауза для выполнения.)

Затем оценить состояние своих ресурсов, заполнив таблицу (*слайд*): в левой колонке – согласованный список качеств, а в правой – оценка по 10-балльной шкале, где 1 – «знаю только теоретически»; 5 – «иногда у меня это получается»; 10 – «это моё второе имя!».

После того как все участники заполняют таблицы, педагог интересуется, есть ли среди учащихся те, у кого в таблице стоит одна или более оценка 10, и те, кому стоит ещё подкопить некоторые ресурсы.

Педагог. У меня к вам предложение: те из вас, кто считает себя профи в некоторых областях, расскажите, пожалуйста, как вы к этому пришли, поделитесь своими лайфхаками. Это может быть короткое видео,

или пост, или комикс «Как стать...». Мы могли бы организовать небольшие мастер-классы не только друг для друга, но и для других учащихся нашей школы. Кто хочет стать профи, тоже могут поделиться своим опытом движения к цели, вспомнить, как вы составляли творческий отчёт на предыдущем модуле «Я иду к мечте»¹. Это может быть проект «Путь к мечте в прямом эфире». Есть вариант и для антипрофи: собрать «вредные» советы: «Как проспять свою мечту». Работы могут быть как индивидуальными, так и групповыми. Если вы выберете групповую форму, позаботьтесь, пожалуйста, о том, чтобы каждый нашёл себя и смог бы проявить свои способности и обратиться к опыту достижения цели. Представлению результатов этой работы будет посвящено последнее занятие модуля.

7.

Подведение итогов



Педагог. Итак, сегодня вы обратились к своей мечте, сформулировали актуальные цели, которые, видимо, связаны с мечтой, оценили свои ресурсы. Есть ли среди вас те, кто испытал затруднения при выполнении хотя бы одного задания? Если да, то поделитесь, пожалуйста, чем они были вызваны? (Пауза для ответов.)



Педагог. В свободное время предлагаю вам пометать, постараться разглядеть в своём рисунке «Моя мечта» детали, одновременно прислушиваясь к своим ощущениям. Что вас особенно радует и притягивает в этом? Чему вы готовы посвятить свои силы и время? Какая профессия или род заня-

тий вписываются в этот рисунок? Ещё раз критически оцените свои возможности и ресурсы: каких качеств недостаточно для достижения мечты? И как вы будете их развивать? Запишите конкретные шаги. Если вам нужна для этого поддержка, вы можете обратиться за ней к... Подумайте, к кому вы можете обратиться за поддержкой. И какого рода поддержка вам необходима?

Педагог благодарит всех за участие и предлагает придумать какой-нибудь короткий ритуал прощания. Например, такой: все встают в круг, берутся за руки и шёпотом хором говорят: «Спа-си-бо!» или «До-сви-да-ни-я!».

¹ Отсылка к творческому отчёту, презентация которого состоялась на последнем занятии по модулю «Я иду к мечте» (5–7 классы).

Цель занятия

Способствовать мотивации к саморазвитию.

Планируемые результаты

- Подросток:
- умеет анализировать свои личностные качества с точки зрения достижения своей цели (проводить SWOT-анализ);
 - наметил шаги по саморазвитию.

Материалы

Презентация, видеоролик, рабочие тетради, ручки.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

| № п/п | Примерная продолжительность | Задание/активность | Задачи педагога |
|-------|-----------------------------|-------------------------------------|--|
| 1 | 10 мин | Постановка проблемы | Поддерживать доброжелательную атмосферу в группе. Создать условия для обмена результатами самостоятельной работы. Настроить на совместную работу |
| 2 | 10 мин | Разминка «Командный счёт» | Способствовать сплочению группы и вовлечению в совместную деятельность |
| 3 | 30 мин | SWOT-анализ (групповая работа) | Познакомить с инструментом планирования. SWOT-анализ |
| 4 | 15 мин | SWOT-анализ (индивидуальная работа) | Способствовать развитию умения анализировать ресурсы для достижения цели |
| 5 | 3 мин | Подведение итогов | Создать условия для рефлексии и подведения итогов занятия |

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся и предлагает им в свободном режиме поделиться итогами самостоятельной работы, своими впечатлениями и размышлениями.



2.

Разминка «Командный счёт»

Педагог просит учащихся объединиться по 10–12 человек территориально, т. е. с теми, кто ближе. Далее предлагает включить свою интуицию и досчитать до 10–12 (в зависимости от количества участников в группе) с условием, что участники называют вслух по одному числу порядкового счёта, но не договариваются об очередности. Это необходимо почувствовать. Если кто-то из участников назвал число одновременно, счёт начинается заново.

Важные заметки

Такой командный тренинг помогает настроиться на совместную работу, лучше почувствовать партнёров. Его можно применять на каждом занятии и даже на уроках. Существуют вариации этой игры с усложнениями. Например, десятки не произносить, а хлопать столько раз, сколько десятков в числе. Подбодрите подростков, если у них не получится сделать это в первый раз, скажите, что это действительно сложное упражнение и требует большой сосредоточенности, внимательности и хорошей реакции. Этого можно добиться, если тренироваться, делать выводы после каждой попытки, строить гипотезы и проверять их на практике.



3.

SWOT-анализ (групповая работа)

Педагог. Сегодня мы продолжим движение к мечте. Дома вы уточнили свои мечты и цели, подумали о своих личных качествах и, возможно, обнаружили такие, о которых мы не вспомнили в прошлый раз. Откройте, пожалуйста, тетради там, где записали свою мечту. Если вы ещё не сделали этого – самое время. (Пауза для выполнения.) А теперь я покажу вам, как можно оценить свои качества в контексте движения к мечте. Мы проведём SWOT-анализ (слайд). Этот инструмент используют для стратегического планирования в разнообразных сферах экономики и управления. Нам этот анализ тоже подойдёт.

SWOT – акроним английских слов (слайд), который расшифровывается как Strengths (Сильные стороны), Weaknesses (Слабые стороны), Opportunities (Возможности) и Threats (Риски, угрозы). Первые два фактора относятся к внутренним, другие два – к внешним: мы же помним, что не всё зависит только от нас и наших усилий, но мы можем (должны) учитывать влияния извне.

Благодаря этому упражнению вы сможете ответить на следующие вопросы.

- На какие личностные качества вам следует опираться для достижения мечты?
- Какие личностные качества нужно развивать?
- Каких опасаться?

Но сначала предлагаю освоить инструмент.

Объединитесь в четвёрки, по две парты. Подготовьте таблицу, разделив страницу на четыре сектора, как на слайде.

Далее педагог предлагает любую игровую (можно шуточную) цель. Например, можно выбрать литературного или киногероя, которого все участники хорошо знают¹. На выполнение задания даётся 10 минут, после чего учащиеся по очереди озвучивают свои варианты ответов. Педагог фиксирует их на доске или непосредственно в презентации.

Следующий этап – ответы на вопросы (слайд).

- Как наш герой (например, Водяной) может использовать свои сильные стороны для реализации возможностей?
- Как он может использовать возможности, чтобы нейтрализовать свои слабые стороны?
- Как сильные стороны могут помочь ему преодолеть трудности и угрозы?
- Какие его слабые стороны могут быть опасными в контексте угроз и ограничений?

На этот этап занятия даётся ещё 10 минут, по истечении которых учащиеся озвучивают свои варианты.

¹ Это может быть Водяной из м/ф «Летучий корабль», мечту которого учащиеся разбирали в предыдущем модуле «Я иду к мечте» (5–7 классы).



4.

SWOT-анализ (индивидуальная работа)

Педагог предлагает учащимся провести анализ своих ресурсов и возможностей с точки зрения своей мечты и сделать необходимые записи в тетрадях. (10 минут на выполнение.)

Педагог. С учётом проделанного анализа составьте список наиболее важных качеств и умений, которые необходимо развить и приобрести для достиже-

ния своей мечты. Затем наметьте шаги по саморазвитию и внесите их в свои планы.

Техника SWOT позволяет проанализировать конкретную ситуацию и принять решение, что делать дальше и по какому именно плану. Она может быть использована при обсуждении самых разных тем и проектов.

5.

Подведение итогов



Какой вопрос SWOT-анализа был для вас наиболее сложным? Какую задачу в связи с этим вы можете поставить перед собой на неделю?

Педагог. Если это поиск своих сильных сторон, то, возможно, стоит обратить внимание на то, что у вас получается легко или особенно хорошо, чем вы гордитесь, за какой помощью к вам обращаются, когда вас хвалят или делают комплименты. Если вы не видите своих слабых сторон, вспомните, чего вы упорно избегаете, возможно, выбор такой страте-

гии был обусловлен нежеланием признать свои слабые стороны. О возможностях можно поговорить с друзьями и близкими. Об угрозах нам частенько сообщают тревожные взрослые. Может быть, стоит прислушаться?



Переосмыслите ещё раз свою мечту, свои большие цели с помощью SWOT-анализа.

Педагог благодарит всех за участие и приглашает к ритуалу завершения занятия.

Цель занятия

Способствовать формированию внутренней мотивации через осознание собственных потребностей.

Планируемые результаты

Подросток:

- может назвать базовые психологические потребности (согласно теории самодетерминации Эдварда Диси и Ричарда Райана);
- соотносит базовые психологические потребности со своей предполагаемой профессией.

Материалы

Презентация, видеоролики, рабочие тетради, ручки.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

| № п/п | Примерная продолжительность | Задание/активность | Задачи педагога |
|-------|-----------------------------|------------------------------|--|
| 1 | 10 мин | Постановка проблемы | Поддерживать доброжелательную атмосферу в группе. Настроить на совместную работу, вовлечь в обсуждение |
| 2 | 15 мин | Потребность в автономии | Вместе с учащимися проанализировать понятие «автономия» |
| 3 | 15 мин | Потребность в компетентности | Создать условия для понимания сути потребности в компетентности |
| 4 | 15 мин | Потребность в принятии | Создать условия для понимания сути потребности в принятии |
| 5 | 15 мин | Диалог с писателем | Создать условия для соотнесения предполагаемой профессии или рода занятий со своими потребностями |
| 6 | 3 мин | Подведение итогов | Создать условия для рефлексии и подведения итогов занятия, способствовать принятию подростками ответственности за своё эмоциональное состояние |

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся и предлагает им в свободном режиме поделиться итогами самостоятельной работы, своими впечатлениями и размышлениями.

Педагог. Если сравнить движение к цели с ездой на автомобиле, то, как вы думаете, что будет pedalю газа? (Пауза для ответов.) Pedаль газа регулирует скорость движения автомобиля, и её можно сравнить

с мотивацией: чем сильнее мотивация, тем легче нам следовать по своему пути.

Важные заметки

Возможно, вам придётся напомнить учащимся, что такое мотивация и её типы. Можно обратиться к конспекту модуля «Я иду к мечте» (5–7 классы).

«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**... 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**...

Вспомните себя, когда вы движимы внешней мотивацией. Какие вы испытываете эмоции и чувства? (Пауза для ответов.) Как правило, даваемая 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 ради награды от родителей,

например ради нового телефона, а потом, когда азы усвоены, то 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)? Испытывает удовольствие, интерес, радость, чувство удовлетворения и т. п. Как вы думаете, какая мотивация эффективнее – внешняя или внутренняя? Почему?»

Педагог. Однако педаль не сработает без топлива. Какие виды «топлива» для мотивации вы бы назвали? (Пауза для ответов.) Сегодня мы чуть подробнее остановимся на базовых психологических потребностях, которые оказывают сильное влияние на внутреннюю мотивацию.



2.

Потребность в автономии

Педагог. Люди чувствуют себя счастливыми, если они – авторы своей жизни, самостоятельно выбирающие то, что для них важно, а также определяющие пути и способы достижения целей. **Потребность в автономии** означает универсальную потребность ощущать себя деятелем, инициатором, причиной собственной жизни и возможности действовать в гармонии с собой. Автономия есть, когда мы делаем что-то с интересом и увлечением; действуем, чтобы выразить те ценности, которые для нас действительно важны. Автономия отсутствует, когда наши действия побуждаются давлением извне (включая вознаграждения и иные поощрения) или основой наших действий являются чувство вины и внутренние конфликты (когда одна часть личности заставляет другую что-либо сделать) (слайд).

Вопрос для обсуждения

- Когда вы с большим желанием, а то и с энтузиазмом принимаетесь за дело: когда вас заставляют или когда вы сами решаете это сделать?

Педагог. Обратите внимание, что ответ на последний вопрос касается не только вас, но и другого человека. Вспомните принципы ненасильственного общения, «язык Волка» с его требованиями и «язык Жирафа» с просьбой. Теперь, я думаю, вам стало ещё понятнее, почему человек охотнее откликается на просьбу и почему, согласившись на что-то под давлением, чувствует себя, мягко говоря, неважно. Потому что речь идёт о потребности в автономии.

Педагог открывает слайд с цитатой Владислава Крапивина.

И учись летать высоко и смело. Ты сумеешь. Если тяжело будет – выдержишь, если больно – выдержишь, если страшно – преодолешь. Самое трудное знаешь что? Когда ты считаешь, что надо делать одно, а тебе говорят: делай другое. И говорят хорошо, говорят самые справедливые слова, и ты сам уже начинаешь думать: а ведь, наверно, они и в самом деле правы. Может случиться, что правы. Но если будет в тебе хоть капелька сомнения, если в самой-самой глубине души осталась крошка уверенности, что прав ты, а не они, делай по-своему. Не оправдывай себя чужими правильными словами.

*«Журавлёнок и молнии»
Владислав Крапивин*

Вопросы для обсуждения и размышления

- Эту цитату можно было бы сократить до двух слов – «Будь автономным!» Так что же значит «быть автономным»? Объясните своими словами.
- Чем независимая личность отличается от автономной?
- Является ли автономная личность независимой от окружающих? Обоснуйте своё мнение.

