



Развитие личностного потенциала подростков

5–7
классы

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ

- ★ Программа
- ★ Сценарии занятий
- ★ Материалы для родителей





ВКЛАД Благотворительный фонд Сбербанка
В БУДУЩЕЕ

ШКОЛА
ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Развитие личностного потенциала подростков



Базовый модуль

Методическое пособие

Москва

 РОФФ
2019



Российский
учебник



УДК 373.2.025
ББК 74.102
К29

Катеева, М. И.

К29 Развитие личностного потенциала подростков. 5–7 классы. Базовый модуль : методическое пособие / М. И. Катеева. – М. : Дрофа, 2019. – 71, [1] с. : ил. – (Российский учебник).

ISBN 978-5-358-23595-3

Программа «Развитие личностного потенциала подростков» является продолжением программы «Социально-эмоциональное развитие детей» и охватывает период с 5 по 11 класс средней школы. В основу программы легла концепция личностного потенциала профессора, доктора психологических наук Д. А. Леонтьева.

В данном пособии представлено общее описание программы и материалы базового модуля курса для младших подростков, куда входят цели, задачи, подробное описание хода занятий, сценарии родительского собрания и дополнительного мероприятия для учащихся.

УДК 373.2.025
ББК 74.102

ISBN 978-5-358-23595-3

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

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Программа «Развитие личностного потенциала подростков»	5
Пояснительная записка	6
Основное содержание курса.....	13
Планируемые результаты освоения базового модуля курса для младших подростков.....	15
Сценарии занятий	21
Занятие 1. Соглашение о принципах общения	22
Занятие 2. Мы разные, мы вместе.....	25
Занятие 3. Чего я о тебе не знаю	29
Занятие 4. Образ Я	32
Занятие 5. Что я думаю о себе.....	36
Занятие 6. Что я думаю о других	40
Занятие 7. Я и Мы	43
Занятие 8. Давай с тобой поговорим	46
Занятие 9. Сотрудничество.....	49
Занятие 10. Шаг в будущее	52
Сценарии мероприятий для родителей и детей	55
Мероприятие для родителей.....	
Интерактивный информационный модуль к курсу для младших подростков	56
Дополнительное мероприятие. Школьная галактика	60
Список рекомендуемой литературы.....	62
Приложения.....	63

Современное общество предъявляет новые запросы к действующей системе образования: изменяются повседневные ценности и жизненные ориентиры, всё больше людей находятся в поисках смысла своего существования, и вопрос самореализации становится одним из ключевых в движении к успешности.

С каждым днём информационный поток расширяется, и, чтобы разобраться в достоверности фактов, одних знаний уже недостаточно. Процесс глобализации подразумевает включённость человека во всё большее число разнообразных социальных связей, что, с одной стороны, требует от него наличия навыков общения, открытости, толерантности, способности поддерживать контакт и сохранять отношения, а с другой — развитого критического мышления для личной свободы и независимости в принятии решений. Социальный опыт предыдущих поколений перестаёт быть актуальным, родительские прогнозы не сбываются, отвечать на вопрос о собственных желаниях и ценностях становится всё сложнее.

Умение делать самостоятельный выбор, принимать ответственные решения и совершать поступки — всё это, несомненно, должно присутствовать в багаже современного выпускника средней школы. И школа приняла вызов времени: основной ценностью образования признано становление и развитие личности в её индивидуальности, уникальности, неповторимо-

сти. Одним из возможных способов реализации этого является создание образовательной среды, способствующей развитию личностного потенциала каждого ребёнка. Формированию такой среды может содействовать специально выделенный курс.

Для решения данной задачи Благотворительный фонд Сбербанка «Вклад в будущее» в 2016 году в рамках направления «Современное образование» инициировал разработку образовательной программы «Социально-эмоциональное развитие детей». Авторами её концепции стали отечественные учёные под руководством доктора психологических наук, профессора Е. А. Сергиенко. В основу легли теория эмоционального интеллекта (Дж. Мэйер, П. Сэловей, Д. Карузо), теория модели психического (The Theory of Mind), а также теория деятельности. Важным основанием программы также стал междисциплинарный подход, позволяющий рассматривать развитие личности ребёнка в единстве его эмоционально-личностных, познавательных и поведенческих качеств. За несколько лет работы по данному направлению расширился круг решаемых задач, что привело к созданию Программы по развитию личностного потенциала, опирающейся на концепцию личностного потенциала Д. А. Леонтьева. В пособии представлен базовый модуль УМК для младших подростков, обеспечивающего реализацию программы «Развитие личностного потенциала подростков».



ПРОГРАММА

«РАЗВИТИЕ
ЛИЧНОСТНОГО
ПОТЕНЦИАЛА
ПОДРОСТКОВ»

Программа «Развитие личностного потенциала подростков» является продолжением программы «Социально-эмоциональное развитие детей» для дошкольников и младших школьников и рассчитана на работу с подростками, начиная с 5 класса и заканчивая старшим школьным возрастом. Она состоит из двух курсов: для младших подростков, обучающихся в 5–7 классах, и старших подростков, обучающихся в 8–10 классах. Курсы имеют модульную структуру, что даёт возможность проводить отдельные модули в любой последовательности в течение трёх лет в предложенном диапазоне, а также позволяет классу включиться в программу на любом году обучения в рамках указанного периода.

В процессе реализации данной программы подростки учатся понимать себя и окружающих: чувства, потребности, желания, ценности, заботиться о себе и поддерживать других, строить и сохранять отношения, быть в обществе, сотрудничать, формулировать и достигать цели, принимать решения и совершать осознанный выбор; получают инструменты управления внутренними и внешними ресурсами; развивают критическое мышление, коммуникативные навыки.

Формат занятий, проводимых в рамках модулей, отличается от традиционного урока. В них нет привычного объяснения нового материала и экспертной учительской позиции, нет и обязательного для усвоения объёма знаний. В фокусе оказываются навыки, которые в процессе группового взаимодействия и индивидуальных упражнений получают развитие. При этом занятия не являются тренинговыми встречами, хотя элементы тренинга в них присутствуют. Программой предусмотрены короткие форматы проведения занятий, которые при наличии возможностей и желания можно расширить за счёт дополнительных заданий и тем для обсуждения. То есть за один модуль может состояться как десять 45-минутных встреч, так и десять более продолжительных занятий, например спаренных уроков.

Реализующаяся через выделенные курсы программа содержит инструменты и техники, интеграция

которых в предметное преподавание позволит решить следующие задачи:

- создание и поддержание благоприятной психологической атмосферы не только в классе, но и во всей школе;
- формирование навыков и компетенций через возможность применения полученных техник на практике для решения конкретных задач;
- повышение мотивации к саморазвитию благодаря достижению реального результата при применении полученных инструментов;
- улучшение успеваемости как результат решения предыдущих задач;
- конструктивный опыт использования знаний и умений, приобретённых на курсе, будет способствовать более широкому его применению, в том числе за стенами школы и за рамками учебной деятельности. Это касается как коммуникативных умений, так и приёмов управления ресурсами (временем, информацией и т. д.).

Важным условием успешности реализации программы является принятие её ценностей самим педагогом и администрацией школы, их личная заинтересованность в изменениях, вовлечённость в процесс развивающей коммуникации с подростками, когда могут возникать неожиданные вопросы, не вписанные в сценарии урока. Без личной заинтересованности взрослых дети быстро потеряют интерес к курсу, и занятия, которые должны были стать ресурсом для изменений и развития, превратятся в обузу для всех участников. В данном контексте программа предъявляет серьёзные требования к подготовке педагога к ведению занятий.

Программа «Развитие личностного потенциала подростков» отвечает актуальным задачам, сформулированным новыми ФГОС, и требованиям, зафиксированным в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации».

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ

Программа «Развитие личностного потенциала подростков» создана на основе концепции личностного потенциала Д. А. Леонтьева.

Что же такое личность? Что такое развитие вообще и развитие личности в частности? Что такое лич-

ностный потенциал? Понятие «личность» является одним из ключевых в психологии, и в современной психологической науке существует множество разных определений (Б. Г. Ананьев, Л. И. Анцыферова, А. Г. Асмолов, Л. И. Божович, Б. Г. Братусь, А. Н. Леон-

тьев, А. В. Петровский, С. Л. Рубинштейн, Е. В. Шорохова и др.). Наиболее универсальным из них нам видится определение А. Н. Леонтьева, рассматривающего личность как особое качество, «которое приобретает индивидом в обществе в совокупности отношений, общественных по своей природе, в которые индивид вовлекается»¹. Иными словами, человек, вступая в различные социальные отношения через деятельность, *развивается* как личность и постепенно становится социально зрелой личностью.

Д. А. Леонтьев, говоря о развитии, выделяет три его аспекта: биологическое, социальное как «социализация в соответствии с усвоением социокультурных матриц»² и развитие личности. Развитие личности, в свою очередь, подразделяется на два этапа, которые не всегда проходит каждый человек. Первый этап подразумевает формирование предсказуемой, законопослушной личности, соответствующей требованиям того сообщества, в котором она существует. На втором этапе, в случае если человек сделал выбор двигаться дальше по пути развития, происходит сознательный выбор траектории согласно собственным представлениям о мире и ценностях, независимо от внешних факторов. Главной задачей развития является саморазвитие, когда источником изменений может быть только личность и ответственность за любые изменения может быть только личной. Далеко не каждый человек готов принять такую ответственность. Школа часто ограничивается транслированием норм, решая задачи первого этапа, и упускает из виду важный вызов времени — воспи-

тание свободного, ответственного за свой выбор человека.

Развитие личности имеет две стороны. Одна связана «с выстраиванием саморегуляции и самодетерминации активности, превращением личности в автономного субъекта собственной жизнедеятельности и саморазвития. Вторая характеризует развитие и усложнение внутреннего мира, рост понимания и охвата реальности, обретение мудрости»³.

Личностный потенциал Д. А. Леонтьев рассматривает как «системную организацию индивидуально-психологических особенностей личности, лежащую в основе её способности исходить из устойчивых внутренних критериев и ориентиров в своей жизнедеятельности и сохранять стабильность смысловых ориентаций и эффективность деятельности на фоне давлений и изменяющихся внешних условий»⁴. Личностный потенциал чётко проявляет себя в трёх типах ситуаций, для решения которых человеку необходимы разные виды ресурсов. Это ситуация неопределённости, в которой необходимо решать задачу самоопределения, поставить цели и понять пути их достижения; ситуация достижения цели, требующая реализации задуманного; ситуация угрозы с задачей сохранения себя как личности, своих целей и ценностей. Д. А. Леонтьев выделяет несколько видов личностных ресурсов и путей их получения: накопление *ресурса устойчивости*, поиск *мотивации*, формирование *навыков саморегуляции* в широком смысле, получение *инструментальных ресурсов* и открытие для себя *ресурсов трансформации*.