Важные заметки

Очень важно донести до учащихся мысль, что автономия не значит игнорирование мнения окружающих. Напротив! Она предполагает чувствительность к обратной связи, умение извлечь полезное даже в негативном отзыве. Но при этом реагировать не на эмоциях: «Пусть мне будет плохо, лишь бы и тебе не было хорошо!», не назло, что часто присуще подросткам, а исходя из собственных ценностей и целей,

не нарушая границ другого человека. Можно напомнить учащимся восточную мудрость: «Не плыви по течению, не плыви против течения – плыви туда, куда тебе надо».

Педагог. Вспомните ситуации из собственной жизни, когда состояние этой потребности влияло на ваше настроение и на результат. Поделитесь с вашим соседом. У вас есть 5 минут.



3.

Потребность в компетентности

Педагог. Люди чувствуют себя счастливыми, если они компетентны, успешны, мастера в своём деле. Вспомните себя, своё состояние, когда у вас получается сделать что-то очень хорошо. Что это за чувства? (Пауза для ответов.) Теперь задумайтесь, в чём вам хотелось бы быть компетентными. (Пауза для размышления.) Почему именно в этом? (Пауза для размышления и ответов.) Оказывается, мы хотим стать мастерами в том деле, которое выбрали сами.

Педагог предлагает вниманию учащихся отрывок из мультфильма «Душа»¹.

Вопрос для обсуждения

- Почему Кони, героиня этого мультфильма, вдруг передумала?

Педагог. Вспомните, достижения в какой области вам особенно дороги. Запишите в своей тетради. (Пауза.) Подумайте, достаточно ли времени вы уделяете этому занятию, чтобы стать настоящим мастером (профессионалом). Если нет, то прямо сейчас наметьте себе время для следующего занятия. (Пауза.)



4.

Потребность в принятии

Педагог демонстрирует ролик об уборщице школы.

Вопросы для обсуждения

- Что так растрогало уборщица?
- Вспомните, были ли у вас похожие ситуации? Как вы думаете, о какой потребности идёт речь?

Педагог. Человек чувствует себя счастливым, испытывая тепло и поддержку окружающих. Принятие есть в том случае, когда мы делаем что-либо ради блага и благополучия других людей, не ожидая ничего взамен. Принятие есть, когда мы чувствуем,

что нас ценят и помнят близкие нам люди. Принятие отсутствует, когда мы воспринимаем других как данность, обижаемся, не проявляем истинных чувств по отношению к ним, не делимся с ними своими мыслями.

Если вы ведёте занятия в своём классе, то здесь можно обратиться к классному Соглашению: как ваши договорённости помогают удовлетворять базовые психологические потребности? Нет ли чего-то противоречащего им?

¹ Мультфильм «Душа», режиссёр Пит Доктер, Кемп Пауэрс, сценарий Пит Доктер, Майк Джонс, Кемп Пауэрс, композитор Трент Резнор, Аттикус Росс. США, Япония. 2020.



5.

Диалог с писателем

Педагог открывает слайд с цитатой Константина Дмитриевича Ушинского.

Если вы удачно выберете труд и вложите в него всю свою душу, то счастье само вас отыщет.

К. Д. Ушинский

Вопросы для обсуждения и размышления

- Что значит удачно выбрать свой труд?
- Опишите на примере профессии или занятия, которому вы хотите посвятить себя, как могут быть удовлетворены базовые психологические потребности. Согласны ли вы с Константином Дмитриевичем?

6.

Подведение итогов



Педагог предлагает учащимся назвать базовые психологические потребности, записать их в своих тетрадях и оценить степень удовлетворённости по 10-балльной шкале. Затем подумать, что можно начать делать для повышения показателей удовлетворённости. Желающие озвучивают свои варианты действий.

Важные заметки

1. Важно заметить, что степень удовлетворённости является субъективной оценкой и мало соотносится с реальностью.
2. Если учащиеся затрудняются в выборе действий, подскажите им, что это могут быть простые повседневные дела. Например, автономия может быть удовлетворена осмысленным выбором завтрака, ежеднев-

ным планированием или честным мнением, даже если оно неприятно другому, и т. д. Для того чтобы почувствовать себя более компетентным в чём-либо, можно начать уделять больше времени и внимания своему любимому занятию, совершенствуя мастерство. Принятию помогают собственная доброжелательность и поддержка.



Педагог предлагает учащимся дома поделиться с близкими новыми знаниями и, возможно, обсудить заинтересовавшие их мысли, идеи. В разговоре важно уметь не только чётко обозначать свои потребности, но и слышать другого, как это умеет делать Жираф.

Педагог благодарит всех за участие и приглашает к ритуалу прощания.

Цель занятия

Способствовать принятию учащимися ответственности за свои достижения.

**Планируемые
результаты**

Подросток:

- понимает, что такое оптимизм, усердие и настойчивость, и в чём они проявляются;
- осознаёт роль оптимизма, усердия и настойчивости в достижении цели.

Материалы

Бланки к тесту¹, презентация, материал приложений 1, 2.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

| № п/п | Примерная продолжительность | Задание/активность | Задачи педагога |
|-------|-----------------------------|---------------------------------|---|
| 1 | 15 мин | Постановка проблемы | Поддерживать доброжелательную атмосферу в группе. Создать условия для обмена результатами самостоятельной работы |
| 2 | 15 мин | Разминка «Командный счёт» | Способствовать вовлечению учащихся в активное взаимодействие. Создать условия для синхронизации |
| 3 | 15 мин | Кто такой оптимист? | Способствовать самопознанию и мотивации к саморазвитию. Уточнить характеристики оптимизма и пессимизма |
| 4 | 15 мин | Как повысить уровень оптимизма? | Способствовать развитию осознанности, создать условия для расширения репертуара когнитивных стратегий управления эмоциями |
| 5 | 15 мин | Оцени свою настойчивость | Способствовать самопознанию через проведение диагностики настойчивости |
| 6 | 5 мин | Подведение итогов | Создать условия для рефлексии, самоанализа, подведения итогов занятия |

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

Педагог приветствует учащихся и предлагает им в свободном режиме поделиться впечатлениями и размышлениями по итогам самостоятельной работы.

¹ Шкала диагностики настойчивости. Все необходимые бланки вы можете скачать, пройдя по ссылке:
URL: <https://diagnostics.vbudushee.ru/material/29#heading-379> (дата обращения: 24.05.2023).

2.

Разминка «Командный счёт»

Педагог предлагает вспомнить игру «Командный счёт»¹ и попробовать ещё раз сыграть в неё. После нескольких попыток, даже если ни у одной группы не получилось достичь результата, педагог останавливает игру и просит учащихся поделиться впечатлением о сегодняшнем опыте игры и мнением о том, что необходимо для успешного выполнения упражнения.

Вопросы для обсуждения

- Как вы себя чувствуете после игры?

- Как на вас повлиял результат?
- Как вы обычно чувствуете себя, если ваша попытка достичь желаемого результата не увенчалась успехом? Какие мысли приходят вам в голову? Ваши действия?
- Что с вами происходит, если у вас что-то получилось, вы справились? Какие возникают эмоции, мысли? Что вы делаете в этом случае?
- Вы, скорее, оптимист или пессимист?



3.

Кто такой оптимист?

Педагог. Если человек приписывает успехи собственным способностям и достоинствам, а неудачи – стечению обстоятельств, то перед нами, скорее всего, оптимист. Если же всё наоборот, т. е. успех – это результат удачного стечения обстоятельств, а в неудачах виноват я один, то человек, скорее, пессимист. Чем ещё отличается оптимист от пессимиста, вы сейчас увидите сами.

Педагог открывает слайд или раздаёт каждой паре учащихся один распечатанный бланк «Оптимизм/пессимизм» приложения 1. Учащиеся изучают содержание, обсуждают в парах, затем оценивают наличие у себя каждого из выделенных маркеров.

Педагог. Как вы думаете, каким образом влияет отношение человека к удаче и неудаче на его движение к цели и жизнь в целом? Приведите примеры. (Пауза для ответов.)

Мартин Селигман (*слайд*), американский психолог, основоположник позитивной психологии, и его последователи провели огромное количество опытов, тестов, экспериментов, которые привели к следующим выводам² (*слайд*).

1. Жизнерадостность достаточно часто передаётся по наследству.

2. Под влиянием положительных эмоций у людей обостряются интеллектуальные способности (испытуемые, которых угостили перед опытом конфетами, лучше выполняли задания, чем контрольная группа).
3. При принятии важных решений весёлые люди поступают (как ни странно) дальновиднее и умнее меланхоликов. Они чаще проявляют творческий подход и быстрее адаптируются к новым обстоятельствам. Пессимисты лучше выполняют регулярную работу, требующую критического подхода.
4. Положительные эмоции создают игривое настроение и помогают физической активности. У оптимистов выше иммунитет и ниже артериальное давление. Ну и естественно больше продолжительность жизни.
5. Жизнерадостные люди чаще бывают довольны, в том числе и своей работой, а это повышает работоспособность, производительность труда, увеличивает вероятность похвалы начальства, карьерного роста и доходов.
6. Оптимисты легче переносят боль и более стойко проявляют себя в критических ситуациях.
7. Жизнерадостные люди общительнее, альтруистичнее и отзывчивее.



4.

Как повысить уровень оптимизма?

Педагог. Давайте рассмотрим в качестве примера ситуацию, когда педагог попросил учащихся выступить на школьной конференции. Вспомним схему эмоционального реагирования и рассмотрим реакцию пессимиста (*слайд*).

1. Какова реальность? Или, говоря «языком Жирафа», как сформулировать факт? (Пауза для ответов, слайд.)

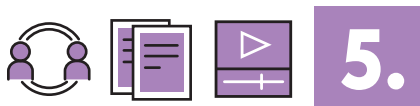
2. Какие мысли возникают в связи с этим фактом? (Пауза для ответов, слайд.)
3. Какова эмоциональная реакция? (Пауза для ответов, слайд.)
4. Какие действия, скорее всего, последуют? (Пауза для ответов, слайд.)

¹ Описание игры в теме 2 «Мои ресурсы».

² Селигман М. Новая позитивная психология. Киев: София, 2006.

До результата может и не дойти, или он будет мне дорого стоить. Где точки управления своим состоянием? Вы знаете, что управлять можно *с помощью тела*, когда мы, например, меняя позу, имеем возможность повлиять на свои эмоции и через них на результат. Наши мысли влияют на наше эмоциональное состояние. Мы, к счастью, можем контролировать процесс мышления. Соответственно, управляя мыслями, мы можем управлять своим эмоциональным состоянием. Такие стратегии управления называются *когнитивными*. Одну из них мы сейчас и применим. Итак, как только мы осознали, что при таком раскладе мы далеко не уедем, можно сказать себе «Стоп!» и постараться найти в данном факте плюс (*слайд*). Поменяется эмоциональное состояние, это поможет решить проблему проще.

Педагог предлагает учащимся вспомнить какую-нибудь проблемную ситуацию, затем, объединившись в пары, попробовать разрешить её с помощью оптимистичных установок.



5. Оцени свою настойчивость

Педагог. Ещё одним важным качеством, необходимым для достижения цели, является настойчивость. В чём, в каких конкретно действиях, по вашему мнению, проявляется ваша настойчивость? (Пауза для ответов.) На сколько по 10-балльной шкале вы бы оценили степень своей настойчивости? (Пауза.) Удовлетворяет ли вас ваша оценка?

Педагог предлагает учащимся измерить свою настойчивость, раздаёт заранее распечатанные бланки с вопросами.

Когда все участники ответят, педагог открывает

Через 10 минут учащиеся обсуждают полученный опыт.

Вопросы для обсуждения

- Вызвало ли упражнение трудности? Какие?
- Как изменилось восприятие ситуации?

Педагог. Итак, наблюдайте за своим эмоциональным состоянием, своими мыслями. Не будьте от них зависимы. Помните, что вы можете ими управлять. Чем больше вы будете практиковаться в этом, тем проще вам будет это даваться. Какие ещё есть способы повысить свой уровень оптимизма?

Педагог записывает предложения учащихся и сам делится некоторыми способами. Например:

- замечать хорошее, красивое, то, что вызывает приятные эмоции;
- испытывать благодарность и благодарить;
- делать приятные вещи другим;
- учиться новому и т. д.

слайд с ключом к тесту и интерпретацией результата и даёт время на подсчёт баллов.

Педагог. Кто абсолютно удовлетворён результатом диагностики и может уверенно сказать: «Да, я делаю всё, чтобы достичь желаемой цели»? Те из вас, кто увидел свои слабые места, отметьте для себя эти точки роста и запишите в своих тетрадях, что вы можете начать делать уже сегодня. (Пауза.) Возможно, вы и так это знали, тогда что вам мешает быть настойчивее? Можете ли вы на это повлиять? Как это отразится на вашем пути к мечте?

6. Подведение итогов



В завершение педагог просит участников поделиться своими впечатлениями от занятия.

- Что было интересно?
- Что вызывало затруднения?
- Как, на ваш взгляд, оптимизм помогает достигать цели?
- Были ли ситуации в жизни, когда вы достигли желаемого результата благодаря усердию и настойчивости? Можете ли взять этот опыт на вооружение?



Дома педагог предлагает вспомнить или найти примеры из фильмов или литературных произведений, в которых герои проявили хотя бы одно из рассмотренных на занятии качеств и как это повлияло на результат.

В завершение участники занятия озвучивают свои пожелания соседям по парте или по кругу, благодарят

за участие или просто берутся за руки и говорят: «До свидания!»

Важные заметки

После этого занятия самое время провести игру «По-становщик цели». В зависимости от ваших возможностей и желания подростков вы можете организовать игровое занятие или собрать их после уроков. И тот и другой вариант имеет свои преимущества: в первом случае участие всех учеников гарантировано, во втором – неограниченное время позволит подробнее обсудить интересующие подростков вопросы. В любом случае решение должно быть принято после обсуждения всем коллективом.

Описание игры с инструкциями, карточками и рекомендациями в приложении 2.

Цель занятия

Способствовать развитию самоконтроля учащихся.

Планируемые результаты

Подросток умеет управлять эмоциональным состоянием с помощью воображения.

Материалы

Рабочие тетради, ручки, цветные карандаши, презентация.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

| № п/п | Примерная продолжительность | Задание/активность | Задачи педагога |
|-------|-----------------------------|---------------------------|---|
| 1 | 15 мин | Постановка проблемы | Поддерживать доброжелательную атмосферу. Способствовать обмену результатами самостоятельной работы |
| 2 | 10 мин | Разминка «Командный счёт» | Настроить на совместную работу, способствовать развитию внимательности и чувствительности к обратной связи |
| 3 | 30 мин | Образ успеха | Создать условия для осознания своих чувств и переживаний по поводу достижения значимых целей, развития умения разделять и анализировать свои мысли, чувства, поведение. Познакомить с приёмом эмоциональной саморегуляции с помощью воображения и способствовать его освоению |
| 4 | 5–7 мин | Подведение итогов | Создать условия для рефлексии и подведения итогов |

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог. На прошлой встрече мы с вами говорили о роли оптимизма, настойчивости и усердия в достижении цели. Вы оценили достаточность этих ресурсов у себя и наметили некоторые шаги по их накопле-

нию. Удалось ли вам реализовать некоторые из них? Что получилось? В чём вы испытываете трудности? Поделитесь, пожалуйста, своим опытом. (Пауза для ответов.)

2.

Разминка «Командный счёт»

Педагог предлагает вспомнить игру «Командный счёт»¹ и попробовать ещё раз сыграть в неё. После нескольких попыток, даже если ни у одной группы не получилось достичь результата, педагог остано-

вливает игру и просит учащихся поделиться впечатлением о сегодняшнем опыте игры и мнением о том, что необходимо для успешного выполнения упражнения.

¹ Описание игры в теме 2 «Мои ресурсы».



3. Образ успеха¹

Педагог. Сегодня мы освоим технику управления собой – «Образ успеха». Она будет особенно полезна тем, кому трудно справиться с сильными эмоциями и тревожными мыслями в ответственный момент. Вам необходимо открыть свои тетради (лучше работать на развороте) и нарисовать таблицу (слайд).

Упражнение условно делится на 5 этапов.

1. Педагог просит представить какую-либо важную ситуацию на пути к достижению выбранной цели (например, экзамен или собеседование, конкурс и т. п.). Предлагает сесть поудобнее, прикрыть глаза, если хочется, и представить себе эту ситуацию как можно ярче. Какие звуки вокруг, какие ощущения в теле? Далее учащимся необходимо заполнить соответствующие графы левой половины таблицы, написать поочерёдно свои ощущения, мысли, чувства и образы. Помогает ли вам это достичь цели, получить желаемый результат?

| Состояние в ответственный момент (укажите конкретно в какой) | |
|--|--|
| ОЩУЩЕНИЯ <i>Какие ощущения возникают, когда вы думаете об экзамене?</i> | МЫСЛИ <i>Какие мысли приходят в этом состоянии?</i> |
| ЧУВСТВА <i>Какие в связи с этим возникают чувства?</i> | ОБРАЗЫ <i>Представьте эти ощущения в виде образа или себя с этим чувством в некоем образе</i> |

2. Педагог предлагает заполнить графы второй половины таблицы, вписав желаемые, ресурсные состояния. Скорее всего, это будут ощущение лёгкости, чувство уверенности, мысли, что всё получится. А затем снова просит учащихся прикрыть глаза и представить образ, который соответствует этим переживаниям (например, уголок природы,

где комфортно; крылья, дающие чувство лёгкости; прекрасная фея, дарующая силу, и т. п.).

| Желаемое состояние | |
|--------------------|------------------|
| ОЩУЩЕНИЯ | МЫСЛИ |
| ЧУВСТВА | ОБРАЗЫ (рисунок) |

3. Далее участники рисуют этот образ, желательно в цвете, чтобы он ярче воздействовал. Педагог напоминает о безоценочности: «Позвольте себе расслабиться и рисовать так, как умеете» (нарисовать можно небольшой рисунок прямо в таблице в рабочей тетради или на отдельном листе).
4. **Педагог.** А теперь замените мысленно образ из первой части (негативный, например камень, давящий на плечи) на тот, позитивный, что вы нарисовали (например, берег моря). Что происходит с вашими ощущениями, мыслями, чувствами? Как они меняются? Как воспринимается значимая ситуация теперь? (Пауза для ответов.) В целом должна снизиться тревога и повыситься уверенность. Даже если изменения небольшие, это позитивный знак, просто надо больше практиковаться в этом направлении по изменению своего внутреннего настроя. Возьмите себе эту практику на вооружение. И теперь всегда, когда волнуетесь, просто представьте нарисованный образ и посмотрите, что получится.
5. Обсуждение того, что получилось, что было трудно, как изменилось состояние после перестановки образа. Педагог подчёркивает мысль о том, что в большинстве случаев мы в состоянии управлять своими мыслями, чувствами, образами, что это зона нашей личной ответственности.

Важные заметки

Можно предложить участникам поискать готовые образы ресурсного состояния в Интернете и сделать из них коллаж.

4. Подведение итогов



В завершение учащиеся делятся своими впечатлениями от занятия, обсуждают заинтересовавшие их моменты.



Педагог предлагает учащимся в течение следующей недели понаблюдать за собой, отмечая свои ресурсные состояния, когда они полны энергии, оптимизма, уверены в себе. И сохранять связан-

ные с этим образы в своих тетрадях в виде рисунка, записей или каких-то артефактов (билета, открытки и пр.), чтобы потом добавить их в свой «Образ успеха».

Затем подростки делятся напутствиями-пожеланиями со своими соседями по кругу, или благодарят за участие, или просто берутся за руки и говорят: «До свидания!»

¹ Предлагается методика И. Б. Канифольского, модификация упражнений из эмоционально-образного, арт-терапевтического, когнитивно-поведенческого направлений современной психотерапии.

Цель занятия

Способствовать развитию навыка планирования.

Планируемые результаты

Подросток умеет пользоваться инструментом планирования GROW.

Материалы

Презентация, материал приложений 3, 4, ручки.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

| № п/п | Примерная продолжительность | Задание/активность | Задачи педагога |
|-------|-----------------------------|---------------------|--|
| 1 | 15 мин | Постановка проблемы | Поддерживать доброжелательную атмосферу в группе. Создать условия для обмена результатами самостоятельной работы |
| 2 | 15 мин | Разминка | Создать условия для вовлечения учащихся в совместную деятельность |
| 3 | 15 мин | Модель GROW | Познакомить с моделью, повышающей эффективность деятельности по достижению намеченных задач |
| 4 | 15 мин | От слов к делу | Создать условия для освоения инструмента планирования |
| 5 | 15 мин | Подведение итогов | Создать условия для рефлексии и подведения итогов |

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся и предлагает им в свободном режиме поделиться впечатлениями и размышлениями по итогам самостоятельной работы: об-

наружили ли они у себя ресурсные состояния, какие новые образы нашли, обращались ли к своему Образу успеха в нужные моменты и как это сработало.



2.

Разминка

Педагог раздаёт каждому учащемуся в произвольном порядке по одной распечатанной цитате. Под-

ростки объединяются в четыре подгруппы по выпавшим цитатам: одна цитата = одна группа.

В течение трёх минут учащиеся работают в группе, знакомятся с цитатой и выполняют следующие задания.

- Передайте коротко своими словами основной смысл цитаты.
- Приведите пример из жизни известных людей, ваших знакомых, из собственного опыта в качестве иллюстрации к приведённому высказыванию.

По завершении работы один представитель от группы озвучивает результаты группового обсуждения.

Затем педагог открывает слайд с цитатами и предлагает учащимся подумать, что связывает все эти цитаты, и объединить их одной фразой.

После того как желающие выскажутся, педагог может резюмировать: если у человека есть мечта, цель, надо смело идти к её воплощению. Этот путь может быть нелёгким, но многое можно преодолеть, если начать активно действовать и не бояться ошибок.

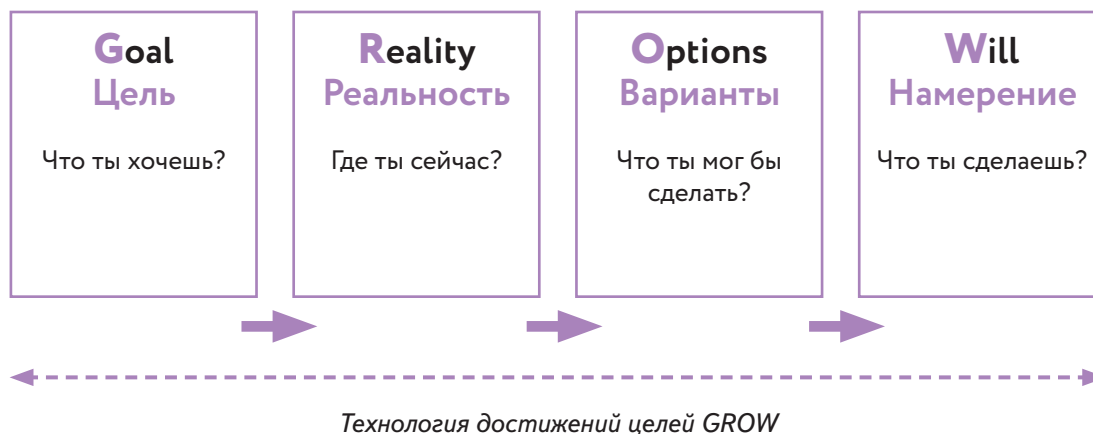


3. Модель GROW

Далее, педагог предлагает учащимся ознакомиться с методикой достижения целей – моделью GROW¹ (от англ. расти). Данная методика предпола-

гает несколько этапов, помогающих осознать реальность достижения цели. Педагог включает презентацию.

МОДЕЛЬ GROW



Педагог объясняет учащимся, как работать с данной методикой (см. пример ниже).

| Шаги | Комментарий педагога |
|--|--|
| <p>Шаг № 1</p> <p>Цель (англ. Goal)</p> <p><i>Конкретизируй!</i></p> | <p>Цель – это то, к чему ты стремишься. Важно определиться, когда цель должна быть достигнута (сроки), и сформулировать ожидаемый результат.</p> <p><i>Ответ себе на вопросы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Чего ты хочешь? ■ Какой результат будет для тебя наилучшим? ■ Как ты поймёшь, что это именно тот результат, к которому ты шёл? <p><i>Пример</i></p> <p>Повысить успеваемость. У меня 5 троек за прошлое полугодие. К концу года исправить не менее трёх троек</p> |

¹ Можно использовать аббревиатуру РОСТ: Р – расстановка целей; О – обследование; С – список возможностей; Т – то, что важно сделать.

| Шаги | Комментарий педагога |
|--|---|
| <p>Шаг № 2</p> <p>Реальность (англ. Reality)</p> <p><i>Оцени ситуацию!</i></p> | <p>Ситуация, условия, в которых ты находишься сейчас относительно цели.</p> <p><i>Ответь себе на вопросы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Что тебя больше всего волнует? ■ По 10-балльной шкале, если 10 – это идеальная ситуация, на каком балле ты находишься сейчас? ■ На каком балле ты хотел бы находиться? ■ Что ты чувствуешь при этом? ■ Как то, что сейчас происходит, влияет на другие сферы твоей жизни? ■ Что ты уже успел сделать и делаешь сейчас для достижения цели? ■ Каких результатов ты уже достиг на пути к цели? ■ Какими ресурсами ты располагаешь? <p><i>Пример</i></p> <p>Обещал родителям, что справлюсь. Не хочу терять их доверие. Закрыв все долги по биологии. Выучил пропущенные темы по географии. Занимаюсь дополнительно русским языком. Пока результат не выше 3. Продолжу занятия, мне это нравится, интересно. Выполняю домашнюю работу по алгебре самостоятельно, не списываю. Пока это занимает больше времени, чем мне хотелось бы на это тратить. Это меня сильно раздражает, поэтому хочется бросить эту затею. Пока держусь, но уже из последних сил. (Нужна поддержка!)</p> <p>Из-за дополнительных занятий пропустил три тренировки в этом месяце, что сильно злит тренера, и я тоже переживаю.</p> <p>ВАЖНО! Не скатиться в суждения, критику и оправдания, а повысить осознанность и понимание текущей ситуации без эмоций, основываясь исключительно на фактах</p> |
| <p>Шаг № 3</p> <p>Варианты и препятствия (англ. Options and Obstacles)</p> <p><i>Ищи практические варианты действий!</i></p> | <p>Определение препятствий, которые мешают достичь цели. Поиск путей и способов их преодоления.</p> <p><i>Ответь себе на вопросы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Какие препятствия могут стоять на твоём пути (личные и внешние)? ■ Что мешает тебе сделать больше? ■ Что можно сделать для изменения ситуации? ■ Какие есть варианты? ■ А какие есть альтернативы? ■ А ещё? А ещё? А ещё? ■ А если бы что-то ещё могло быть как вариант, что бы это было? ■ А что, если бы у тебя были все ресурсы для решения вопроса, что бы ты сделал? ■ Кто мог бы помочь тебе в решении этого вопроса? ■ Где бы ты мог найти информацию? ■ Что бы ты посоветовал сделать другому человеку на своём месте? ■ Какие из выбранных вариантов тебе больше нравятся? <p><i>Пример</i></p> <p>Препятствия:</p> <ul style="list-style-type: none"> не хватает времени для дополнительных занятий; бывает, что «зависаю» в инете; иногда не хватает терпения додумать самому и т. п. <p>Таким образом, мне необходимо:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) организовать свой день (освободить время для занятий, убрать отвлекающие факторы и т. п.); 2) составить план действий и придерживаться его; 3) придумать себе систему мотивации (поощрение за выполнение пунктов плана, штрафные санкции за неисполнение и т. п.) |

| Шаги | Комментарий педагога |
|---|---|
| <p>Шаг № 4</p> <p>Намерение (англ. Will)</p> <p><i>Включай волю! Планируй и действуй!</i></p> | <p>После определения путей преодоления препятствий ты составляешь план действий, который приведёт к достижению цели (планируешь).</p> <p><i>Ответь себе на вопросы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Что ты будешь делать? ■ Как ты это будешь делать? ■ Каким будет твой первый шаг? Следующие шаги? ■ Какая поддержка тебе нужна? ■ Какие возможны препятствия на пути? ■ Как ты оценишь по шкале от 1 до 10 степень уверенности в том, что ты это сделаешь? <p>ВАЖНО! За решением стоит не навязанное долженствование, а собственное решение, своя воля, а значит, и личная ответственность за результат.</p> <p>Для планирования можно воспользоваться предложенным шаблоном</p> |



4.