СПЕЦИФИКА ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ

Подростковый период является самым ответственным в формировании личности. От него зависит, как человек будет относиться к собственной жизни и как эта жизнь будет организована. Дополнительно об особенностях возраста вы можете прочитать в книге «Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы»⁵. Здесь же мы остановимся на личностном развитии.

В 10–11 лет у ребёнка меняется ведущая деятельность: теперь это не учёба, как было в начальной школе, а общение со сверстниками, которое на ближайшие пять лет станет основным фактором, влияющим на психическое здоровье подростка⁶. От этого будет зависеть его успех в учёбе и отношение к себе. Под-

ростку очень важно быть включённым в группу. Сверстники рассматриваются как источник безопасности и поддержки. В этот период ребёнок выходит на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношение к себе как члену общества.

В это же время подросток сталкивается с серьёзными трудностями: негативные переживания, тревога, беспокойство, дискомфорт, ожидание агрессии, ссоры со сверстниками, закрытость. А нежелание и неумение говорить о себе, своём внутреннем мире затрудняет решение этих проблем. Чётко проявляется неприятие оценок взрослых, независимо от их правоты, которое превращается во взаимное непо-

¹ Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения: в 2 т. Т. I. М., 1983.

² Леонтьев Д. А. Что такое развитие // Практики развития 1.0.: вызовы, концепции, инструменты. М., 2018.

³ Там же.

⁴ Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. М., 2011.

⁵ См.: Сергиенко Е. А., Марцинковская Т. Д., Изотова Е. И. и др. Социально-эмоциональное развитие. Теоретические основы. М., 2019.

⁶ См.: Давыдов В. В. Теория развивающего обучения. М., 1996; Эльконин Д. Б., Драгунова Т. В., Захарова А. В., Боцманова М. Э. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. М., 1967.

нимание с родителями и проблемы с учителями. Одной из ключевых причин такого положения подростка является отсутствие условий для удовлетворения его обострённой потребности в общественном признании. С. Хартер¹ выделяет возможность высказывания своего собственного мнения как важное проявление личностной автономии у подростков. В результате несоответствия потребностей и возможностей образуются разного рода подростковые компании, неформальные тусовки, где подростки, находясь в активном поиске смысла существования, пробуют себя в различных ролях, ставят всевозможные поведенческие эксперименты и болезненно переживают по поводу несовпадения идеальных представлений о себе и мире с реальным положением дел.

Таким образом, с одной стороны, возникает много нерешённых вопросов и трудностей во взаимоотношениях, с другой — окружающий мир кажется не всегда достаточно безопасным и доброжелательным для того, чтобы с ним можно было делиться и обсуждать важные вещи. Ряд проблем, которые можно было бы успешно решить со специалистом, психологом, авторитетным взрослым, часто остаются нерешёнными и тлетворно влияют на отношение подростка к окружающим и самому себе.

Д. И. Фельдштейн выделяет три стадии подросткового возраста. «Главное для 10–11-летнего — получить со стороны других людей (знакомых и незнакомых) признание своих новых возможностей, добиться доверия, ибо “я тоже взрослый”, “я вместе со всеми”»². Подросток в этот период готов к общественно полезному труду ради приобщения к миру взрослых. Зависимость от мнения окружающих порождает очень часто низкую самооценку, и самоотношение чаще всего носит отрицательный эмоциональный фон. В 12–13 лет ребёнок начинает осознавать себя в обществе не только как имеющего обязанности, но и как имеющего права. Активно проявляется сознательное отношение к другим людям, к окружающему миру, возникает стремление найти своё место в коллективе, не быть заурядным. Определяющее значение в развитии растущего человека как личности имеют мотивы деятельности и поведения, в которых выражается характер его отношения к себе, обществу, уровень самосознания и социальной ответственности³. Но, как от-

мечают некоторые исследователи, «лишь небольшая часть подростков достигает высокого уровня развития морального сознания, и немногие способны принять на себя ответственность за благополучие других. Более распространённой в наше время является социальная инфантильность»⁴.

Л. С. Выготский считал, что не слабость воли, а отсутствие или слабость цели дезорганизуют поведение подростка. Возникновение постоянных (стержневых) личностных интересов, которые характеризуются «ненасыщаемостью», делает подростков целеустремлённее и организованнее⁵. Важным новообразованием подросткового возраста является рефлексия, которая становится основным фактором регуляции поведения и личностного саморазвития подростков. Фокус внимания в процессе взросления перемещается: «В 10–11 лет предметом рефлексивных ожиданий подростка выступают отдельные поступки. В 12–13 лет главным становится рассмотрение черт собственного характера и особенностей взаимоотношений с людьми»⁶.

Подростковый возраст является сензитивным для формирования базовых механизмов самодетерминации: свободы и ответственности. Под самодетерминацией мы подразумеваем способность действовать независимо, осмысленно и последовательно, согласно собственным осознаваемым ценностным ориентирам. От того, как эти механизмы интегрируются в структуру личности, зависит результат подросткового кризиса⁷: будет ли это здоровая самодетерминированная личность с высоким личностным потенциалом, или возникнут и закрепятся нездоровые тенденции, ведущие к импульсивному поведению без ответственности, к добросовестному исполнению без свободы и конформизму без свободы и ответственности. Д. А. Леонтьев, Е. Р. Калитеевская выявили паттерны личностного развития подросткового возраста и описали некоторые *признаки успешного прохождения подросткового кризиса*⁸. К этим признакам относятся стабильное позитивное самоотношение, внутренняя опора, основанная на личностных ценностях и собственных критериях оценки ситуации, а также переживание персональной ответственности за результаты своих действий. В таком случае подростки уверены в себе, умеют извлекать уроки из

¹ См.: Harter S. The Construction of the Self. A Developmental Perspective. New York, 1999.

² Фельдштейн Д. И. Психологические особенности развития личности в подростковом возрасте // Вопросы психологии. 1988.

³ См.: Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения: в 2 т. Т. I. М., 1983.

⁴ Астахова Л. Г., Буслаева Е. Н. Особенности развития личности современных подростков // European Research. 2015.

⁵ Шаповаленко И. В. Психология развития и возрастная психология. М., 2015.

⁶ Фельдштейн Д. И. Психологические особенности развития личности в подростковом возрасте // Вопросы психологии. 1988.

⁷ См.: Леонтьев Д. А., Калитеевская Е. Р., Осин Е. Н. Личностный потенциал при переходе от детства к взрослости и становление самодетерминации // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева. М., 2011.

⁸ См.: Леонтьев Д. А., Калитеевская Е. Р. Пути становления самодетерминации личности в подростковом возрасте // Вопросы психологии. 2006.

неудач и, как правило, сами являются источником своего психологического благополучия. Важным условием формирования зрелого паттерна является от-

ношение взрослых, особенно родителей, эмоционально принимающих подростков без ограничения их автономии.

ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ С УЧЁТОМ СПЕЦИФИКИ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКА

Стратегия программы «Развитие личностного потенциала подростков» выстроена с учётом возрастных особенностей детей данного возраста и результатов исследований в области личностного развития.

Авторы теории самодетерминации Эдвард Л. Деси и Ричард М. Райан выделяют три компонента окружающей среды, необходимых для оптимального развития ребёнка. Они заключаются в *поддержке автономии*, когда взрослый поощряет инициативу ребёнка и предоставляет ему возможность самому принимать решения и отвечать за последствия; в *создании среды*, где взрослый является проводником и даёт подростку конструктивную обратную связь, и *включённости*, когда взрослый уделяет ребёнку время и внимание, а также даёт возможность проявлять себя. Исходя из этого, главный принцип программы был сформулирован как *принятие без ограничения автономии*.

В процессе обучения по программе данный принцип реализуется через добровольное участие подростков в упражнениях и обсуждении, в свободе высказываний, поддерживающей позиции педагога, который, с одной стороны, создаёт условия для самовыражения, с другой — управляет процессом коммуникации, помогая соблюдать личные границы всех участников. Создание внутриклассного Соглашения способствует развитию у подростков умения высказывать свою точку зрения, слушать других, договариваться, принимать решения и брать ответственность за происходящее на себя.

Формат занятий подразумевает свободный диалог всех участников коммуникации. Однако количество учеников в классе, как правило, не позволяет в рамках 45 минут урока высказаться каждому, поэтому так или иначе появляется риск «потерять» участников. Поскольку одной из основных задач первого модуля курса является сплочение коллектива, а разделение на группы и параллельное ведение занятий, как это практикуется в преподавании иностранных языков, может спровоцировать обратный процесс, то, чтобы обеспечить включённость всех детей, мы рекомендуем вести группу двоим взрослым. Это могут быть классные руководители параллельных классов, или в качестве помощника и сопровождающего может выступать педагог-психолог школы (что для первого модуля особенно приветствуется).

На занятиях мы считаем оптимальной работу в малых группах с последующим объединением в общий круг. Это даёт целый ряд преимуществ. Во-первых,

никто из детей не остаётся «за бортом», каждый имеет возможность высказаться и быть услышанным. Во-вторых, роль лидера в группе (того, кто выражает мнение группы) оказывается переходящей, что позволяет каждому попытаться реализовать себя. В-третьих, за счёт изменения состава групп происходит сплочение коллектива. Характер общения в малых группах в большой степени зависит от мягкой направляющей руки педагога.

Занятия по программе предполагают серьёзную работу над собой всех участников. Чтобы обеспечить вовлечённость, снять лишнее напряжение, переместить фокус внимания и получить разнообразный опыт взаимодействия с собой, окружающими и миром, предлагаются разные форматы проведения занятий: игры, в том числе ролевые, исследовательские эксперименты, творческая деятельность, телесные практики и др. Кроме того, взаимодействие в нетрадиционных учебных форматах помогает подросткам разобраться с межличностными проблемами, которые часто остаются неразрешёнными из-за возрастной импульсивности и неумения действовать в конфликте. В игре есть возможность побыть в разных ролях, прожить их и понять, насколько вам близка та или иная поведенческая модель и те ценности, которые она несёт. Обнаруживая свою похожесть на одних и непохожесть на других, подростки учатся принимать себя и взаимодействовать с инаковостью мира. Это не даёт им замкнуться на себе и своих проблемах, которые часто являются причиной неврозов даже у взрослых. Занятия предполагают собственные исследования учеников, их размышления на самые разные, волнующие их и актуальные для общества в целом темы. Педагог не даёт прямых указаний и правильных ответов, его роль — сопровождать подростков в их поисках истины, стимулируя их познавательную активность парадоксами, вызывающими вопросы.