От слов к делу

Педагог раздаёт чек-листы. Учащиеся объединяются в группы по 5–6 человек для решения кейса с использованием алгоритма GROW. Командам даётся 10 минут на совместное обсуждение и заполнение бланка.

Важные заметки

Желательно, чтобы распечатанные чек-листы были у каждого участника. Мы рекомендуем в качестве кейса взять реальную ситуацию в классе, определить общую цель и работать над ней. В этом случае можно рассчитывать на большую вовлечённость, заинтере-

сованность учащихся и реальный результат, который можно анализировать, делать выводы, корректировать план и в итоге вместе порадоваться достижению цели и/или приобретению опыта коммуникации и сотрудничества. Если нет общей цели для большого коллектива, то можно предложить объединиться в группы для решения общей задачи в малой группе. Индивидуальные планы также возможны. При выборе общей цели или нескольких групповых очень важно не ограничиться этим упражнением, а довести намеченный план до результата. В зависимости от масштаба задачи можно договориться о регулярности групповой рефлексии.

5.

Подведение итогов



В завершение педагог просит участников поделиться своими впечатлениями от занятия, задать вопросы, вместе поискать на них ответы.



Затем предлагает дома снова обратиться к своим целям и разложить их по чек-листу

РОСТА, подчеркнув, что всегда полезно обсудить это ещё с кем-то. Это могут быть родители, друзья, одноклассники, педагоги и пр.

Участники благодарят друг друга за участие или просто берутся за руки и говорят: «До свидания!»

Цель занятия

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

Планируемые результаты

- Подросток:
- может выделить важное и главное на пути к достижению цели;
 - умеет составлять план, состоящий из подзадач, для достижения основной цели.

Материалы

Презентация, материал приложения 5, ручки.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

| № п/п | Примерная продолжительность | Задание/активность | Задачи педагога |
|-------|-----------------------------|---------------------|--|
| 1 | 10 мин | Постановка проблемы | Поддерживать доброжелательную атмосферу в группе. Создать условия для обмена результатами самостоятельной работы |
| 2 | 5 мин | Разминка | Настроить на совместную работу по теме |
| 3 | 30 мин | Игра «Точно в цель» | Создать условия для развития умения планировать |
| 4 | 5 мин | Подведение итогов | Создать условия для обмена мнениями, впечатлениями, подведения итогов игры |

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся и предлагает им в свободном режиме поделиться впечатлениями и размышлениями по итогам самостоятельной работы.



2.

Разминка

Педагог. Как часто вы задумываетесь о своём будущем? Как вы думаете, когда пора начинать строить своё будущее и надо ли это делать? Может быть, жить можно, ничего не планируя, спонтанно и от человека ничего не зависит?

После высказываний учащихся педагог предлагает несколько цитат Валентина Саввича Пикюля, Константина Эдуардовича Циолковского и Роберта Кийосаки (*слайд*).

Педагог. Перед вами цитаты известных людей, показывающие их отношение и виденье будущего. Но слова в цитатах перемешались. Давайте для начала попробуем вернуть их на свои места.

День будущий не любит, когда его поджидают, сложа руки на коленях. Его делать самим надобно.

В. С. Лукулъ

После того как все цитаты будут восстановлены, педагог открывает слайд с корректными фразами.

При обсуждении цитат педагог подчёркивает, что будущее во многом зависит от нашей активности, стремлении добиться чего-либо в жизни.

Ваше будущее создаётся тем, что вы делаете сегодня, а не тем, что будете делать завтра.

Роберт Кийосаки

Невозможное сегодня станет возможным завтра.

К. Э. Циолковский



3.

Игра «Точно в цель»

Педагог. Сейчас я предлагаю вам познакомиться с настольной игрой «Точно в цель», которая поможет вам отточить своё умение формулировать цель и разрабатывать эффективный план по её достижению. (Инструкция к игре со всеми необходимыми бланками в приложении 5.)

Если учащимся сложно даётся выполнение условий, то рекомендуется сыграть в игру несколько раз. Повторные игры могут проходить без педагога. В таком случае роль ведущего в каждой группе будет выполнять один из игроков.



4.

Подведение итогов

Участники обмениваются впечатлениями об игре и заканчивают занятие ритуалом прощания.

Цель занятия

Способствовать развитию умения регулировать своё состояние в различных ситуациях, навыков самоконтроля и чувствительности к обратной связи.

Планируемые результаты

- Подросток:
- может уверенно вести себя в эмоционально напряжённых условиях;
 - знает условия, повышающие способность к самоконтролю при достижении цели.

Материалы

Презентация, флипчарт, ручки, маркеры.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

| № п/п | Примерная продолжительность | Задание/активность | Задачи педагога |
|-------|-----------------------------|--------------------------------|---|
| 1 | 4 мин | Постановка проблемы | Поддерживать доброжелательную атмосферу в группе |
| 2 | 5 мин | Разминка | Создать условия для постановки проблемы управления эмоциями |
| 3 | 5 мин | Колесо эмоций Роберта Плутчика | Создать условия для расширения словаря эмоций |
| 4 | 30 мин | Эмоциональный путь к мечте | Создать условия для формирования целостной картины достижения цели. Способствовать расширению репертуара техник и приёмов управления эмоциями |
| 5 | 15 мин | Как удержать штурвал | Способствовать укреплению самоконтроля |
| 6 | 5 мин | Подведение итогов | Создать условия для рефлексии и подведения итогов |

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Педагог приветствует учащихся, напоминает им, что занятия модуля приближаются к своему завершению, и предлагает в свободном режиме поделиться впечатлениями, рассказать, помогают ли занятия яснее увидеть свой путь к мечте, замечают ли они в себе что-то новое.

На этом этапе занятия не стоит углубляться в подробности, важно понять настроение группы и есть ли мотивация продолжать изучение самого себя.



2.

Разминка

Педагог предлагает учащимся прочитать цитату.

Вдохновение – это умение приводить себя в рабочее состояние.

А. С. Пушкин

Педагог. Как вы думаете, кому может принадлежать данное высказывание? Обоснуйте свой ответ.

Важные заметки

Здесь подразумевается не авторство, а род занятий. Скорее всего, ответ будет касаться «человека творческой профессии». Именно с этим обычно связывают вдохновение. Но можно ли управлять музой – вот в чём вопрос.

- Как вы понимаете это высказывание Александра Сергеевича Пушкина?

- Кому знакомо вдохновение? Опишите, пожалуйста, это состояние.
- Когда вас посещает вдохновение?
- Согласны ли вы с поэтом?

Педагог. Вдохновение, как любое другое эмоциональное состояние человека, поддаётся управлению (*слайд*). Как вы сами оцениваете свою способность управлять эмоциями и импульсивными реакциями – свой самоконтроль по 5-балльной шкале? Хотите делать это лучше?

Педагог подчёркивает, что самоконтроль предполагает осознанное управление эмоциями.

ВАЖНО! Испытывать те или иные негативные эмоции – это нормально. Самоконтроль – это не подавление и не избегание эмоций, а умение их распознавать и управлять ими.



3.

Колесо эмоций Роберта Плутчика

Для эффективного обучения самоконтролю следует тренировать навыки распознавания эмоций и навыки управления ими.

Педагог делает акцент на том, что чрезвычайно важна идентификация эмоций, и ориентирует учащихся: «Тренируйтесь понимать, что именно вы чувствуете, какие эмоции вами овладевают в той или иной ситуации».

Для этого, конечно, нужна наглядная иллюстрация, модель-подсказка. Педагог открывает слайд с ромашкой Плутчика и просит внимательно изучить информацию.

- Что вы видите на рисунке?
- Как расположены лепестки ромашки?
- О чём говорят цвета?

Педагог. В Колесе эмоций важно не только наполнение, но и оформление. Каждый лепесток окрашен

в определённый цвет. Чем ярче переживание, тем интенсивнее фон. Самые сильные эмоции расположены в центре модели. Их можно назвать чистыми или концентрированными.

Второй круг включает в себе базовый набор эмоций средней степени интенсивности. Они более привычны человеку, который находится в нормальном состоянии без перевозбуждения. Последний круг перечисляет самые сглаженные и лёгкие эмоции.

С помощью Колеса эмоций Роберта Плутчика удаётся лучше представить свои или чужие чувства, понять их и научиться вызывать нужные, а при необходимости – корректировать поведение.

В итоге мы видим, что Колесо эмоций представляет собой цветок с разноцветными зонами, каждая из которых соответствует конкретной эмоции и её интенсивности.



4.

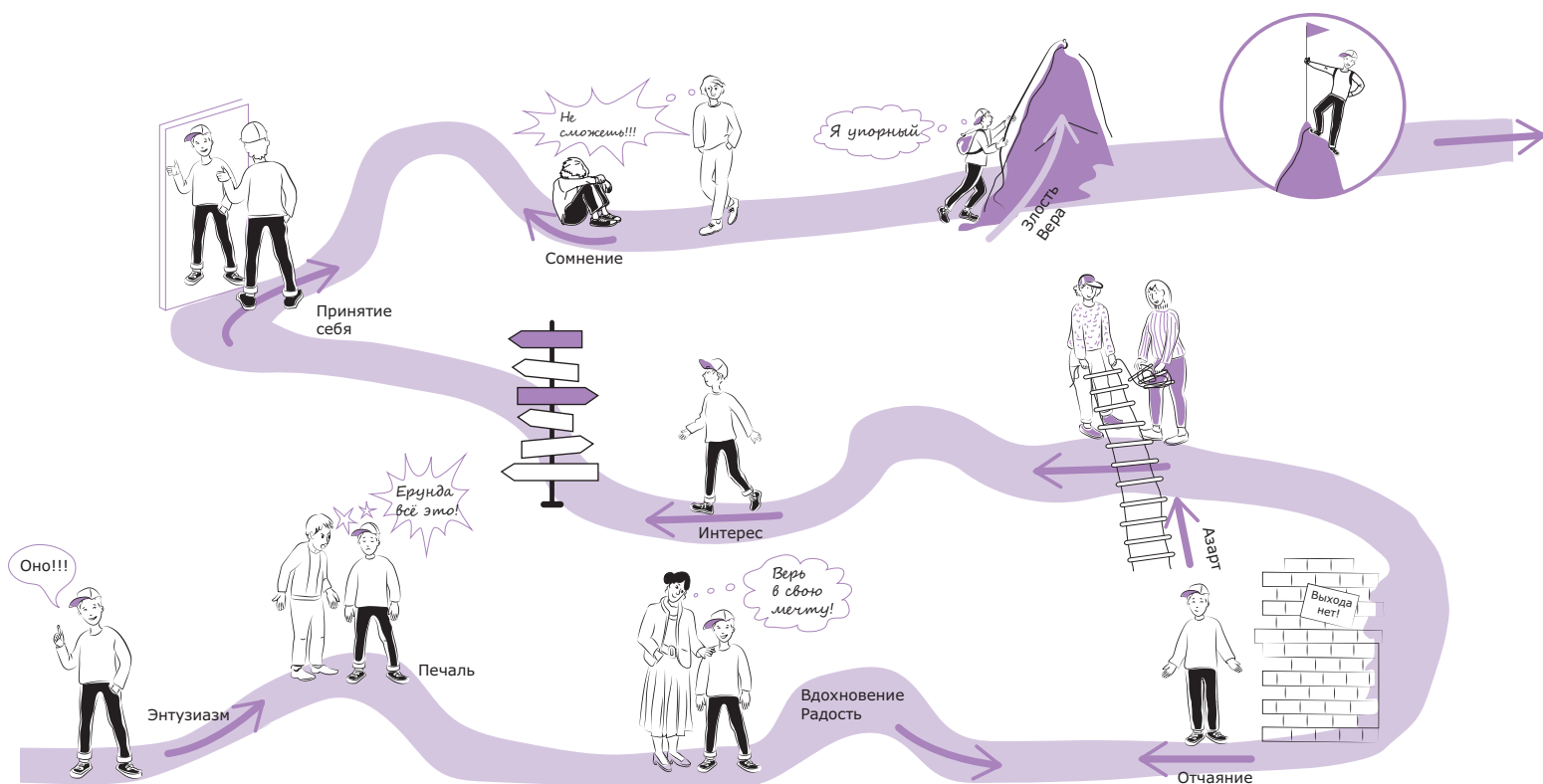
Эмоциональный путь к мечте

Для выполнения упражнения учащиеся объединяются в небольшие группы по 3–6 человек. Каждая группа получает лист бумаги и карандаши.

Педагог. Перед вами чистый лист, который должен напомнить то время, когда у вас не было даже тени тех целей, которые вы перед собой ставите сегодня. Но однажды настал такой момент, когда вдруг... Именно с этого момента начинается ваше упражнение. Нарисуйте, пожалуйста, путь от зарождения желания до реализации мечты. Конечно, это метафора, фантазии, и в жизни бывает по-разному. Вот это «по-разному» я и прошу вас изобразить.

Важные заметки

Один из вариантов выполнения задания представлен на рисунке. Не следует демонстрировать подросткам рисунок в качестве примера, чтобы не ограничивать их фантазию. Целесообразно представить его после выполнения задания (слайд). Можно предложить учащимся в качестве примера метафору фрегата, который на пути к цели ориентируется на маяки, учитывает погоду и свои возможности, встречается с рифами. Всё это влияет на решение капитана о маршруте и скорости.



Можно рисовать очень схематично, главное – отметить на пути как можно больше разных возможных ситуаций. Вспомните настольные игры-бродилки. Можете даже придумать какого-нибудь героя, чтобы было проще фантазировать. Это первая часть задания. Вторая – эмоциональная. Запишите рядом с каждым этапом, ситуацией эмоции, которые могут возникнуть, изобразив стрелочкой их влияние на движение: → продолжаю путь, →→ двигаюсь ещё быстрее, ← разворачиваюсь обратно, ←← бегу, аж пятки сверкают, ↓ поник, стою на месте и т. п. Вопросы есть? (Пауза для уточнения.) У вас 15 минут.

По мере готовности участники развешивают свои работы на доску или свободную стену и знакомятся с творчеством одноклассников.

Вопросы для обсуждения

- Что вызвало больше затруднений: нарисовать путь или эмоционально отреагировать или что-то ещё?
- Пока рисовали, наверняка, проживали весь путь своего героя. Какие ситуации и какие эмоции для вас самые сложные? В каком месте возникает риск отказаться от мечты?

Педагог выносит на доску сложные в управлении эмоции. Затем просит участников на стикерах записать приёмы управления этими эмоциями, которыми они пользуются сами, и приклеить рядом с соответствующей эмоцией. После этого даёт возможность всем познакомиться с предложенными вариантами.



5.

Как удерживать штурвал

Педагог. Путь к мечте бывает непростым. Но если соблюдать некоторые условия и придерживаться простых правил, то удерживать штурвал своего фрегата гораздо легче. Что это за условия и правила? Во-первых, соблюдайте режим дня, это поможет вам чувствовать себя бодрым, а значит, больше успевать. Во-вторых, занимайтесь спортом. Регулярные нагрузки тренируют не только тело, но и дух, помогают стать более выносливыми и стрессоустойчивыми. Дополните, пожалуйста, этот список.

Учащиеся объединяются в небольшие группы по 4–6 человек и предлагают варианты таких правил, опираясь на собственный опыт. После этого один представитель от команды озвучивает перечень правил, а задача педагога – разместить эти правила на доске или флипчарте. Можно воспользоваться слайдом (слайд).

Возможные варианты правил и условий достижения цели

- *Переходить от обсуждения к действию.*
- *Приниматься за дело без напоминаний, без внешнего мотивирования и воздействия.*
- *Осуществлять почти всё, что планируется.*
- *Доводить начатое дело до конца, когда это необходимо.*
- *Поддерживать порядок, быть аккуратным.*

- *Быть внимательным, стараться не упустить ни одной мелочи.*
- *Оценивать свои действия.*
- *Самим обнаруживать ошибки в своей работе и исправлять их.*
- *В случае неудачи определять, что же было сделано неправильно.*
- *После разрешения ситуации мысленно вернуться к ней, перепроверить, те ли выборы, действия были совершены, а также те ли результаты были получены, сопоставляя их с изначальной целью.*

А ещё

- *Работать над своими привычками. К этому пункту относятся все привычки, которые так или иначе мешают продуктивности: нерациональное питание, поздний отход ко сну, отсутствие занятий спортом и т. д.*
- *Собирать впечатления. Посещать интересные места, познавать новое, преодолевать свои страхи.*
- *Читать художественную литературу. Всего несколько страниц в день значительно расширяют представления о мире и себе.*

Педагог. Отметьте в этом списке то, что уже является частью вашей повседневности. А теперь выделите 1–2 пункта в качестве своих точек роста. Включите конкретные действия в свой план. На следующей встрече поделитесь результатами.

6.

Подведение итогов



Педагог предлагает учащимся вернуться к высказыванию А. С. Пушкина и ответить, чувствуют ли они способными вызвать у себя вдохновение, есть ли у них намерение научиться этому.

Далее подростки произносят напутствия – пожелания своим соседям по кругу, благодарят за сотрудничество, за время, проведённое с пользой, берутся за руки и говорят: «До свидания!»

Цель занятия

Способствовать развитию самоконтроля.

Планируемые результаты

- Подросток:
- осознаёт свою ведущую стратегию достижения цели;
 - умеет соотносить разные стратегии с целями для определения наиболее эффективного способа достижения.

Материалы

Музыкальные фрагменты (звучанием не более 2 мин), средство воспроизведения, удобно расставленные парты, предполагающие наличие места для выполнения первого упражнения, презентация.

КАРТА ЗАНЯТИЯ

| № п/п | Примерная продолжительность | Задание/активность | Задачи педагога |
|-------|-----------------------------|---------------------|--|
| 1 | 15 мин | Постановка проблемы | Поддерживать доброжелательную атмосферу в группе. Создать условия для обмена результатами самостоятельной работы |
| 2 | 30 мин | Зеркала | Способствовать развитию самоконтроля |
| 3 | 15 мин | Куда плыть? | Создать условия для рефлексии собственных стратегий в достижении цели |
| 4 | 5 мин | Подведение итогов | Создать условия для рефлексии и подведения итогов занятия |

ХОД ЗАНЯТИЯ



1.

Постановка проблемы

Участники приветствуют друг друга. Педагог предлагает поделиться результатами намеченных на прошлом занятии действий.



2.

Зеркала

Учащиеся разбиваются на пары. Если на занятиях они сидят за партами по двое, то можно не пересаживаться и ничего не менять.

Педагог включает музыкальное произведение. Музыка, как правило, способствует успешному тренингу. Музыка может быть как спокойная, так и динамичная, желательно, чтобы она была инструментальной.

Первая часть упражнения называется «Зеркало».

Один из учеников в паре начинает выполнять под музыку любые спонтанные движения – те, что ему подсказывают ощущение музыки и его собственное тело. Задача другого – выполнять те же движения, словно он видит себя в зеркале.

Через полторы-две минуты участники меняются ролями, и игра повторяется.

Вторая часть упражнения называется «Антизеркало».

Один из партнёров, как и в первом случае, начинает выполнять под музыку любые спонтанные движе-

ния. Задача другого партнёра – выполнять те движения, которые, с его точки зрения, противоположны демонстрируемому. Что есть противоположное движение, он определяет сам – интуитивно, на уровне ощущений.

Через две минуты участники меняются ролями, и история повторяется.

Третья часть упражнения называется «Не-зеркало».

Оба партнёра начинают двигаться под музыку одновременно, совершая любые движения независимо друг от друга. Важно, во-первых, двигаться под музыку, во-вторых, смотреть друг на друга.

Педагог просит учащихся объединиться в четвёрки и рассказать о своих ощущениях. Дискуссия может быть организована в свободной форме, однако рекомендуется направлять её вопросами и следить за временем, напоминая, сколько ещё осталось минут на обсуждение заданного вопроса.

Вопросы для обсуждения

- Кем вам больше понравилось быть: демонстрирующим движения, повторяющим их или совершающим противоположные? Как вы думаете, почему? Наблюдаете ли вы и в жизни такую же стратегию за собой? Приведите пример.
- Какая часть игры вам давалась особенно легко и физически, и эмоционально? На что это похоже в жизни? Приведите примеры.
- Какая часть оказалась для вас особенно трудной? Почему? На что это похоже в жизни? Приведите примеры.



3.

Куда плыть

Педагог читает учащимся притчу.

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

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

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

Юноша кивнул и пошёл за советом к святому отшельнику.

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

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

- Какой вывод для себя или о себе вы можете сделать после выполнения упражнения и обсуждения? Постарайтесь уложиться в одно предложение.

Важные заметки

На обсуждение каждого пункта для начала выделите по 5 минут, но если подростки будут увлечены и попросят продлить время, увеличьте продолжительность обсуждения. Ответы на последний вопрос можно озвучить в общем кругу.

Поблагодарил юноша и отправился к мудрецу.

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

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

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

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

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

Педагог предлагает учащимся объединиться в четвёрки. Далее он задаёт вопросы и даёт время на обсуждение в малых группах.

Вопросы для обсуждения

- Знакомы ли вам все описываемые состояния: плыть против течения, по течению, туда, куда надо, независимо от течения и плавать с удовольствием? Приведите примеры из своей жизни (слайд).
- В каком состоянии вы чаще всего бываете? Помогает ли вам это в достижении цели (слайд)?
- Как вы думаете, при решении каких задач какие стратегии будут наиболее эффективны? Обоснуйте свой ответ (слайд).

Важные заметки

Наблюдайте за тем, как учащиеся работают в группе. Если вы замечаете, что где-то обсуждение затухает, аккуратно поинтересуйтесь, всё ли понятно, при необходимости помогите подросткам структурировать обсуждение. Ответы на последний вопрос можно озвучить в общем кругу.

Педагог. Нет ни плохих, ни универсальных стратегий достижения цели. Есть эффективные – для достижения конкретных целей в определённых обстоятельствах.

4.

Подведение итогов



Учащиеся записывают в тетради основные идеи сегодняшнего занятия, затем одну, наиболее важную для себя, озвучивают всем участникам.

Педагог напоминает, что следующее занятие последнее. На нём учащиеся должны будут представить свою творческую работу (см. тему 1, задание б). Кроме того, нужно решить, будут ли приглашены

гости, или это будет внутрикласное мероприятие. Если будет принято решение об открытом мероприятии, то стоит подумать о том, кого и как пригласить.

Участники благодарят друг друга за сотрудничество, за приобретённый опыт, высказывают добрые пожелания и прощаются до следующей встречи.

Цель занятия

Способствовать развитию навыка рефлексии.

Планируемые результаты

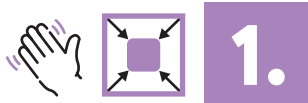
- Подросток:
- актуализирует содержание всего курса, отмечает его результаты: свои успехи и промахи;
 - представляет свою творческую работу.

Материалы

Техническое оборудование, позволяющее просматривать видеоролики.

Занятие посвящено подведению итогов модуля – 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



Педагог приветствует учащихся и объявляет, что сегодня последнее занятие по курсу «Я иду к мечте». Одним из важных умений в достижении цели является умение оглянуться назад, перепроверить, те ли вы-

боры, действия были совершены, а также те ли результаты были получены, сопоставляя их с изначальной целью.



2. От начала до конца

Участники объединяются в небольшие группы по 4–6 человек для подведения итогов.

Этап 1. «Вспомнить всё»

Педагог предлагает вспомнить и записать всё, что участники запомнили, начиная с первой встречи.

Этап 2. «Ты покажи, я угадаю»

Подростки работают в группах, выбирают одно из особенно понравившихся упражнений или инструментов курса и с помощью пантомимы показывают его смысл. Остальные должны угадать, о чём идёт речь.

Этап 3. «У меня вопрос!»

Каждый участник получает по стикеру, на котором можно написать один вопрос по теме модуля, на ко-

торый у него пока нет ответа. Все стикеры размещаются на доске. Подростки читают вопросы и, если у них есть ответ, пишут его на соответствующем стикере. Если времени достаточно, то можно отвечать вслух, это добавит динамики.

Этап 4. «Хочу поделиться результатами»

Желающие представляют свою творческую работу на одну из тем, предложенных на первом занятии, или какую-то другую. Если желающих будет больше, чем можно послушать за выделенное время, можно предложить распределить выступления по другим часам.



3. Подведение итогов

Участники встают в круг и, передавая мяч, выражают друг другу благодарность и озвучивают пожелания.

МЕРОПРИЯТИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (Рекомендации по проведению)

Уважаемые родители!

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, тренинги, творческие задания и прочие рецепты помогут вашим детям обрести устойчивость, вернуть оптимизм и уверенность в себе, укрепиться в своих стремлениях и достичь своих целей.

Разработчики Программы

Цель встречи

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» (8–11 классы) 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 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 для его достижения 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(-а) сын/дочь?
2. Интересуется ли ваш(-а) сын/дочь профессиональным выбором?
3. Есть ли у него/неё устойчивые интересы?
4. Планирует ли он/она свой день, год?

5. Насколько он/она последовательны в достижении поставленной цели?

6. Есть ли в жизни вашего подростка достижения, которые, по вашему мнению, являются результатом серьёзных усилий с его стороны?

Родителей можно попросить сохранить у себя ответы, а можно собрать и оставить их у себя до окончания занятий по модулю. (Время для ответов на вопросы родителей (5 мин).)