В сценариях курса для младших подростков вы найдёте много сформулированных вопросов, их значение — прежде всего показать возможное направление движения мысли. Это не те вопросы, ответы на которые нужно требовать от детей. Иногда следует выдержать паузу, дать возможность задуматься, оставить вопрос без ответа. Гораздо ценнее вопросы самих подростков и гораздо интереснее направление их мысли. И тогда от педагога требуется гибкость и смелость встретиться с неожиданным. Беспроеигрышный вариант — искренность и открытость, что особенно ценится подростками. Именно

это может стать основой для создания безопасной, доверительной, доброжелательной среды общения. Важным инструментом влияния на среду является Соглашение класса о принципах общения. Этот документ является смыслообразующим и сквозным для всех модулей. К его созданию ребята вместе с педагогом приступают уже на первой встрече и продолжают обращаться к нему на протяжении всего учебного года, дополняя, корректируя, обновляя в зависимости от полученного опыта, открытий, ситуаций. Соглашение не является сводом правил, обязательных к соблюдению и влекущих наказание за их нарушение. Основная его цель — научить подростка принимать ответственные решения, осознанно выбирать ту или иную модель поведения, строить и сохранять мир, развивая навыки коммуникации, сотрудничества и критического мышления. Только серьёзное отношение к выработанному документу будет способствовать достижению поставленной цели. Поэтому важно придерживаться следующих принципов работы с Соглашением:

- Соглашение подразумевает согласие всех, поэтому в обсуждении участвуют все участники, выслушиваются и принимаются во внимание все мнения;
- Соглашение действует всегда, не только на занятиях курса;
- Соглашение распространяется на всех участников образовательного процесса;
- нарушение Соглашения не влечёт наказания, но является поводом для разговора и анализа ситуации. Это ни в коем случае не должно напоминать судебное разбирательство! В зависимости от серьёзности нарушения это может быть внутриклассный разговор, обсуждение в группе или индивидуальная беседа, целью которых является понимание мотивов, а результатом — конкретные шаги в помощь «нарушителю» или изменение формулировок в Соглашении. Большинство не всегда прав!

В некоторые занятия включено описание психологических экспериментов, факты из нейрофизиологии, биологии, литературы и других областей знаний. Мы рекомендуем педагогу по возможности самостоятельно найти об этом чуть больше информации, чем даётся в пособии, и заранее ознакомиться с ней. Пробудить и сохранить интерес к содержанию занятия позволит умение педагога связать новые знания с опытом самих подростков, с конкретными ситуациями, событиями, происходящими с ними в реальной жизни. Но это ни в коем случае не подразумевает переход на личности, навешивание ярлыков и постановку диагнозов.

Многообразие упражнений и ситуаций расширяет поведенческий репертуар участников и способствует развитию гибкости в ситуации неопределённости,

что также является ресурсом личности и одним из важных качеств успешного человека в современном мире.

Пространство, в котором проходят занятия, является немаловажным ресурсом для достижения желаемого результата, поэтому необходимо отнестись с вниманием к его организации. Во-первых, положение участников относительно друг друга влияет на коммуникацию внутри группы. Во-вторых, наличие пространства для свободного передвижения тоже имеет значение, особенно для проведения некоторых активностей. Поэтому мы рекомендуем организовывать занятия в таком помещении, где можно расставить стулья в большой круг или сгруппировать их как-то иначе, где есть возможность быстро освободить место для активного передвижения. В каждом сценарии перечислены необходимые для занятия материалы и оборудование: это может быть экран, доска, столы, листы бумаги и т. д. Некоторые уроки требуют специальной рассадки и оборудования, поэтому желательно готовиться к ним заранее. В том случае, когда школа не имеет широких пространственных возможностей, можно обойтись минимальной трансформацией.

Программа, реализуясь через выделенный курс, тем не менее не ограничивается рамками урока, помещения и конкретными участниками. Помимо техник, которые можно включить в любой урок, она подразумевает вовлечение всей школы в процесс коммуникации. Для этого вы можете организовать Открытую стену, на которой любой ученик и сотрудник школы вправе оставить свои комментарии к названной теме, задать вопросы и получить на них ответы. Открытая стена может стать «местом встречи» разных мнений, что будет способствовать расширению представлений учащихся о мире и людях. Для кого-то это станет ресурсом, способствующим принятию самого себя, для кого-то — возможностью самовыразиться. При грамотном подходе к анализу написанного Открытая стена будет для администрации школы и педагогов дополнительным источником полезной информации об атмосфере в школе, о настроениях и проблемах всех участников образовательного процесса. В сценариях занятий предложены некоторые возможные темы для обсуждения на Открытой стене.

Домашние задания курса носят рекомендательный характер. В отличие от программы начальной школы, они всё реже предполагают активное взаимодействие с членами семьи, что связано с процессом взросления и движения к автономии. Однако вовлечение родителей в программу остаётся важной задачей, так как максимальная эффективность курса может быть достигнута только при сотрудничестве всех сторон — участников образовательного процесса: учеников, учителей и родителей. Сфера взаимоотношений с родителями на протяжении всего периода взросления остаётся значимой для подростка и оказывает сильное влияние на формирование личности.

Но порой взрослые недооценивают значение этого влияния или просто не знают, как помочь своему подростку. В семье ребёнок часто чувствует себя непонятым и даже отверженным. Хотя всех волнуют одни и те же вопросы, касающиеся самореализации и глубоких смыслов, не всегда удаётся создать достаточно доверительные и безопасные отношения для их совместного обсуждения.

При этом программа предусматривает активное вовлечение родителей. Оно может реализовываться через родительские собрания, детско-родительские

мероприятия и письма родителям (опекунам). Каждый курс программы начинается со встречи с родителями, на которой обсуждаются особенности возраста и даются рекомендации по взаимодействию с подростками. Для тех семей, чьи взрослые не смогли присутствовать на встрече, должны быть предусмотрены письма о содержании модуля. Педагогу желательно поддерживать тесную связь с семьёй в течение всего периода обучения. В сценариях занятий описаны некоторые варианты взаимодействия подростка с членами семьи.

О СПЕЦИФИКЕ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ

Данный курс отличается от других школьных занятий тем, что затрагивает многие волнующие подростков темы. Таким образом, для одних он становится более привлекательным, для других выпадает из области предпочтений, а третьих может настораживать. Поскольку первый модуль курса является обязательным к прохождению, это некоторым образом снимает с подростков ответственность за выбор. Во время занятий они познакомятся с форматом, особенностями курса и дальше смогут сами принять решение об участии в остальных модулях.

Курс не заменяет работу психолога и тем более не претендует на психотерапию, но может способствовать тому, чтобы снять сопротивление подростков и мотивировать их на дальнейшую более глубокую работу со специалистом, если это необходимо. Но на это мы можем рассчитывать только при создании доброжелательной атмосферы, подразумевающей уважение различий между людьми, принятие уникальности каждого человека, доверие педагогу в первую очередь и своим одноклассникам, следование общечеловеческим ценностям. Только тогда мы можем говорить о формировании у ребёнка позитивного отношения к самому себе и миру в целом, о развитии личности. На начальном этапе, особенно это касается учащихся 5 классов, которые только перешли из начальной школы, атмосферу задаёт стиль общения педагога. От того, будет ли он авторитарным, или же педагог выберет стратегию поддержки, зависит результат обучения: состоится ли процесс самопознания и самоопределения, или это будет просто прослушанный курс. Поэтому педагогу важно овладеть искусством мотивирующей, поддерживающей обратной связи.

Формат занятий исключает любые директивные инструкции: педагог предлагает, дети сами принимают решение — делать или нет, участвовать или нет, говорить или нет. Уважение к любому решению — важный принцип программы. Когда в классе 30 человек, трудно создать атмосферу абсолютного доверия: кто-то может сказать всё, что думает, а для кого-то в принципе сложно выразить своё мнение. Но это во-

все не значит, что не идёт внутренняя работа! Кроме того, могут возникать ситуации и подниматься темы, болезненные для некоторых подростков, и от такта и позиции педагога будет зависеть, как развернутся события. Невозможно предусмотреть все варианты развития темы занятий, и нет таких дежурных фраз и действий, которые могли бы выручить педагога в любой ситуации. Только эмпатия, умение быть в контакте с происходящим, открытым для своих эмоций и чувств и искренним в их выражении — то, что часто называется «быть с открытым сердцем», — поможет подобрать нужные слова и подтолкнуть к нужным действиям. Если подросток отказывается от участия в каком-нибудь упражнении, не стоит настаивать, но можно предложить ему задуматься: почему? — и ни в коем случае не устраивать публичный разбор мотивов, если только ребёнок сам не захочет высказаться при всех. Также не следует забывать, что есть дети, которые плохо чувствуют личные границы и не всегда могут адекватно определить меру открытости. Аккуратные вопросы (например: ты точно хочешь рассказать об этом всему классу?) помогут обратить на это их внимание. Кроме того, можно предложить им поговорить об этом после урока. В любых затруднительных ситуациях стоит обращаться к психологу. Также следует договориться с ребятами о конфиденциальности: личная информация одноклассников ни в коем случае не должна быть предметом обсуждения с третьими лицами.

В зависимости от целей группы могут быть ориентированы на содержание или на процесс. В понятие «содержание» входят проблемные ситуации, навыки, информация, способы поведения и др. Под процессом мы понимаем всё, что происходит в группе в данный момент: эмоции, мысли, поведение участников непосредственно на занятии. В нашем случае и то и другое является важным. Для педагога, привыкшего держаться за содержание, может представлять определённую трудность оставаться в фокусе процесса, но со временем и при желании этот навык можно развить. Благодаря умению быть в процессе участники учатся глубже понимать себя и дру-

гих, становятся более открытыми. В связи с этим нет никакой необходимости строго следовать указанному в сценариях таймингу¹. Если обсуждаемый вопрос требует больше времени, чем заложено в сценарии, лучше остановиться на нём, чем бросить участников с чувством растерянности и досады от незавершённого разговора. Контролировать ситуацию вам поможет вопрос: «Можем ли мы двигаться дальше, или есть что-то важное, что требует обсуждения?»

Важной, неотъемлемой частью каждого занятия является рефлексия. Формальное проведение или иг-

норирование этого этапа ведёт к серьёзной потере эффективности всего курса, поэтому лучше задержаться на ней и опустить следующее упражнение, чем проигнорировать её в пользу следующей активности. Педагогу необходимо иметь в виду, что вопросы типа «Что важного для себя вы сегодня услышали?», «Что было особенно интересно?» без обращения к личному опыту могут стать просто потерей времени и при регулярном проведении вызывать раздражение и отторжение. Чтобы начинающему педагогу было проще организовать рефлексию, в сценарии заданий включены примерные вопросы.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы

Способствовать развитию личностного потенциала подростков.