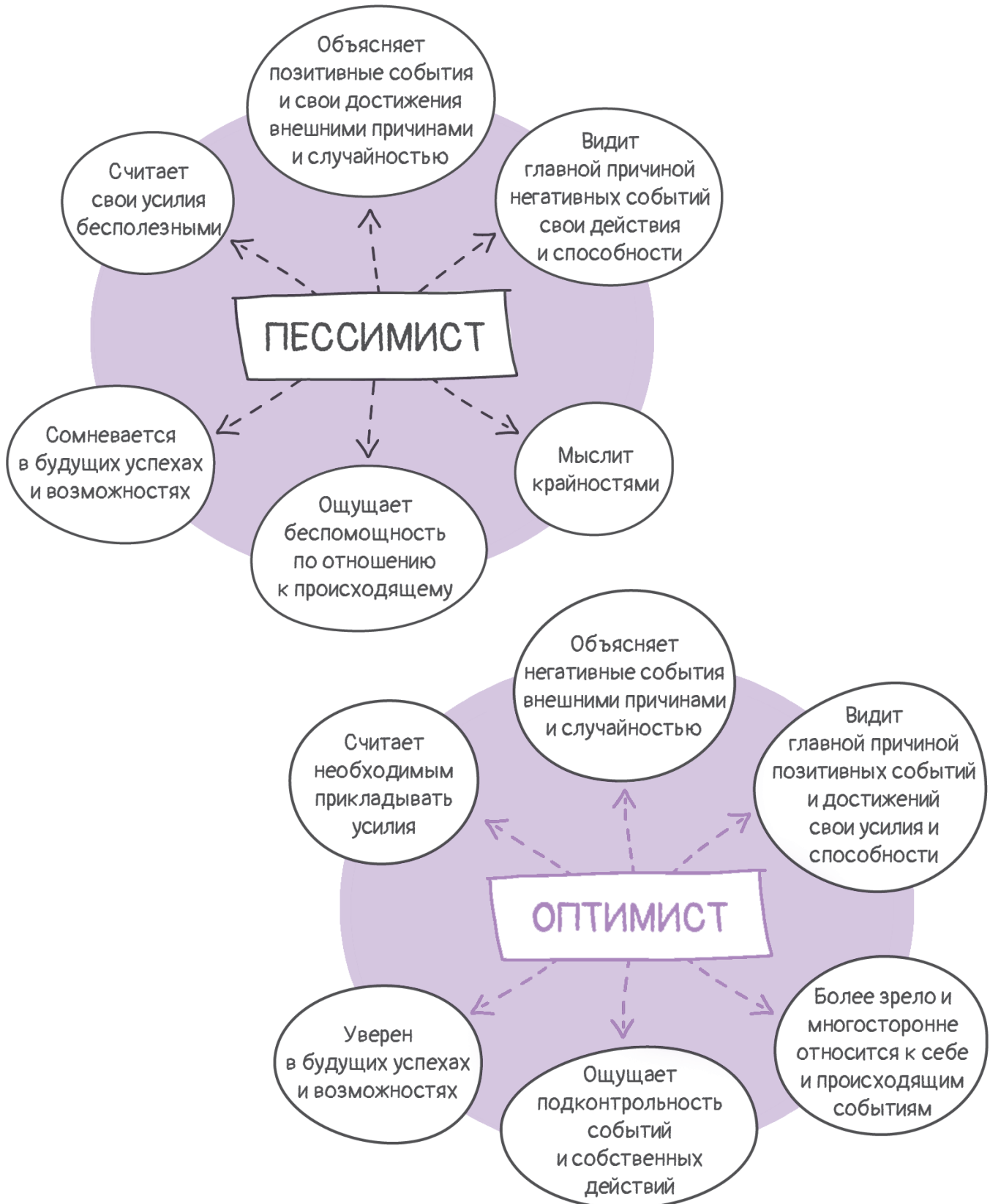
4.

Ответы на вопросы родителей.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 К ТЕМЕ 4

ОПТИМИЗМ/ПЕССИМИЗМ



ИГРА «ПОСТАНОВЩИК ЦЕЛЕЙ»

Разработана педагогом-психологом
Ольгой Васильевной Киселёвой (г. Санкт-Петербург)

Цель игры: научить соотносить свои ценности, потребности и ресурсы с поставленной целью.

В комплект игры входят:

- игровое поле;
- колода «Потребности»;
- колода «Ценности»;
- колода «Ресурсы»;
- колода «Случайные обстоятельства»;
- бланк участника.

Один комплект игры рассчитан на 6–10 участников. Соответственно, на класс из 30 человек рекомендуется распечатать 3–4 комплекта.

Учащиеся могут играть в игру самостоятельно или под руководством педагога.

Подготовка к игре

1. Для проведения игры следует распечатать:
 - игровое поле на листе формата А4 на каждый стол;
 - колоды по количеству столов;
 - бланк на каждого игрока.
2. На каждый стол необходимо приготовить по кубику.
3. Карты в каждой из колод следует перетасовать и разложить на соответствующие поля игрового поля.
4. В качестве фишек участники могут использовать любой небольшой предмет (скрепка, колпачок от ручки, кольцо и т. д.). В начале игры все фишки отправляются на клетку «Старт».

Необходимое пояснение к игре для участников

Ценность – это то, что для нас важно, ценно и приоритетно. Это значимые для человека объекты, явления, идеалы, которые во многом определяют поведение человека и его деятельность.

Потребность – вид функциональной или психологической нужды или недостатка чего-либо. Простыми словами, это то, чего человек хочет.

Ресурс – количественно измеряемая возможность выполнения какой-либо деятельности человека. Это условия, позволяющие человеку получить желаемый результат.

Ресурсы, ценности, потребности в течение жизни могут меняться под влиянием времени, окружения, обстоятельств, личного роста и прочих причин. Пообщавшись с нами, окружающие могут начать разделять наши ценности, осознать, что у них такие же потребности, или благодаря нам обретают какой-то ресурс. Также и мы испытываем на себе влияние других людей. Например, учимся общаться, доброжелательно взаимодействовать и сообща решать трудные задачи, глядя на друга, чей ресурс можно было бы назвать так – «коммуникативные навыки». В процессе жизни мы не только приобретаем, но и утрачиваем. Навыки без регулярного применения теряются, меняется иерархия ценностей и т. д.

ХОД ИГРЫ С КОММЕНТАРИЯМИ ДЛЯ ПЕДАГОГА

В начале игры учащиеся изучают бланки и выбирают цель, которая привлекает их больше. Выбранную цель игроки прописывают в пустой строчке наверху и озвучивают.

К выбору цели стоит отнестись с лёгкостью. Ведь это просто игра, где есть возможность попробовать разнообразные варианты, чтобы затем перенести полученный опыт в реальную ситуацию выбора и постановки цели, но уже с большей уверенностью и меньшей тревогой. В предложенном перечне может и не оказаться цели, близкой реальной цели участника. Тогда нужно выбрать любую и воспринимать игру как тренировочное упражнение, каковой она и является по своей сути, чтобы в дальнейшем понимать, как можно похожим образом анализировать свою цель.

В каждый свой ход участники игры бросают кубик и передвигают свою фишку на то количество клеток, которое выпало на игровом кубике. Попав на клетку, участник следует соответствующему указанию (например, «Возьми потребность», «Возьми две ценности» и т. д.). В своём бланке он отмечает галочкой то, что ему выпало, или вычёркивает то, что теряет в результате броска кубика. Например, если участнику выпала карта с таким набором потребностей: «Потребность в общении, потребность в активной деятельности, потребность в творческой самореализации», он находит этот набор на своём бланке и отмечает его галочкой, после чего выпавшую карту помещает вниз колоды. Если участнику достаётся карта потребностей, ценностей или ресурсов, которая у него уже есть, он может передать её любому другому игроку.

Конечно, здесь и далее необходимо относиться с пониманием, что ценности не меняются вдруг и ресурсы далеко

не всегда выпадают нам волей случая. Бросок кубика и выпавшая карточка здесь, скорее всего, допущение, вызов: «А что, если так?» Задача игроков – соотносить меняющиеся обстоятельства с поставленной целью.

Во время игры участник может отказаться от выбранной цели. Для этого в свой ход он объявляет о своём желании изменить цель, аргументирует его и отвечает на вопросы остальных игроков, задача которых – помочь ему принять взвешенное решение. После короткого (не более 3 вопросов со стороны слушателей) «экзамена» игрок принимает окончательное решение.

В игровой ситуации обсуждение является имитацией тех внутренних трудностей и сомнений, с которыми часто сталкивается человек, раздумывая об отказе от первоначальной цели. Вопросы игроков направлены на удержание от импульсивных решений. По окончании игры имеет смысл спросить участников, желавших изменить цель, что для них стало ключевым аргументом при принятии окончательного решения.

Победителем игры объявляется тот участник, который первым набрал необходимое количество ресурсов, потребностей и ценностей.

После игры педагог организует рефлекссию.

Вопросы для обсуждения

- *Что вам показалось особенно интересным?*
- *Что вызвало затруднения?*
- *Чем была полезна сегодняшняя игра лично для вас?*

Может оказаться, что подростки не согласятся с предложенным набором ценностей, потребностей и ресурсов. Предоставьте им возможность добавить в колоды свои варианты.

Супер-комбо

Возьми
2 карты ценностей
2 карты ресурсов
2 карты потребностей

Возьми
2 карты
ценностей

Возьми
2 карты
потребностей

Шанс

Возьми 2 карты
из любых колод
на твой выбор

Возьми
2 карты
ресурсов

Возьми
1 карту
потребностей

Возьми
1 карту
ресурсов

Возьми
1 карту
ценностей

Случайные
обстоятельства

Случайные
обстоятельства

Старт/комбо

Возьми
1 карту ценностей
1 карту потребностей
1 карту ресурсов

Постановщик целей

ПРОПУСТИ 1 ХОД

Колода «Потребности»

- потребность в финансовой безопасности
- потребность в активной деятельности
- потребность в разработке новых продуктов

- потребность в финансовой безопасности
- потребность в разработке новых продуктов

- потребность в общении
- потребность в принадлежности к группе
- потребность в активной деятельности
- потребность в творческой самореализации

- потребность в общественном признании
- потребность в творческой самореализации
- потребность в самовыражении

- потребность в общественном признании
- потребность в самовыражении
- потребность в красоте

- потребность в финансовой безопасности
- потребность в разработке новых продуктов

- потребность в общении
- потребность в принадлежности к группе
- потребность в активной деятельности
- потребность в творческой самореализации

- потребность в финансовой безопасности
- потребность в общественном признании

- потребность в общественном признании
- потребность в самовыражении
- потребность в красоте

- потребность быть первым
- потребность в активной деятельности

- потребность быть первым
- потребность в активной деятельности

- потребность в финансовой безопасности
- потребность в общественном признании

- потребность в финансовой безопасности
- потребность в общественном признании
- потребность в разработке новых продуктов

- потребность в общении
- потребность помогать окружающим
- потребность в общественном признании

- потребность в финансовой безопасности
- потребность в общественном признании
- потребность в разработке новых продуктов

- потребность в общении
- потребность помогать окружающим
- потребность в общественном признании

Колода «Потребности»

- потребность в финансовой безопасности
- потребность в активной деятельности
- потребность в разработке новых продуктов

- потребность в общественном признании
- потребность в творческой самореализации
- потребность в самовыражении

- потребность в финансовой безопасности
- потребность в активной деятельности
- потребность в разработке новых продуктов

- потребность в общественном признании
- потребность в творческой самореализации
- потребность в самовыражении

- потребность в финансовой безопасности
- потребность в общественном признании

- потребность в общественном признании
- потребность в самовыражении
- потребность в красоте

- потребность в финансовой безопасности
- потребность в разработке новых продуктов

- потребность в общении
- потребность в принадлежности к группе
- потребность в активной деятельности
- потребность в творческой самореализации

- потребность в финансовой безопасности
- потребность в общественном признании
- потребность в разработке новых продуктов

- потребность в общении
- потребность помогать окружающим
- потребность в общественном признании

- потребность быть первым
- потребность в активной деятельности

Колода «Ценности»

- успех
- интеллект
- аналитический ум

- интеллект
- умение быть полезным
- компетентность
- ответственность
- способность к самоконтролю (самодисциплина)

- интеллект
- умение быть полезным
- компетентность
- ответственность
- способность к самоконтролю (самодисциплина)

- интеллект
- умение быть полезным
- компетентность
- ответственность
- способность к самоконтролю (самодисциплина)

- успех
- интеллект
- аналитический ум

- амбициозность
- интересная жизнь
- способность к самоконтролю (самодисциплина)

- амбициозность
- интересная жизнь
- способность к самоконтролю (самодисциплина)

- амбициозность
- интересная жизнь
- способность к самоконтролю (самодисциплина)

- успех
- интеллект
- аналитический ум

- ответственность
- компетентность

- ответственность
- компетентность

- ответственность
- компетентность

- стремление к красоте
- воображение
- возможность самовыражения

- стремление к красоте
- воображение
- возможность самовыражения

- стремление к красоте
- воображение
- возможность самовыражения

- ответственность
- чистота
- способность к самоконтролю (самодисциплина)
- умение быть полезным

Колода «Ценности»

- ответственность
- чистота
- способность к самоконтролю (самодисциплина)
- умение быть полезным

- ответственность
- чистота
- способность к самоконтролю (самодисциплина)
- умение быть полезным

- успех
- амбициозность

- успех
- амбициозность

- успех
- амбициозность

- общественное признание
- удовольствие
- воображение
- созидательность

- общественное признание
- удовольствие
- воображение
- созидательность

- общественное признание
- удовольствие
- воображение
- созидательность

- честность
- интеллект
- ответственность

- честность
- интеллект
- ответственность

- честность
- интеллект
- ответственность

Колода «Ресурсы»

- аналитический ум
- способность длительное время заниматься однообразным видом деятельности
- ответственность
- склонность к работе с информацией
- коммуникативные навыки

- аналитический ум
- способность длительное время заниматься однообразным видом деятельности
- ответственность
- склонность к работе с информацией
- коммуникативные навыки

- аналитический ум
- способность длительное время заниматься однообразным видом деятельности
- ответственность
- склонность к работе с информацией
- коммуникативные навыки

- творческие способности
- воображение
- эстетический вкус

- творческие способности
- воображение
- эстетический вкус

- творческие способности
- воображение
- эстетический вкус

- ответственность
- денежные средства
- социально-эмоциональный интеллект
- коммуникативные навыки

- ответственность
- денежные средства
- социально-эмоциональный интеллект
- коммуникативные навыки

- ответственность
- денежные средства
- социально-эмоциональный интеллект
- коммуникативные навыки

- коммуникативные навыки
- вежливость и тактичность

- коммуникативные навыки
- вежливость и тактичность

- коммуникативные навыки
- вежливость и тактичность

- эстетический вкус
- творческие способности
- воображение

- эстетический вкус
- творческие способности
- воображение

- эстетический вкус
- творческие способности
- воображение

- способности к техническим наукам
- дисциплинированность
- физическая подготовка

Колода «Ресурсы»

- способности к техническим наукам
- дисциплинированность
- физическая подготовка

- способности к техническим наукам
- дисциплинированность
- физическая подготовка

- физическая подготовка
- психологическая устойчивость
- дисциплинированность

- физическая подготовка
- психологическая устойчивость
- дисциплинированность

- физическая подготовка
- психологическая устойчивость
- дисциплинированность

- хорошая память
- ответственность
- коммуникативные навыки
- способности к естественным наукам
- способность длительное время заниматься однообразным видом деятельности

- хорошая память
- ответственность
- коммуникативные навыки
- способности к естественным наукам
- способность длительное время заниматься однообразным видом деятельности

- хорошая память
- ответственность
- коммуникативные навыки
- способности к естественным наукам
- способность длительное время заниматься однообразным видом деятельности

- способность длительное время заниматься однообразным видом деятельности
- способности к техническим наукам
- склонность к работе с техникой

- способность длительное время заниматься однообразным видом деятельности
- способности к техническим наукам
- склонность к работе с техникой

- способность длительное время заниматься однообразным видом деятельности
- способности к техническим наукам
- склонность к работе с техникой

Колода «Случайные обстоятельства»

Ты давно не пользовался некоторыми ресурсами и утратил их.