Задачи программы

- Сформировать в коллективе атмосферу доверия и принятия.
- Создать условия для формирования ответственности за свои переживания, поступки, результаты и в целом за свою жизнь.
- Способствовать развитию независимого критического мышления, основанного на свободном ответственном выборе.
- Содействовать осознанию собственных желаний, устремлений и ценностей.
- Познакомить с инструментами саморегуляции (управление эмоциональным состоянием и собственным благополучием) и самоорганизации (формулирование цели, планирование).
- Создать условия для развития навыков коммуникации в различных обстоятельствах (знакомство, сохранение и развитие отношений, конфликт).
- Способствовать формированию навыков сотрудничества: ответственности, продуктивному взаимодействию в группе, высказыванию своей точки зрения, умению выслушать другого и дать конструктивную обратную связь.
- Развивать навыки рефлексии.

¹ Тайминг — приблизительная продолжительность каждого этапа занятия.

Программа «Развитие личностного потенциала подростков» для младших подростков (5–7 классы) включает шесть модулей. В каждом модуле содержится минимум по 10 занятий длительностью 45 минут. Предусмотрена возможность увеличения продолжительности и количества занятий за счёт введённых непосредственно в их сценарии дополнительных заданий и тем для обсуждения, актуальных для конкретного возраста. Группы для занятий по модулям — за исключением первого модуля — могут быть составлены не только из учащихся одного класса или одной параллели. Достаточно, чтобы это были подростки одного возрастного диапазона (5–7 классы), но не более 16 человек в группе.

Первый модуль курса является базовым, инвариантным. Он направлен на сплочение класса, создание атмосферы принятия и доверия. В активном взаимодействии подростки исследуют себя и друг друга, ближе знакомятся, раскрывают свои интересы, предпочтения, ценности. Особое внимание уделено выработке договорённостей о принципах взаимодействия в классе, правилах общения. По мере прохождения первого, базового модуля осуществляется общее знакомство с содержанием всей программы (остальных пяти модулей), чтобы участники могли составить полное представление о перспективах продолжения обучения.

Модули 2–6, будучи вариативными, могут проводиться в любом порядке с учётом актуальности содержания, готовности подростков, возможностей педагога и посещаться по выбору в зависимости от потребностей и желания самих подростков. Также существует вариант «погружения», когда группа работает над одним модулем полных два дня. Тогда важно грамотно организовать день, чтобы было время на размышление, общение и отдых. (Проводить «погружение» следует не чаще одного раза в месяц.) Участие не может быть добровольно-принудительным, так как это демотивирует не только самих участников, но и тех, кто мог бы ими стать. Ниже дано общее направление содержания вариативных модулей.

Модуль по саморегуляции подразумевает знакомство в увлекательной форме с физиологическими особенностями функционирования человеческого

организма, расширение знаний о биологии эмоций и поведении, освоение простых телесных практик, которые становятся основой для развития эмоциональной осознанности и концентрации внимания. Ключевой задачей модуля является понимание и принятие ответственности за своё состояние.

Следующий модуль посвящён управлению эмоциями и поведением. В содержание модуля включены такие темы, как «Восприятие и понимание эмоций», «Ментальные состояния как причины эмоций», «Способы управления собой» и др. Подростки учатся прогнозировать последствия своих поступков и реакцию окружающих, управлять своим поведением, используя эмоциональный ресурс, и осознавать степень своего влияния на состояние и поведение другого человека. Модуль также решает задачи профилактики конфликтов и буллинга, формирования толерантного поведения.

Тема управления не ограничивается эмоциональным состоянием, поэтому ещё один модуль будет посвящён планированию. Время, дела, информация — всем этим тоже нужно уметь правильно распоряжаться, для того чтобы быть эффективным. Грамотное планирование способствует успешной подготовке к экзаменам и другим важным событиям, развитию собранности и стрессоустойчивости.

Как поддержать разговор? Как выразить своё мнение неагрессивно? Как сказать «нет» и быть услышанным? Что такое мораль и нравственность? Участие в модуле, посвящённом коммуникации, позволит подросткам получить ответы на эти вопросы. Дети приобретут навыки безопасной коммуникации и освоят техники ненасильственного общения.

Шестой модуль посвящён постановке целей, созданию планов, принятию решений, осознанному выбору, проектированию изменений — всему, что связано с планированием будущего. Целью занятий является укрепление в подростках чувства уверенности в себе и создание условий для понимания и принятия ими ответственности за свою жизнь. Этот модуль будет сопровождаться настольной игрой и мобильным приложением, которые также могут использоваться за рамками модуля и программы в целом.

Данное пособие посвящено базовому модулю.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ БАЗОВОГО МОДУЛЯ

Цель модуля

Создать атмосферу доверия и принятия, мотивировать всех участников процесса на дальнейшее обучение по программе.

Задачи модуля

- Сформулировать Соглашение о принципах общения.
- Способствовать формированию ответственности ребёнка за собственное благополучие.
- Создать условия для самопознания и самопринятия.
- Содействовать свободному выражению мыслей участников.
- Развивать навыки рефлексии.
- Познакомить с инструментами саморегуляции.
- Создать условия для развития навыков коммуникации.
- Содействовать осознанию собственных желаний, устремлений и ценностей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ БАЗОВОГО МОДУЛЯ КУРСА ДЛЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

Блок компетенций	Компетенция	Критерий	Планируемые результаты
1. Критическое мышление	Интерпретация информации, имеющейся для решения задачи	Различает факт, мнение, суждение; понимает культурную и социальную обусловленность суждений	Различает факт и мнение
		Воздерживается от проецирования своих ощущений на окружающих (приписывания им по умолчанию таких же мыслей, ощущений и восприятия)	Замечает в поведении окружающих признаки каких-либо чувств или взглядов; проверяет свои предположения, задавая окружающим вопросы
2. Креативное мышление	Нейтральность оценок	Воздерживается от категоричных суждений, в том числе нормативного характера; способен рассуждать ценностно-нейтрально	Осознаёт последствия вынесения категоричных суждений
		Адаптируется к эмоциональному состоянию собеседника (слышит сообщение собеседника, в том числе адекватно интерпретирует невербальные сигналы, и учитывает его при построении своего ответа)	Учится в процессе общения реагировать на реплики собеседника с учётом его эмоционального состояния
3. Взаимодействие с другими людьми	Коммуникация	Адаптируется к социокультурному профилю собеседника и контексту коммуникации, соблюдает свои и чужие границы при взаимодействии	Учится понимать границы другого человека. Оценивает черты других через формирование личной идентичности. На основании этого выбирает друзей и определяет отношение к различным группам и компаниям
		Демонстрирует уважительное отношение к собеседнику	Учится слушать и слышать собеседника
		Осознаёт возможные объективные противоречия в интересах разных сторон и принимает их во внимание при принятии решений с учётом социальных и культурных различий, моральных и этических норм	Принимает решение, ориентируясь не только на свои интересы, но и собеседника
		Способен к компромиссным решениям	Готов идти на уступки в конфликте
		Предвидит возможные реакции собеседника	Планирует и предвидит возможные встречные действия партнёра

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

Блок компетенций	Компетенция	Критерий	Планируемые результаты
		Отстаивает свою позицию и интересы	Активно отстаивает свои права и интересы
		Умеет доходчиво представить обсуждаемый вопрос, прояснить непонятные собеседнику моменты, выделить значимые акценты	Учится элементам аргументации в обсуждении
	Кооперация	Ответственно выполняет свою часть работы, достигает качественного результата по своему направлению	Проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя и за общее дело
		Демонстрирует доверие, открытость, способен делиться своими идеями, наработками	Делится информацией и знаниями в рамках интересующей темы с членами сообщества с близкими интересами
	Координация с действиями других членов команды	Видит ситуации, в которых необходимо предложить помощь, и предлагает её (не только при выполнении командной задачи)	Проявляет готовность к помощи нуждающемуся
	Лидерство	Демонстрирует честное, открытое поведение, справедливые решения (учитывает мнения членов команды)	Старается активно следовать своим представлениям о справедливости
		Признаёт свои ошибки	Учится признавать свои ошибки, указывает другим на их ошибки
		Демонстрирует ответственность за общий результат и за промахи, в случае неудачи берёт ответственность на себя	Понимает необходимость отвечать за себя и за общее дело. Равномерно разделяет ответственность между участниками
	Социальная кооперация	Видит проблемы, которые не касаются его напрямую, и имеет представление о своих возможностях содействию их решения или смягчения	Активно стремится помочь другим в решении их проблем
	4. Взаимодействие с собой	Управление субъективным благополучием	Осознаёт и принимает своё сходство и свои отличия от других людей, свои уникальные особенности (и признаёт уникальность других людей)
Умеет пересмотреть ситуацию, которая вызывает тревожность, дискомфорт, и изменить своё к ней отношение			Учится смотреть на ситуацию под другим углом
Способен сформулировать свои интересы, принципы, ценности			Пересматривает свои интересы и ценности
Самоорганизация		Понимает, способен описать последствия своих решений и действий	Учится понимать, как его действия могут отразиться на другом человеке

Блок компетенций	Компетенция	Критерий	Планируемые результаты
	Рефлексия	Сравнивает полученные результаты с исходной задачей (достигнуто ли решение, каковы его сильные и слабые стороны)	Сравнивает полученные результаты с желаемыми
		Переносит полученный результат в новые контексты, оценивает применимость решения в разных контекстах	Переносит полученный результат в некоторые новые контексты как в учебной деятельности, так и в повседневной жизни
		Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, учится на ошибках	Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом своих предыдущих ошибок. Обращает внимание на чужой опыт

Поскольку пока нет инструментов измерения личностного потенциала и таких конструктов, как взаимодействие с другими людьми и с самим собой, критическое и креативное мышление, которые мог бы использовать педагог, не имеющий специального психологического образования, мы предлагаем воспользоваться неформальными способами оценки динамики продвижения по программе, ориентируясь на конкретные наблюдаемые поведенческие проявления и субъективное восприятие изменений.

Цели оценки

- Развитие навыков рефлексии как учеников, так и педагога.
- Фокусирование внимания на решении поставленных задач.
- Понимание педагогом эффективности инструментов, предложенных для решения поставленных задач, и, как следствие, возможности скорректировать траекторию движения по курсу.
- Анализ достижений и дефицитов всех участников образовательного процесса.
- Профессиональный и личностный рост педагога.

Оценка осуществляется по трём направлениям: ученики оценивают сами себя, педагог оценивает учеников, педагог оценивает сам себя.

Целесообразно провести оценку в начале и по окончании модуля. В первом случае она поможет всем участникам осознать состояние ресурсов, актуальный уровень тех или иных навыков, знаний. Во втором – отрефлексировать изменения, произошедшие во время прохождения модуля.

Проводить оценку можно как во время урока (например, можно уделить ей несколько минут на первом занятии), так и на специально отведённом уроке (что больше подходит для оценки по окончании курса). Необходимо фиксировать результаты, чтобы позднее вернуться к ним для анализа.

Полученные результаты не предназначены для того, чтобы на их основании педагог проводил сравнение учеников между собой. Но внимательный анализ поможет учителю выявить, какие учащиеся нуждаются в дополнительной поддержке и внимании, на что нужно обратить особое внимание и какие условия следует создать для более эффективного развития личностного потенциала каждого подростка.

Материалы, полученные по итогам проведения оценки учениками самих себя, носят конфиденциальный характер и не могут быть предоставлены сторонним лицам. Таблица с комментариями и возможными вопросами по оценке представлена на следующей странице.

ОЦЕНКА УЧЕНИКАМИ САМИХ СЕБЯ

Важной задачей проведения оценки учениками самих себя (самооценки) является развитие навыков рефлексии. В начале модуля самооценка нацеливает подростков на работу, а в конце показывает динамику продвижения и позволяет осознать реальные достижения. Кроме того, умение чётко формулировать свои мысли также относится к полезным навыкам. Самооценка может быть проведена в виде простого опроса (см. ниже) или менее формальных вариантов, например написать письмо или эссе о прошедших занятиях. Также можно выделить специальное время и провести рефлексивный урок по итогам модуля, где ученики *только по собственному желанию* могут озвучить важные для них моменты, вынести их на доску. При необходимости по итогам этой оценки вносятся изменения в Соглашение, формулируются задачи на будущее

ВОЗМОЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Как вы чувствуете себя в школе? Что вы чувствуете, общаясь с одноклассниками?
Влияет ли ваше эмоциональное состояние в школе на вашу успешность?
Как вы думаете, насколько хорошо вы себя знаете?
Как вы к себе относитесь?
Что вам хотелось бы изменить в классе, в школе?
Что вы ждёте от занятий?

Что нового вы узнали из наших занятий?
Какие мысли, возникшие в процессе или по итогам прохождения модуля, стали для вас наиболее ценными?
Что из содержания модуля вызвало трудности?
Как занятия отразились на ваших взаимоотношениях с семьёй и друзьями?
Что нового вы узнали о себе? Как это отразилось на отношении к себе?
Как изменилось ваше отношение к одноклассникам и людям вообще?
Как занятия повлияли на ваш взгляд в будущее?
Как занятия повлияли на вашу учёбу?
Какой модуль вы хотели бы пройти следующим?

ОЦЕНКА УЧЕНИКОВ ПЕДАГОГОМ

Одним из показателей изменений, происходящих с классом, является то, как ученики работают с Соглашением: насколько последовательно реализуют договорённости, активно дополняют его и в связи с чем вносят в него изменения. Имеет смысл обратить внимание на то, как атмосфера в классе влияет на академическую успеваемость подростков

ВОЗМОЖНЫЕ ВОПРОСЫ

Какие актуальные проблемы существуют в вашем классе?
Каких негласных правил придерживаются подростки вашего класса?
Есть ли в коллективе ребята-изгои?
Как, по-вашему, отношения в классе влияют на успеваемость ребят?
Умеют ли ребята сотрудничать и поддерживать друг друга?

Насколько вашим подросткам удаётся придерживаться Соглашения?
Как ребята справляются с возникающими трудностями коммуникации?
Применяют ли они навыки, полученные на занятиях?
Ссылаются ли на договорённости? Является ли для ребят отсылка к договорённостям серьёзным аргументом в проблемных ситуациях?
Как повлияли занятия модуля на общую атмосферу в классе и на отдельные взаимоотношения?
Какие конкретно принципы Соглашения, идеи из содержания модуля оказали сильное влияние на учеников вашего класса?
Что, на ваш взгляд, необходимо ещё внести в Соглашение?
Какая тема модуля оказалась самой вовлекающей?
Какой модуль, по-вашему, будет актуален следующим?
Повлияло ли прохождение модуля на образовательную успешность учеников класса?

ОЦЕНКА ПЕДАГОГОМ САМОГО СЕБЯ

Для успешной реализации модуля важна личность педагога. Поэтому программой предусмотрена оценка её развития. Критериями могут быть как инструментальные навыки, предлагаемые в программе, так и профессиональное развитие, а также личные задачи. Все они тесно переплетены и обязательно влияют на личностный потенциал педагога. В отличие от участников, педагог оценивает себя гораздо чаще, чем два раза за модуль. Полезно фиксировать свои наблюдения и изменения, которые происходят по мере прохождения модуля классом, чтобы впоследствии, опираясь на этот опыт, иметь возможность проиллюстрировать некоторые феномены или внести некоторые изменения в содержание или логику обучения. Также мы рекомендуем делиться своими мыслями и чувствами с детьми: это мотивирует их на развитие и открытое обсуждение, подкрепляет идею открытости и доверия в коллективе. Хорошим подспорьем будет работа в ПОС¹, где можно делиться опытом и получать поддержку коллег

¹ ПОС – профессиональное обучающееся сообщество.

ДО	ПОСЛЕ
ВОЗМОЖНЫЕ ВОПРОСЫ	
<p>Каких целей вы хотели бы достичь в этом модуле (профессиональных, личных)?</p> <p>Каких принципов в общении вы придерживаетесь?</p> <p>Готовы ли вы узнать что-то новое о себе от своих учеников?</p> <p>Продолжаете ли вы мечтать?</p>	<p>Что нового вы узнали о себе?</p> <p>Какие личные достижения вы можете отметить?</p> <p>С какими трудностями вы столкнулись в ведении занятий?</p> <p>Как изменились ваши отношения с учениками вашего класса?</p> <p>Как повлиял модуль на ваши отношения в семье, с коллегами?</p> <p>Какими новыми инструментами вы овладели за модуль?</p> <p>Какие навыки вы перенесли или готовы перенести в своё предметное преподавание?</p> <p>Удалось ли вынести ценности программы за рамки модуля и вовлечь в неё коллектив школы?</p> <p>Как реагировали родители на привлечение их для решения вопросов? Изменилось ли их отношение к школе?</p> <p>Какие точки роста вы для себя наметили в результате прохождения модуля?</p>

СТРУКТУРА УМК БАЗОВОГО МОДУЛЯ

Данное методическое пособие к базовому модулю курса для младших подростков программы «Развитие личностного потенциала подростков»¹ включает в себя пояснительную записку по программе «Развитие личностного потенциала подростков», общие методические рекомендации по курсу для младших подростков, сценарии 10 занятий базового модуля с приложениями, встречу с родителями (интерактивный информационный модуль) и дополнительное мероприятие для учащихся «Школьная галактика».

Каждое занятие начинается с описания целей, задач, планируемых образовательных результатов. Далее идёт план занятия с таймингом и решаемыми на каждом этапе задачами и подробное описание хода урока.

В сценариях занятий встречаются следующие рубрики и задания.

Важные заметки

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



Так обозначены дополнительные задания (а дополнительный материал внутри основного задания — знаком ■). За счёт них педагог может продлить занятие или провести отдельные встречи, если есть временной ресурс и заинтересованность в расширении модуля. В этом случае рекомендуется проводить их в указанном порядке.



Этим знаком отмечены полезные практики и техники.



Этим знаком отмечены исследования.

¹ Для каждого модуля планируется разработка аналогичных пособий.



Так обозначены задания для самостоятельного выполнения, которыми завершаются встречи. Эти задания носят рекомендательный характер и предусматривают взаимодействие с членами семьи, друзьями учащихся или индивидуальную работу участников курса.



В конце сценария встречи с родителями приводится список рекомендуемой литературы.

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

В рамках модуля предполагается *встреча с родителями* продолжительностью ориентировочно 35 минут (см. с. 56). Она носит скорее просветительский характер: педагог знакомит родителей с содержанием модуля и даёт рекомендации о взаимодействии с подростком. Встреча проводится в интерактивном формате.

Цикл занятий по модулю замыкает *дополнительное мероприятие* для учащихся (см. с. 60).

Методологические основы программы, касающиеся особенностей взросления подростков, их социально-эмоционального развития, изложены в книге **«Социально-эмоциональное развитие детей. Теоретические основы» Е. А. Сергиенко, Т. Д. Марцинковской, Е. И. Изотовой и др.** Также в ней представлена краткая сравнительная характеристика отечественных и зарубежных программ социально-эмоционального развития.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ БАЗОВОГО МОДУЛЯ

№ п/п	Тема занятия
1	Соглашение о принципах общения
2	Мы разные, мы вместе
3	Чего я о тебе не знаю
4	Образ Я
5	Что я думаю о себе
6	Что я думаю о других
7	Я и Мы
8	Давай с тобой поговорим
9	Сотрудничество
10	Шаг в будущее



**СЦЕНАРИИ
ЗАНЯТИЙ**

Цель занятия

Сформулировать Соглашение класса о принципах общения.

**Планируемые
результаты**

- Подросток осознаёт чувства и эмоции, связанные со школой;
- понимает, как его настроение в школе влияет на успеваемость и отношения с одноклассниками и учителями;
- участвует в обсуждении и принятии Соглашения о принципах общения.

Материалы

Листы А4 для записей, ватман, несколько листов А3, цветные маркеры, фломастеры; музыкальная композиция с чётким ритмом.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	7	О правилах	Актуализировать представление о правилах и их роли в обществе
2	10	Объединяющий ритм	Предложить метафору роли договорённостей (правил, традиций, ритуалов и т. д.) в обществе
3	25	Соглашение о принципах общения	Сформулировать основные принципы общения в классе
4	3	Что значит быть взрослым?	Способствовать принятию ответственности за свои поступки
5		Задание для самостоятельного выполнения	Способствовать поддержанию доброжелательной атмосферы в семье

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. О правилах

Педагог ждёт, когда ученики займут свои места, и после приветствия сразу переходит к вопросам.

Вопросы для обсуждения

- Почему звонок заставляет вас торопиться в класс или собирать учебники в рюкзак? Почему вы здороваетесь при встрече и встаете, когда учитель входит в класс?
- Каким ещё правилам вы следуете?
- Откуда берутся правила?
- Для чего люди придумывают правила?

■ Организовать обсуждение «Нужны ли нам правила?» (20 минут).

Педагог делит класс на две равные группы. Одна половина класса ищет аргументы, касающиеся необходимости и пользы правил в обществе, другая — их ограничения и преимущества жизни без правил.

1) Сначала каждый индивидуально записывает свои мысли (2 минуты).

2) Затем команды собирают аргументы своих участников в общий список, обсуждают их, при необходимости добавляют к ним новые (5 минут).