Вычеркни 1 любой список ресурсов

Ты давно не пользовался некоторыми ресурсами и утратил их.

Вычеркни 2 любых списка ресурсов

В твоей жизни случился кризис.

Вычеркни

1 любой список потребностей,
1 любой список ценностей,
1 любой список ресурсов

У тебя случился приступ апатии.

Вычеркни

1 любой список потребностей,
1 любой список ресурсов

Ты познакомился с новыми людьми, которые повлияли на твои потребности и ценности.

Замени 2 любых списка потребностей и 2 любых списка ценностей на новые из колоды

Ты внезапно понял, что часть твоих потребностей является навязанной родителями.

Вычеркни 1 любой список потребностей

Ты внезапно понял, что часть твоих потребностей является навязанной родителями.

Вычеркни 1 любой список потребностей

У тебя случилась переоценка ценностей.

Замени

2 любых списка ценностей на новые из колоды

Ты ходил на тренинг, где открыл для себя много нового.

Возьми

1 карту ресурсов,
2 карты потребностей и 1 карту ценностей

Ты съездил в отпуск, хорошо отдохнул, набрался сил.

Возьми 1 карту ресурсов

Ты влюбился, это тебя вдохновляет или открывает.

Возьми 2 карты ресурсов

У тебя случилась переоценка ценностей.

Замени

2 любых списка ценностей на новые из колоды

Ты переехал в другой город. Новое окружение повлияло на твои потребности и ценности.

Замени

1 любой список потребностей и 1 любой список ценностей на новые из колоды

Ты ходил к психологу, где осознал свои истинные потребности.

Замени 3 любых списка потребностей на новые из колоды

Ты перешёл в другой класс, в котором царят совсем другие ценности. Это влияет и на тебя.

Замени

1 любой список ценностей на новую из колоды

В тебе проснулась невероятная тяга к жизни, свершениям.

Возьми

2 карты потребностей

Колода «Случайные обстоятельства»

У тебя случился приступ апатии.
Вычеркни
1 любой список потребностей

В твоей жизни случился кризис.
Вычеркни
2 любых списка потребностей,
2 любых списка ценностей,
2 любых списка ресурсов

Ты ходил на тренинг, где открыл для себя много нового.
Возьми
1 карту ресурсов и 1 карту ценностей

В твоей жизни случился кризис.
Вычеркни
1 любой список потребностей,
2 любых списка ценностей,
2 любых списка ресурсов

На нашу жизнь часто влияют окружающие.
Выбери у соседа справа любой список ценностей на свой вкус, отметь его у себя

На нашу жизнь часто влияют окружающие.
Выбери у соседа справа любой список потребностей на свой вкус, отметь его у себя

На нашу жизнь часто влияют окружающие.
Выбери у соседа слева любой список ресурсов на свой вкус, отметь его у себя

Постановщик целей

ФИО _____

Цель _____

РАБОТАТЬ ВОСТРЕБОВАННЫМ IT-СПЕЦИАЛИСТОМ

- ЦЕННОСТИ:
- успех
 - интеллект
 - аналитический ум

- ПОТРЕБНОСТИ:
- потребность в финансовой безопасности
 - потребность в общественном признании
 - потребность в разработке новых продуктов

- РЕСУРСЫ:
- способность длительное время заниматься однообразным видом деятельности
 - способности к техническим наукам
 - склонность к работе с техникой

РАБОТАТЬ В МЕДИЦИНСКОЙ СФЕРЕ

- ЦЕННОСТИ:
- интеллект
 - умение быть полезным
 - компетентность
 - ответственность
 - способность к самоконтролю (самодисциплина)

- ПОТРЕБНОСТИ:
- потребность в общении
 - потребность помогать окружающим
 - потребность в общественном признании

- РЕСУРСЫ:
- хорошая память
 - ответственность
 - коммуникативные навыки
 - способность к естественным наукам
 - способность длительное время заниматься однообразным видом деятельности

РАБОТАТЬ В СФЕРЕ СПОРТА

- ЦЕННОСТИ:
- амбициозность
 - интересная жизнь
 - способность к самоконтролю (самодисциплина)

- ПОТРЕБНОСТИ:
- потребность быть первым
 - потребность в активной деятельности

- РЕСУРСЫ:
- физическая подготовка
 - психологическая устойчивость
 - дисциплинированность

**РАБОТАТЬ
В СФЕРЕ СТРОИТЕЛЬСТВА**

- Ценности:**
- ответственность
 - компетентность

- потребности:**
- потребность в финансовой безопасности
 - потребность в активной деятельности
 - потребность в разработке новых продуктов

- ресурсы:**
- способности к техническим наукам
 - дисциплинированность
 - физическая подготовка

**РАБОТАТЬ В СФЕРЕ
ДИЗАЙНА/ИСКУССТВА**

- Ценности:**
- стремление к красоте
 - воображение
 - возможность самовыражения

- потребности:**
- потребность в общественном признании
 - потребность в творческой самореализации
 - потребность в самовыражении

- ресурсы:**
- эстетический вкус
 - творческие способности
 - воображение

**РАБОТАТЬ
В РЕСТОРАННОМ БИЗНЕСЕ**

- Ценности:**
- ответственность
 - чистота
 - способность к самоконтролю (самодисциплина)
 - умение быть полезным

- потребности:**
- потребность в общении
 - потребность в принадлежности к группе
 - потребность в активной деятельности
 - потребность в творческой самореализации

- ресурсы:**
- коммуникативные навыки
 - вежливость и тактичность

**ОТКРЫТЬ
СОБСТВЕННЫЙ БИЗНЕС**

- Ценности:**
- успех
 - амбициозность

- потребности:**
- потребность в финансовой безопасности
 - потребность в разработке новых продуктов

- ресурсы:**
- ответственные средства
 - социально-эмоциональный интеллект
 - коммуникативные навыки

**РАБОТАТЬ
В СФЕРЕ КУЛЬТУРЫ**

- Ценности:**
- общественное признание
 - удовлетворение
 - воображение
 - созидательность

- потребности:**
- потребность в общественном признании
 - потребность в самовыражении
 - потребность в красоте

- ресурсы:**
- творческие способности
 - воображение
 - эстетический вкус

**РАБОТАТЬ В ЭКОНОМИЧЕСКОЙ/
БАНКОВСКОЙ СФЕРЕ**

- Ценности:**
- честность
 - интеллект
 - ответственность

- потребности:**
- потребность в финансовой безопасности
 - потребность в общественном признании

- ресурсы:**
- аналитический ум
 - способность длительное время заниматься однообразным видом деятельности
 - склонность к работе с информацией
 - коммуникативные навыки

ЦИТАТЫ

Распечатать каждому участнику по одной цитате.

Через двадцать лет вы будете более сожалеть о том, чего НЕ СДЕЛАЛИ, чем о том, что вы СДЕЛАЛИ. Поэтому отбросьте сомнения. Уплывайте прочь от безопасной гавани. Поймайте попутный ветер своими парусами. Исследуйте. Мечтайте. Открывайте.

Марк Твен

Через двадцать лет вы будете более сожалеть о том, чего НЕ СДЕЛАЛИ, чем о том, что вы СДЕЛАЛИ. Поэтому отбросьте сомнения. Уплывайте прочь от безопасной гавани. Поймайте попутный ветер своими парусами. Исследуйте. Мечтайте. Открывайте.

Марк Твен

За свою карьеру я пропустил более 9 тысяч мячей. Я проиграл почти 300 игр. Двадцать шесть раз мне доверяли сделать решающий бросок – и я промахивался. Всю свою жизнь я терпел поражение – снова, и снова, и снова. И именно поэтому я добился успеха.

Майкл Джордан

За свою карьеру я пропустил более 9 тысяч мячей. Я проиграл почти 300 игр. Двадцать шесть раз мне доверяли сделать решающий бросок – и я промахивался. Всю свою жизнь я терпел поражение – снова, и снова, и снова. И именно поэтому я добился успеха.

Майкл Джордан

Тяжёлый труд – это скопление лёгких дел, которые вы не сделали, когда должны были сделать.

Джон Максвелл

Тяжёлый труд – это скопление лёгких дел, которые вы не сделали, когда должны были сделать.

Джон Максвелл

Если ждать минуты, когда всё, решительно всё будет готово, никогда не придётся начинать.

И. С. Тургенев

Если ждать минуты, когда всё, решительно всё будет готово, никогда не придётся начинать.

И. С. Тургенев

ЧЕК-ЛИСТ РОСТА (GROW)

| | |
|---|--|
| <p>Р – расстановка целей</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Чего ты хочешь? ■ Какой результат будет для тебя наилучшим? ■ Как ты поймёшь, что это именно тот результат, к которому ты шёл? |
| <p>О – обследование</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Что тебя больше всего волнует? ■ По 10-балльной шкале, если 10 – это идеальная ситуация, на каком балле ты находишься сейчас? ■ А на каком балле ты хотел бы находиться? ■ Что ты чувствуешь при этом? ■ Как то, что сейчас происходит, влияет на другие сферы твоей жизни? ■ Что ты уже успел сделать и делаешь сейчас для достижения цели? ■ Каких результатов ты уже достиг на пути к цели? ■ Какими ресурсами ты располагаешь? |
| <p>С – список возможностей</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Какие препятствия могут стоять на твоём пути (личные и внешние)? ■ Что мешает тебе сделать больше? ■ Что можно сделать для изменения ситуации? ■ Какие есть варианты? ■ А какие есть альтернативы? ■ А ещё? А ещё? А ещё? ■ А если бы что-то ещё могло быть как вариант, что бы это было? ■ А что, если бы у тебя были все ресурсы для решения вопроса, что бы ты сделал? ■ Кто мог бы помочь тебе в решении этого вопроса? ■ Где бы ты мог найти информацию? ■ Что бы ты посоветовал сделать другому человеку на его месте? ■ Какие из выбранных вариантов тебе больше нравятся? |
| <p>Т – то, что важно сделать</p> | <ul style="list-style-type: none"> ■ Что ты будешь делать? ■ Как ты это будешь делать? ■ Каким будет твой первый шаг? Следующие шаги? ■ Какая поддержка тебе нужна? ■ Какие возможны препятствия на пути? ■ Как ты оценишь по шкале от 1 до 10 степень уверенности в том, что ты это сделаешь? |

ДЕЛОВАЯ ИГРА-ТРЕНИНГ «ТОЧНО В ЦЕЛЬ»

Разработана педагогом-психологом
Ольгой Васильевной Киселёвой (г. Санкт-Петербург)

Цели игры:

- помочь подростку корректно сформулировать цель;
- обратить внимание подростка на важные аспекты целеполагания;
- помочь подростку осознать свои ресурсы и оценить окружающую реальность;
- помочь подростку осознать способы преодоления препятствий, которые могут встретиться на пути;
- помочь подростку понять, как можно контролировать цель, и разложить процесс достижения цели на этапы.

Игра может применяться в различных областях: в профориентации, обучении финансовой грамотности, создании стартапов и бизнес-проектов.

Игра может проводиться как под руководством педагога, так и самостоятельно группой учащихся.

В комплект игры входят:

- раздаточный бланк № 1 «Цель и шаги к её достижению»;
- раздаточный бланк № 2 «Конкретизация цели»;
- раздаточный бланк № 3 «Реальность и ресурсы»;
- раздаточный бланк № 4 «Контроль»;
- раздаточный бланк № 5 «Осознанная цель и личная система мотивации»;
- колода «Препятствия» из 20 карт.

Подготовка к игре

1. Для проведения игры следует распечатать:
 - раздаточные бланки по количеству участников (можно с двух сторон);
 - колоду «Препятствия» по количеству групп.
2. Для игры учащиеся объединяются в группы по 3–5 человек.

ХОД ИГРЫ

Игроки получают комплект бланков, которые заполняются по порядку после инструкции ведущего.

Этап первый

Бланк № 1 «Цель и шаги к её достижению»

Инструкция: «Вам необходимо заполнить бланк: сформулировать свою цель и прописать шаги к её достижению».

После заполнения игроки внутри своей группы по очереди озвучивают сделанные в своих бланках записи.

Время выполнения: 5–7 минут.

Этап второй

Бланк № 2 «Конкретизация цели»

Ведущий зачитывает содержание каждой ячейки, после чего игроки перепроверяют формулировку своей цели с точки зрения указанного критерия. При необходимости учащиеся уточняют свою цель и записывают её на бланке в соответствующей ячейке. Затем озвучивают обновлённые версии для самопроверки и делятся своими размышлениями.

На работу в каждой ячейке отводится не более 5 минут.

Этап третий

Бланк № 3 «Реальность и ресурсы»

Работа с данным бланком выстраивается по аналогии с предыдущим. Педагог зачитывает задание из ячейки 1. Учащиеся фиксируют ответы на вопрос в своих бланках, потом зачитывают вслух в своей группе. Далее педагог последовательно переходит к ячейкам 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Все ячейки данного бланка обязательны к прохождению всеми участниками.

На работу с каждой ячейкой отводится не более 5 минут.