3) Итоговые списки выносятся на доску и озвучиваются.

Педагог предлагает учащимся высказать своё личное аргументированное мнение и отношение к правилам.

Важные заметки

Во время обсуждения в командах можно помогать подросткам формулировать мысли, но не оспаривать их. И даже если вы с ними категорически не согласны, воздержитесь от борьбы. Хорошо, если у вас будет своё мнение на этот счёт, красиво проиллюстрированное, доказательное. Однако и оно не должно звучать как истина в последней инстанции. Мнение пе-

дагога, равно как и мнения учащихся, имеет право на существование и, безусловно, влияет на поведение в обществе. Вы скорее договоритесь, если будете слышать друг друга. Не забывайте, что взрослый передаёт больше смысла не словами, а поведением. ■

Вопросы для обсуждения

- Как вы себя чувствуете, когда всё идёт по правилам?
- Как вы себя чувствуете, когда кто-то нарушает правила?
- Что вас самих толкает на нарушение правил?
- Когда правила перестают работать?
- Какими должны быть правила, чтобы вам хотелось им следовать? Вынесите ответы на доску.

2. Объединяющий ритм

Педагог. Сейчас я включу музыку, а вас попрошу присоединиться к ней, хлопая в ладоши или отстукивая ручкой по парте ритмический рисунок. Возможно, вы найдёте ещё какой-то способ извлечения звука.

Важные заметки

Вы можете выбрать любой музыкальный фрагмент, где есть чёткий ритм, например, композицию «Русская» Валерия Дидюли или саундтрек к к/ф «Игрушка» (1976, композитор — Владимир Косма). Если дети достаточно быстро синхронизируются, то попробуйте нарушить ритм: начните хлопать невпопад, а потом остановитесь и дайте им возможность снова поймать ритм. Если же ребятам будет сложно, помогите им, начав хлопать в такт чуть громче, чтобы задать ориентир классу. Это упражнение вы можете включать и на других занятиях для мобилизации, объединения, переключения учащихся, а заодно и для развития их чувства ритма, что немаловажно для навыка саморегуляции. Если вы владеете навыками телесной перкуссии, можете обучить детей нескольким ритмическим рисункам и импровизировать с ними даже без музыкального сопровождения.

Вопросы для обсуждения

- Как вам удалось стать частью звучащей музыкальной композиции? Что вы для этого делали?
- Что вы почувствовали, когда попали в ритм?
- Как вы чувствовали себя, когда уже уверенно сопровождали мелодию?
- Когда кто-то нарушал общий ритм, замечали ли вы это? Какие эмоции у вас появлялись? Как это влияло на ваш ритмический рисунок?
- Что общего между тем, что сейчас происходило, и визитом в неизвестную страну с незнакомой культурой?

Педагог. Прежде чем начать издавать звуки, мы прислушиваемся к мелодии и пытаемся почувствовать ритм и только потом осторожно начинаем «звучать». Попав в чужую страну, мы сначала присматриваемся, прислушиваемся, знакомимся с традициями, законами, правилами. Только освоившись в чужой стране, мы чувствуем себя свободно. Традиции и законы — это мелодия человеческого сообщества, неважно, большое оно или маленькое. И как любая музыка, одни порядки нам близки, и мы готовы пританцовывать, следуя мелодии, а другим мы категорически не хотим подчиняться, и тогда «звучим» вопреки заданному ритму.



3. Соглашение о принципах общения

Педагог. Сегодня мы с вами начнём создавать свою «мелодию». Это будет Соглашение о принципах общения друг с другом. И пусть под эту «мелодию» захочется двигаться всем, и все будут получать удовольствие в этом танце.

Ответы на вопросы, которые я сейчас задам, думаю, нам помогут. Вы отвечайте, а я буду записывать ваши ответы на доске.

Вопросы для обсуждения

- Как обычно вы чувствуете себя в школе?
- От чего в большей степени зависит ваше настроение? (От того, как складывается общение с одноклассниками, от уроков в расписании на сегодняшний день, от готовности к урокам, от погоды и т. д.)

- Оцените по шкале от 1 до 10, насколько вы сами управляете своим настроением. Или настроение — это всегда результат обстоятельств и происходящих событий?
- Как ваше настроение влияет на ваше общение и успеваемость?
- Как вы сами влияете на отношения в классе, в школе?

Педагог объединяет ребят в группы по шесть человек для обсуждения следующих вопросов.

- Как вы хотите чувствовать себя в школе?
- Как это повлияет на ваше общение и успеваемость?

Группы делятся своими ответами.

Педагог. А теперь подумайте и запишите, о чём вам хотелось бы договориться в классе, чтобы чувствовать себя так, как вы хотите, чтобы это помогало вам в общении и учёбе. Что поможет нам всем чувствовать себя комфортно, в безопасности? Как создать атмосферу доверия и дружелюбия? Какие слова и действия допустимы, а какие нет? Что поможет сохранить чужие секреты, если кто-то с нами поделится чем-то очень личным? Какое правило поможет нам слышать друг друга? Если кто-то откажется участвовать в каком-то упражнении, что мы будем делать? Что можно сделать, чтобы всем было интересно? Через 10 минут мы вместе обсудим ваши предложения.

По истечении времени каждая группа по очереди озвучивает свои варианты ответов и фиксирует их на доске. После обсуждения формулируется несколько положений, с которыми будут согласны все. Важно, чтобы подростки озвучили, в чём конкретно они будут проявлять те или иные принципы.

Следующий шаг — это оформление Соглашения на большом формате, чтобы оно всегда было на виду и в любое время к нему можно было обратиться. Как только Соглашение будет оформлено, в знак согласия его подписывают все, как учащиеся, так и педагог.

Важные заметки

Если вы впервые работаете над Соглашением, то лучше выделить для этого целый урок, чтобы осмыслить каждое предложение и отнестись к задаче серьёзно. Вы можете сначала предложить всем учащимся подумать над этим и понаблюдать за собой в течение недели, и на следующей встрече обсудить, сформулировать и оформить Соглашение. Чтобы все участвовали в оформлении Соглашения, вы можете каждой группе раздать по листу бумаги и по одному принципу общения, маркеры. Пусть на листе будет не только фраза — принцип общения, но и какой-нибудь несложный рисунок, иллюстрирующий написанное. В качестве примера можно вспомнить дорожные знаки, пиктограммы, различные условные обозначения.

4.

Что значит быть взрослым?

Педагог. Сегодня мы с вами сделали очень важный шаг во взрослость. Что, по-вашему, значит быть взрослым? (Дайте возможность ответить участникам, а потом обобщите их ответы.) Быть взрослым — это также уметь принимать решения и отвечать за себя и

свои поступки. А ещё сегодня мы открыли с вами новый цикл занятий, который направлен на более глубокое знакомство с собой и друг с другом. Надеюсь, вам это будет интересно и полезно.



5.

Задание для самостоятельного выполнения

Побеседуйте дома о правилах, которых вы все негласно придерживаетесь. Возможно, вам захочется договориться ещё о чём-то важном, что будет способствовать сохранению хороших отношений между вами. Тогда соберитесь всей семьёй и сформулируйте своё семейное Соглашение, потом оформите его,

подпишите и разместите на видном месте. После этого помогайте друг другу следовать этим договорённостям, напоминая о Соглашении, если кто-то вдруг нарушит его. Старайтесь делать это по-доброму, без претензий и упрёков.

Цель занятия

Создать условия для развития толерантности и принятия разных мнений.

Планируемые результаты

- Подросток знает, что люди по-разному воспринимают информацию;
- допускает ошибочность собственного убеждения;
- проявляет готовность к более глубокому познанию человека.

Материалы

Листочки для записи на каждую парту, аудиоиллюзия «Йенни или Лорэл», слайды 1–5.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	5	Объединяющий ритм	Вовлечь всех участников в общий процесс
2	10	О Соглашении	Отрефлексировать опыт использования Соглашения класса
3	15	О восприятии	Показать, как различаются люди на уровне восприятия информации. Провести аналогию в сферу общения
4	5	Японский сад камней. Что может нам помочь в общении?	Создать условия для понимания ограниченности нашего восприятия и осознания необходимости воздерживаться от быстрых суждений о человеке
5	3	О программе	Познакомить с содержанием программы
6	7	Ящик с вопросами	Стимулировать личный интерес к содержанию программы. Способствовать развитию навыка формулировать вопросы
7		Задание для самостоятельного выполнения	Создать условия для развития наблюдательности и внимательности к людям

ХОД ЗАНЯТИЯ

1.

Объединяющий ритм

Это упражнение прошлого урока поможет всем вернуться в контекст предыдущего занятия и станет хорошим входом в урок. Можно не повторять ин-

струкцию, а просто включить ритмичную музыку и начать хлопать в такт, вовлекая в это всех участников.

2. О Соглашении

Педагог. Удалось ли нам удержать ритм созданной мелодии — нашего Соглашения? О каких положениях вы вспоминали в течение этой недели? Чего было сложнее всего придерживаться? Что помогало, а что мешало лично вам быть в заданном ритме?

Важные заметки

Этот этап очень важен для правильного усвоения всей программы, поэтому при необходимости имеет смысл посвятить ему больше времени, чем указано в сценарии. От того, насколько серьёзно будут обсуждаться вопросы, зависит вера подростка в то, что он может сам влиять на свою жизнь, и степень его ответственности. Уделите внимание событиям, произошедшим за неделю, независимо от оценки (плохое /

хорошее): прогулы, конфликты, победы и т. д. Объясните их связь с прописанными в Соглашении принципами. Обсудите без назидания и нравучений, что помогало и что мешало придерживаться договорённостей. При необходимости добавьте новые простые правила. Важно, чтобы все участники были с ними согласны. Настраивайте детей на понимание, разрешение, помощь, не позволяйте им перейти на осуждение и поиск виноватого. Объясните, что Соглашение существует не для того, чтобы наказывать нарушителей, а для того, чтобы создавать пространство доверия, доброжелательности и взаимопомощи. Не стоит ожидать, что подростки сразу примут все правила и будут им следовать. Придётся набраться терпения и продолжать обсуждать это. И конечно, самим взрослым следовать принятым договорённостям.



3. О восприятии

Педагог. Сейчас вам предстоит ответить на вопрос «Что мешает людям договариваться?». Сначала внимательно посмотрите, пожалуйста, на эти картинки.

Что вы здесь видите? (Педагог показывает слайды 1–3 по одному.)



Какого цвета платье? История с платьем послужила поводом для того, чтобы нейробиолог Паскаль Уоллиш (Нью-Йоркский университет) начал исследовать, почему люди по-разному видят цвет. Оказалось, что всё зависит от того, воспринимает ли смотрящий платье висящим в тени или при ярком освещении. Мозг сам оценивает освещённость, и цвет платья «меняется».

Ещё одна загадка: аудиоиллюзия «Йенни или Лорэл» (Запись находится в открытом доступе в Интернете.) Кто что слышит? Что же на самом деле говорит диктор? Люди по-разному воспринимают высо-

кие и низкие частоты. Те, кто более чувствителен к высоким частотам, слышат «Йенни», а те, кто к низким, — «Лорэл». Дети и подростки лучше воспринимают высокие частоты. Восприятие низких частот находится у мужчин и женщин на более-менее одинаковом уровне. С возрастом нижний и верхний пределы восприятия смещаются.

Какие выводы из всего этого мы можем сделать?

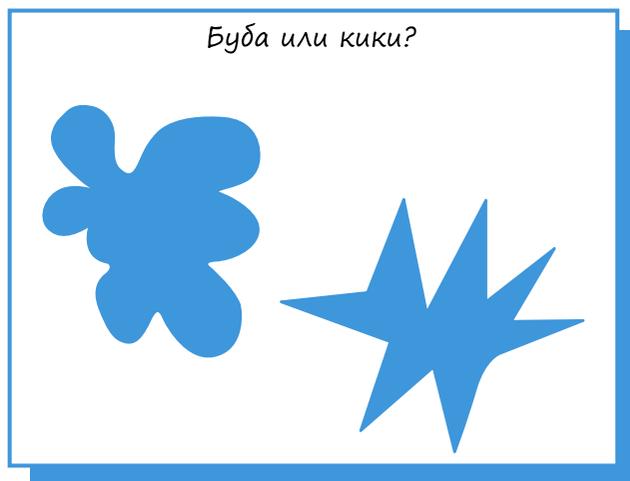
Мы по-разному воспринимаем форму, цвет, звук. Наше восприятие может не совпадать с реальностью, т. е. наше мнение может быть одновременно и правильным, и ошибочным.

Пытаясь объяснить любые феномены, мы опираемся в первую очередь на свой опыт, часто ограниченный теми ситуациями, в которые мы когда-то попадали или о которых слышали. Иными словами, мы можем быть правы и не правы одновременно. Можем ли мы перенести эти выводы в сферу общения и ответить на вопрос: «Что мешает людям договариваться?»

■ В качестве иллюстрации вы можете предложить детям мультфильм «Фигуры и формы» (реж. Владимир Шомов, 1984, Болгария). ■

И вот ещё один вопрос: буба или кики (слайд 4)? Где здесь буба, а где — кики? Обоснуйте свой ответ.

Эффектом «буба-кики» названа связь звучания названия объекта и его формы, которую непроизвольно устанавливает мозг человека. Его открыл психолог Вольфганг Кёлер в 1929 году, проведя эксперимент со словами «балуба» и «такете», а в 2001 году неврологи Вилейанур Римачандран и Эдвард Хаббард провели опрос со словами «буба» и «кики», в результате которого подавляющее большинство респондентов назва-



ли бубой фигуру, линии которой округлые, и кикой — остроугольную. Это пример синестезии, когда человеческий разум связывает звук с формой.

Есть в человеческом восприятии и общие закономерности, и тогда даже по неочевидным фактам наши мнения могут совпадать.

4. Японский сад камней. Что может нам помочь в общении?

И в общении мы тоже, бывает, ошибаемся, когда делаем выводы о человеке, опираясь на ограниченные сведения о нём, объясняя его поступки через призму личного опыта. Как мы можем избежать подобных ошибок?



В XIV веке в Японии начали создавать необычные сады, где главными были не растения, а... камни. Сэкитай — «каменный сад» — так звучит это по-японски. Это очень красивые, а главное, очень глубокие по своему смыслу сооружения. Одним из самых известных садов камней является сад пятнадцати камней храма Рёандзи (слайд 5). Его особенность состоит в том, что посетитель никогда не видит одновременно все 15 камней: один из них всегда загорожен каким-нибудь другим камнем. Значит, если он не знает,

что в саду 15 камней, то как он ответит на вопрос: «Сколько камней в саду?»

Вопросы для обсуждения

- Что нужно сделать, чтобы правильно ответить на вопрос о количестве камней в саду?
- Что может помочь нам меньше ошибаться и лучше понимать друг друга?

Педагог подытоживает, что умение смотреть на ситуацию с разных точек зрения, в том числе со стороны, слушать и слышать собеседника, быть внимательными и всегда помнить о том, что мы можем ошибаться, помогает нам в общении и способствует согласию, поэтому в разговоре важно спрашивать или уточнять, а не додумывать факты.

Важные заметки

- 1) Вы можете предложить подросткам поискать другие интересные иллюзии и их объяснения и поделиться этой информацией на занятии. Кстати, совсем необязательно ждать для этого следующего урока. Поощряйте внеурочное общение и обмен полезной информацией.
- 2) В обсуждении не торопитесь с ответами и собственным мнением, подождите несколько секунд, дайте ученикам возможность задуматься. Здесь предложен один из вариантов хода рассуждения. Оно может быть иным, в зависимости от того, что скажут подростки. Однако следует держать в фокусе мысль о наличии разных правильных мнений и важности умения быть внимательными друг к другу.

5.

О программе

Педагог. Сегодня я хочу познакомить вас с содержанием всей программы. Она состоит из шести модулей и рассчитана на три года. Каждый модуль посвящён решению определённых задач.

На первом модуле мы учимся сами создавать то пространство, в котором нам было бы комфортно развиваться и общаться друг с другом. Следующие модули вы выбираете сами. Поэтому прислушивайтесь к себе, фиксируйте свои вопросы и запросы, будьте внимательны к своим потребностям. У вас будет возможность научиться управлять собой и своим поведением. Вы в увлекательной форме познакомитесь с человече-

ской физиологией и узнаете то, что известно учёным о работе мозга на сегодняшний день. Чем отличаются эмоции от чувств? Почему мы это чувствуем? Как можно на это влиять? О конфликтах и поддержке, об обидах, ссорах и дружбе — обо всём этом мы тоже поговорим. При желании вы научитесь правильно распределять свои усилия, время и быстрее справляться со своими делами. Вы сами будете проводить исследования и эксперименты; как настоящие учёные, выдвигать гипотезы и делать выводы. И ещё много интересного и полезного есть в этой программе, и её ход будет зависеть в большой степени от вас самих.



6.

Ящик с вопросами

Педагог. Перед вами листочки. Запишите, пожалуйста, на них свои вопросы, ответы на которые вам хотелось бы получить на этих занятиях. По одному на каждом листочке без подписи. Это должны быть именно вопросы, а не темы. У вас на это 5 минут на уроке, и ещё неделю этот Ящик для вопросов будет стоять здесь для приёма ваших записок. Через неделю перед следующей встречей мы вскроем его и проанализируем наши классные интересы.

Любое открытие начинается с вопроса. Наверняка во время и после наших занятий у вас появятся вопросы, которые захочется обсудить, но рамки урока, к сожалению, не всегда позволят нам это сделать. Поэтому на ваших столах будут листочки для вопросов, комментариев, мыслей. Опускайте их в этот же Ящик, чтобы обсудить позднее.

Важные заметки

1) Предложите желающим задержаться накануне следующего урока, для того чтобы проанализировать и составить профиль интересов (вопросов) класса. Помогите найти основание для классификации вопросов, но ни в коем случае не подавляйте собствен-

ную инициативу ребят. Лучше, если они предложат и попробуют реализовать свои идеи, затратив на это больше времени, чем сделают всё быстро под вашим чётким руководством. Итоги анализа они также могут оформить самостоятельно на бумаге или в электронном формате и представить их на следующем уроке.

2) Ящик для вопросов может стать постоянным атрибутом и средством коммуникации. Вы можете задавать темы сами, однако лучше, если это будет инициатива самих ребят. С вопросами из Ящика можно работать по-разному. Первый вариант: педагог (иногда, возможно, с психологом) может сам подготовить ответы и в назначенное время озвучить их или организовать обсуждение на уроке. Второй вариант: педагог отвечает на вопросы письменно и вывешивает их на Открытую стену, привлекая таким образом всех желающих. Варианты использования Ящика обязательно обсудите с ребятами. Важно! У подростков должна быть возможность лично обсудить какой-то вопрос без привлечения третьих лиц. Вы можете договориться о том, чтобы делать специальную пометку в записках.



7.

Задание для самостоятельного выполнения

Покажите близким визуальные иллюзии, о которых вы узнали на уроке. Расскажите им о японском саде камней храма Рёандзи и его особенностях. Представьте, что каждый человек и есть тот самый сад камней, а значит, есть в нём невидимый сразу пятнадца-

тый камень. Постарайтесь обнаружить его в своих близких и друзьях. Для этого станьте немного исследователями: наблюдайте, задавайте вопросы и не спешите с категоричными выводами.

Цель занятия

Способствовать более близкому знакомству участников и появлению у них интереса друг к другу.

Планируемые результаты

- Подросток внимательнее смотрит на своих одноклассников;
- проявляет к ним интерес и узнаёт новые факты о них;
- формирует своё отношение к личным секретам.

Материалы

Листочки для записи на каждую парту.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	5	Профиль интересов	С помощью визуализации показать общность интересов ребят в классе
2	30	Три факта о себе	Создать условия для более близкого знакомства участников
3	10	Отношение к чужой тайне	Способствовать формированию уважительного отношения к решениям другого человека и его тайнам
4		Задание для самостоятельного выполнения	Способствовать сближению и сохранению доверительных отношений в семье

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Профиль интересов

Занятие начинается с представления профиля интересов (вопросов) по итогам опроса.

Педагог. Некоторые вопросы волнуют почти всех, а некоторые очень специфичны и не повторяются. О чём это говорит?

Несмотря на то что все мы разные, нас связывают общие интересы. Находясь в общем кругу интересов и тесно общаясь, мы не только ближе узнаём друг друга, но и раскрываем себя. И тогда круг интересов каждого расширяется благодаря интересам того, кто рядом.

2.

Три факта о себе

Педагог. Вы вместе уже столько-то лет. Как хорошо вы друг друга знаете? Как считаете, вы знаете одноклассников лучше или они вас? Прямо сейчас на листочках запишите три факта о себе, из них два истинных и один ложный. Постарайтесь написать так, чтобы угадать было не слишком просто, т. е. правда должна быть не слишком очевидной (например, «Я учусь в этом классе»), а ложь не слишком неправдоподобной (например, «Я летала на Марс»). Пишите печатными буквами, чтобы не было возможности угадать вас по почерку. На это у вас ровно 5 минут.

Сложите листочки вчетверо. Теперь объединитесь по восемь человек. Сложите свои записки в центр стола и перемешайте их. Каждый по очереди достаёт по одной записке, зачитывает её и сначала старается угадать, чей это листок, а потом — что в нём правда, а что вымысел.