Этап четвёртый

Этап «Вижу цель, не вижу преград»

Для его прохождения понадобится колода препятствий. Каждый участник вытаскивает по 3 карты препятствий. Задача – найти способ преодолеть их. Ответы озвучиваются. Если игрок затрудняется с ответом, он может обратиться за советом к любому другому игроку или ко всем сразу. Если одному и тому же игроку попались одинаковые карточки, он может их поменять.

На данный этап отводится не более 10–13 минут.

Этап пятый

Бланк № 4 «Контроль»

На данном бланке зафиксирована важная информация, которую необходимо изучить и постараться применять в жизни. Ведущий зачитывает её. Игроки при необходимости делают себе пометки.

Этап шестой

Бланк № 5 «Осознанная цель и личная система мотивации»

Учащиеся заполняют таблицу, после чего обсуждают написанное в своих группах.

Этап седьмой

Рефлексия. Обсуждение может происходить в группах, а может в общем кругу – по желанию участников.

Вопросы для обсуждения

- *Что вам показалось особенно интересным?*
- *Что вызвало трудности?*
- *Отличаются ли ваши формулировки целей в начале и в конце игры?*
- *Какие инсайты вас посетили во время игры?*
- *Что вы можете сделать для достижения цели уже сегодня?*

Если учащимся сложно далось выполнение заданий, рекомендуется повторить. Повторные игры можно проводить без учителя. В таком случае в каждой группе один из учащихся будет выполнять роль ведущего, совмещая её с ролью игрока.

Бланк 1 «Цель и шаги к её достижению»

Сформулируйте свою цель:

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ:

1

2

3

4

5

6

Бланк 4 «Контроль»

Время от времени необходимо отслеживать прогресс в достижении цели.

Поэтому цель должна быть измерима.

Если цель не измеряется, то как вы поймёте, что достигли её?

Что можно использовать в качестве измеряемого показателя?

1

Если вы разделите огромную цель на несколько частей - этапов, то задача покажется более выполнимой. И выполнение этапов контролировать станет гораздо проще.

2

Конкретные действия, при выполнении которых сразу виден результат. Можно контролировать их выполнение.

3

Время - ежедневно отслеживать время, отведённое на развитие, проект, цель.

4

Числа - количественные показатели. Например, сделать 13 повторений, прочитать 30 страниц, запомнить 10 слов на английском языке, написать 3000 знаков для статьи, сделать 30 звонков клиентам и т. д.

ВАЖНО!!

Когда ставишь цель, не забывай её контролировать!

Если вдруг прогресса нет, не расстраивайся.

Цель может корректироваться и изменяться, так как ты тоже меняешься.

Бланк 2 «Конкретизация цели»

СТАРТ

Часто люди только примерно представляют, чего хотят, и не способны ответить на сколько-нибудь конкретные вопросы по поводу своей цели. Давайте попробуем ответить на них.

Проверьте, не является ли ваша цель слишком глобальной или нереалистичной.

1

Предположим, ваша цель - «стать президентом». Что ж, поздравляю, ваша цель реализовалась! И даже достаточно легко, что не может не радовать! И вы... барabanная дробь... президент сообщества любителей марок!

Запомните! Цель должна быть предельно конкретной.

Соответствуют ли цели вашим интересам (другими словами, точно ли это ваша цель, не цель родителей, не цель друзей)?

2

Например, ваши родные считают, что вы должны стать высокочлассным юристом. Ваш учитель биологии считает, что вам прямой путь в науку. Лучший друг хочет, чтобы вы с ним за компанию поступали на экономический факультет. А вы на самом деле очень хотите связать свою профессию с рисованием.

Путь к цели будет проще и интересней, если цель ваша, а не навязанная другими. Уверены ли вы, что это ваш выбор?

Как ваш успех отразится на ваших близких и знакомых?

Например, ваши родители будут очень горды вами, вы получите уважение брата, друзей и т. д. Давайте пофантазируем.

7

Проверьте, описана ли ваша цель в утвердительном позитивном ключе.

3

Например, «Хочу излаться от лени» — отрицательная формулировка. Казалось бы, что в ней плохого? Дело в том, что вы не сказали самого главного — а чего вы хотите? Цель «Хочу быть энергичным, активным, бодрым и иметь достаточно энергии для реализации целей и выполнения дел» имеет больше шансов к реализации.

Пофантазируйте и опишите максимально детализированно: как вы поймёте, что достигли цели. Что вы будете видеть, слышать и чувствовать.

Визуализация достигнутой цели может стать сильнейшим мотиватором!

Когда вы планируете добиться искомого результата? Определите сроки исполнения цели.

4

Это очень важно!

Например, у вас была цель - стать миллионером. Она сбылась! Вы наконец стали миллионером в 98 лет. Примите поздравления!

Где и как вы добьётесь цели?

Например, чтобы выучить французский, можно пойти на курсы, можно нанять репетитора, а можно выйти замуж за француза и уехать во Францию.

Отвечая себе на вопросы «как и где я буду добиваться цели», вы уже делаете шаги к её достижению, задаёте себе вектор действия и начинаете ориентироваться в вопросе.

Бланк 5 «Осознанная цель и личная система мотивации»

Сформулируйте свою цель ещё раз:

Этапы реализации:

1

2

3

4

5

6

Сроки:

Твои ресурсы.

Что поможет тебе

на данном этапе

Как ты себя наградишь

после завершения этапа.

Личная система мотивации

Колода «Препятствия»

Ваша многозадачность вызвала перегрузку.
Как вы будете восстанавливать силы?

Ваш перфекционизм довел вас до стресса.
Ваши дальнейшие действия?

Ваши друзья отвлекают вас от цели. Вы боитесь обидеть друзей,
но и от цели отступить не хочется.
Ваши действия?

Бывает так, что рутина снижает уровень вашей мотивации.
У вас именно такая ситуация.
Как быть?

Вас одолевают сомнения в себе. Это мешает двигаться к цели.
Как решить эту проблему?

Иногда на нашем пути встречаются люди, обесценивающие нас.
Вам встретился именно такой человек. Общение с ним расстраивает и подрывает вашу уверенность.

Ваша прокрастинация не даёт вам заняться делом и идти к цели.
Как с ней бороться?

Бывает так, что удача не на вашей стороне. Что бы вы не делали, всё против вас. Ну не везёт и всё тут!
Как быть?

Конфликты с другими людьми могут стать препятствием на пути к цели. Вы поругались с человеком, который важен в достижении цели.
Ваши дальнейшие действия?

Отсутствие единомышленников в достижении цели может снизить уровень вашей мотивации.
Вы чувствуете себя из-за этого покинутым, одиноким и совсем не хочется двигаться дальше.

Здоровье может влиять на достижение цели.
Вы заболели и цель отступила на второй план.
Что делать в такой ситуации?

Неумение просить о помощи может помешать достижению цели.
Вы привыкли делать всё сами, что делает путь к цели более сложным и длинным. Может, надо это как-то исправить?

Вы слишком много отвлекаетесь на соцсети, тратя энергию и драгоценное время.
Как себя самоорганизовать?

Страхи влияют на нашу жизнь и на достижение целей. Вас одолевают самые сильные страхи.
Как быть?

Какие препятствия могут встретиться на вашем пути?
Назовите три (что бы вы делали с ними).

Придумайте препятствие любому игроку в соответствии с его целью.

Колода «Препятствия»

Придумайте препятствие соседу
слева в соответствии
с его целью

Придумайте препятствие соседу
справа в соответствии
с его целью

После мелкой неудачи
вы утратили мотивацию
и не видите смысла
идти к цели дальше.
Что делать?

Какие препятствия могут
встретиться на вашем пути?
Назовите три (и что бы
вы делали с ними)

1. *Bandura A.* Transmission of aggression through imitation of aggressive models summary / A . Bandura, D. Ross, Sh. Ross // Journal of Abnormal and Social Psychology. 1961. Vol. 63. No. 3.
2. *Барретт Лиза Ф.* Как рождаются эмоции. Революция в понимании мозга и управлении эмоциями. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.
3. *Гебхарт Н.* Дорожная карта. Смелое руководство для тех, кто хочет найти свой путь в жизни / Н. Гебхарт, М. Марринер, Б. МакАлистер. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.
4. *Гордеева Т. О.* Мотивация: новые подходы, диагностика, практические рекомендации // Сибирский психологический журнал. 2016. Т. 62. № 4.
5. *Леонтьев А.* Психологические основы развития ребёнка и обучения / под ред. Д. Леонтьева, А. Леонтьева. М.: Смысл, 2009.
6. *Леонтьев Д.* Выбор как деятельность: личностные детерминанты и возможности формирования / Д. Леонтьев, Н. Пилипко // Вопросы психологии. 1995. № 1.
7. *Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. Леонтьева.* М.: Смысл, 2011.
8. *Осницкий А.* Психологические механизмы самостоятельности. М.; Обнинск: ИГ – СОЦИН, 2010.
9. *Саймон С.* Почему мы так поступаем? 76 стратегий для выявления наших истинных ценностей, убеждений и целей / С. Саймон, Г. Киршенбаум, Л. Хау. М.: Альпина Паблишер, 2017.
10. *Селигман М.* Новая позитивная психология. Киев: София, 2006.
11. *Цукерман Г.* Психология саморазвития / Г. Цукерман, Б. Мастерсов. М.: Интерпракс, 1995.
12. *Цукерман Г.* Развитие учебной самостоятельности / Г. Цукерман, А. Венгер. М.: Авторский клуб, 2015.

Учебное издание

Машевская Светлана Григорьевна
Баскакова-Перминова Людмила Юрьевна
Гван Кира Олеговна
Катеева Марина Ивановна

Развитие личностного потенциала подростков

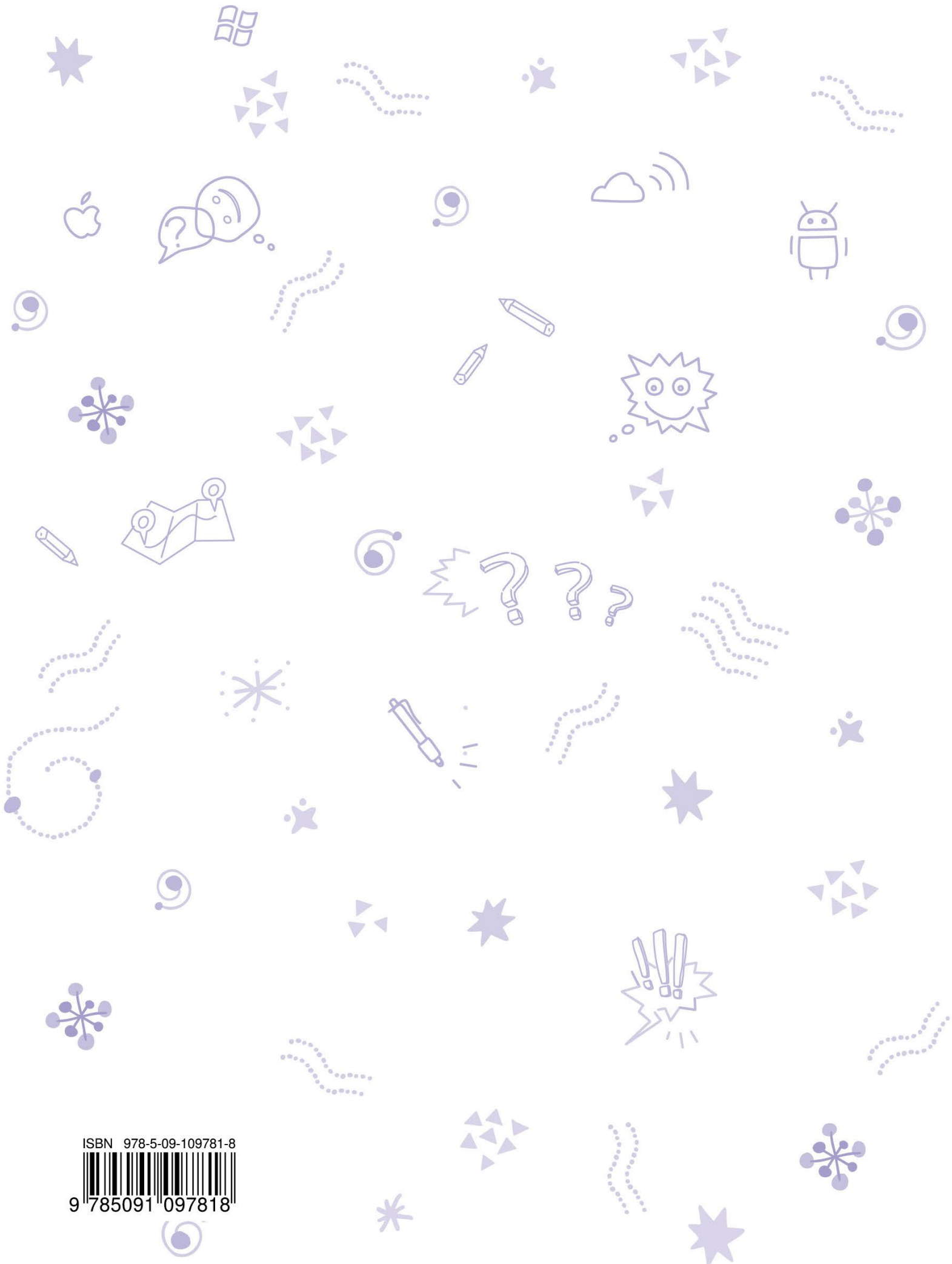
8–11 классы

Модуль «Я иду к мечте»

Методическое пособие

Редактор *О. В. Алексеева*
Художественный редактор *М. Л. Удадовская*
Внешнее оформление *Л. А. Овчаровой*
Макет *В. Ю. Стеблевой, В. В. Дубовой*
Компьютерная вёрстка *Е. А. Тюриной*
Технический редактор *Е. А. Урвачева*
Корректор *О. Ч. Кохановская*

Подписано в печать . Формат 60×90 1/8. Гарнитура Сігсе. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 10,0. Тираж экз. Заказ № .



ISBN 978-5-09-109781-8



9 785091 097818