Важные заметки

Для работы в малых группах вам необходимо заранее продумать, как дети будут объединяться: сядут ли они

в начале урока за заранее расставленные столы, или вы объедините их территориально, непосредственно на время упражнения, вокруг указанных парт.

Вопросы для обсуждения

- Легко ли вам было узнать автора записки? А распознать вымышленный факт?
- Кто оказался самым проницательным в вашей группе?
- Вопрос к проницательным: что вам помогло угадывать, о ком идёт речь, и определить вымысел?
- Кто сегодня человек-загадка (тот, чью записку не идентифицировали или чей вымысел не обнаружили)?
- В чём секрет «загадочного» человека?
- Что вас особенно удивило в ходе игры?
- Удалось ли увидеть «пятнадцатый камень в чьём-нибудь саду камней», т. е. узнать что-то новое о человеке?
- Что нового, интересного вы узнали о себе?
- Как вы думаете, почему некоторые факты о нас оказываются скрытыми от других?



Тройка доверия¹

Педагог. Я предлагаю вам сейчас сделать ещё один шаг навстречу друг другу. В тройках вам предстоит поделиться своими мыслями и впечатлениями на заданную тему, на это даётся 5 минут. Потом вы должны будете найти новых собеседников и ещё 5 минут говорить и слушать. Итак, первые тройки, найдитесь. Обсудим первую тему (педагог называет её).

Через 5 минут состав троек меняется, и педагог объявляет новую тему. Количество итераций зависит от ресурса времени. Оптимальным видится проведение не более трёх обсуждений. По окончании все рассказываются на свои места и приступают к обсуждению полученного опыта.

Вопросы для обсуждения

- Какие эмоции вы испытывали во время разговора? Что стало их причиной?
- Чувствовали ли вы, что вас слушают? Что при этом чувствовали вы?
- Насколько интересно вам было слушать своих одноклассников? Почему?
- Когда вы менялись собеседниками, выбирали вы или вас? Какая роль вам нравилась больше?

- Ваши собеседники были похожи на вас, или вы совсем разные? Вам нравится, когда вы похожи или отличаетесь?

Темы для обсуждения

1. Расскажите о случае, когда вы по-настоящему были кому-то нужны.
2. Расскажите о ситуации, когда вам казалось, что вы никому не нужны.
3. Расскажите о взрослом, которого вы уважаете.
4. Подумайте, как бы изменилась ваша жизнь, если бы не было телевизора.
5. Поговорите о чём-нибудь, чего вы не понимаете в этом мире.
6. Расскажите о случае, когда вас совершенно не поняли.
7. Расскажите о фильме, который вас сильно тронул.
8. Опишите, кем вы точно не хотите быть, когда вырастаете.
9. Расскажите, как сделать мир лучше и каким может быть ваш вклад в это.
10. Поговорите о любимом спорте или любимой игре.
11. Опишите своего лучшего друга, расскажите, как вы познакомились, почему он вам нравится.

¹ По мотивам стратегии 20 (См.: Саймон С. Почему мы так поступаем? 76 стратегий для выявления наших истинных ценностей, убеждений и целей. М., 2017).

3.

Отношение к чужой тайне

Вопросы для обсуждения

- Скажите, пожалуйста, могут ли у человека быть свои секреты?
- Что побуждает человека скрывать что-либо от других?
- Что может чувствовать человек, когда его тайна вдруг оказалась раскрыта без его желания?
- Что может чувствовать человек, если он вдруг узнаёт, что у его близкого друга есть от него секрет?
- Что бы вы сделали, если бы узнали чей-то секрет?
- Мне кажется, это очень важная вещь, которая сильно влияет на наше общение и классную атмосферу. Какой принцип или принципы, касающиеся личных секретов, мы можем записать в нашем Соглашении?

Важные заметки

Особенностью данного возраста учащихся является в том числе и специфическое отношение к секретам, которые в большей степени играют роль входного билета в ту или иную компанию. Секреты помогают

подростку немного отдалиться от родителей, быть своим в компании («я боюсь, что родители узнают, но я не признаюсь в этом своим друзьям») и одновременно пока сохранять отношения с родителями («я пробовал курить вместе с друзьями, но родители не должны об этом знать»). Чужой секрет приобретает особую важность.

При обсуждении могут возникнуть споры, особенно относительно секретов от друзей. Позвольте подросткам высказаться: они договариваются в споре. Но не дожидайтесь и не позволяйте грубых и резких суждений. Можно предложить ребятам обыграть ситуацию. Один в паре говорит: «У меня есть тайна». Другой отвечает сначала: «Ты должен мне сказать», — а во второй раз: «У тебя есть право хранить тайны и от меня тоже». Подростки должны сравнить чувства, которые они испытывают в обоих случаях. Уважение к другому человеку заключается и в отношении к принятым им решениям. У каждого есть свои веские причины поступать так или иначе, сказать или скрыть, и всё, что мы можем сделать, особенно по отношению к другу, — это с уважением принять чье-то решение.



4.

Задание для самостоятельного выполнения

Поиграйте с близкими на досуге в «Три факта о себе». Возможно, вы узнаете что-то интересное друг о друге.

Цель занятия

Способствовать самопринятию.

Планируемые результаты

- Подросток продолжает раскрываться и ближе знакомиться со своими одноклассниками;
- получает опыт говорить о себе через образы;
- описывает себя со стороны.

Материалы

Листочки для записи на каждую парту, бумага для сочинений, листы А4 для рисования, карандаши, фломастеры, 3–4 мяча; слайд 6; отскерокопированное в необходимом количестве *Приложение 1*.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	Возможно, вы не знаете, что я...	Создать условия для самораскрытия и сближения по сходству
2	15	Если ты книга, то какая?	Способствовать развитию рефлексии, более глубокому познанию себя и самораскрытию
3	15	Рассказ от имени себя...	Способствовать развитию рефлексии
4	5	Обобщаем	Способствовать развитию рефлексии
5		Задание для самостоятельного выполнения	Способствовать развитию рефлексии

ХОД ЗАНЯТИЯ

Подготовка

На экране отрывок из стихотворения Евгения Евтушенко «Людей неинтересных в мире нет» (слайд 6).

Людей неинтересных в мире нет.
Их судьбы — как истории планет.
У каждой всё особое, своё,
и нет планет, похожих на неё.

А если кто-то незаметно жил
и с этой незаметностью дружил,
он интересен был среди людей
самой неинтересностью своей.

1.

Возможно, вы не знаете, что я...

Все участники садятся в общий круг. Выбирается водящий (в нашем случае пусть начинает педагог). Стоя в центре круга, он произносит фразу: «Возможно, вы не знаете, что я...» — и заканчивает её каким-нибудь фактом о себе. Это может касаться любой сферы его жизни и интересов: «...каждый день делаю зарядку», «... я мечтаю стать президентом страны» и др. А можно задать вектор перед началом игры. Например, это может быть разговор об эмоциях и чувствах или отношении к чему-либо и т. д.: «...я очень волнуюсь на уроке, когда начинается опрос, независимо от моей готовности», «...я ненавижу, когда кто-то начинает разговор о шмотках» и др. Те, кто может сказать о себе то же самое, быстро меняются местами, а водящий старается занять освободившийся стул. Тот, кто остался без места, продолжает игру. По окончании игры желающие делятся своими наблюдениями.

Важные заметки

1) Цель этого упражнения в данном случае — предоставить участникам возможность добавить к своему портрету несколько штрихов и найти единомышленников. Поэтому лучше задать тематический вектор игре, чтобы она не была формальной двигательной активностью. Подобный формат можно включать в обсуждение любой темы, когда важно не доказательное мнение, а скорее позиция. Это позволяет всем участникам выразить своё мнение-отношение и одновременно подвигаться. Глубина высказываний будет зависеть от того, насколько участники доверяют друг другу и готовы говорить о себе. Если вы замечаете, что игра очень поверхностна, можете аккуратно

попробовать углубить её уточняющими вопросами. Но ни в коем случае не стоит настаивать на ответе, если видите, что подросток не готов к этому.

2) Если помещение не позволяет провести игру именно так, как указано, то можно оставаться на своих местах. В этом случае каждый произносит свою фразу по очереди, а согласие выражается каким-нибудь знаком-восклицанием, например «И я тоже!», и поднятой рукой или хлопком в ладоши.

Педагог. Как вы выбирали факт о себе? Чем вы руководствовались?

Были те, кто искал какой-нибудь факт, объединявший его с большим количеством участников или с кем-то конкретно. Некоторые старались всех удивить. Кто-то хотел понравиться, а кто-то вообще об этом не думал. Задумайтесь сейчас над этим. Не нужно отвечать вслух, но честно ответьте себе. Это важно — быть честным перед собой и знать свои особенности.

Одной из главных человеческих потребностей является быть среди своих. Каждому человеку, чтобы понять, а кто же для него «свои», необходимо хорошо знать себя и ближе узнавать людей. И если я кого-то не выбираю в свой ближний круг общения, то это не потому, что он плохой, просто наши интересы и взгляды не совпадают. Хотя именно это для кого-то будет поводом познакомиться поближе. Иногда оказывается, что самый непохожий на меня на первый взгляд человек оказывается самым близким по духу при более тесном знакомстве. Не случайно Евгений Евтушенко сравнивает человека с планетой.



2.

Если ты книга, то какая?

Педагог. С вами бывает, что кажется невозможным выразить свою мысль словами?..

Мне бывает особенно трудно, когда просят рассказать о себе. А вам?

И тогда на помощь приходит метафора, иносказание (приведите примеры метафор).

Я предлагаю сыграть в метафорическую игру, которая позволит вам лучше узнать себя и других. Мы разделимся на группы по 10 человек. В каждой группе будет по мячу. Вы должны перекидывать друг другу мяч, задавая при этом вопросы. Например, бросающий мяч спрашивает: «Если бы ты был книгой, то какой?» Получивший мяч отвечает: «Я бы был..., он такой же / она такая же, как и я...» — и бросает мяч другому игроку с другим вопросом: «Если бы ты был цветком, то каким?» и т. д. Можно использовать

самые разные ассоциации: еда, песня, животное, вид транспорта, погода, мебель, одежда и т. п.

Вопросы для обсуждения

- Какие эмоции вы испытывали в ходе игры? Что было их причиной?

Важные заметки

Когда вы проводите игру по группам, важно по её окончании собраться всем в общий круг, чтобы объединить мнения и впечатления.

В течение игры присоединитесь к каждой группе, чтобы ответить хотя бы на один вопрос группы о себе. Ваша открытость и активное участие — залог безопасности для ребят.



3.

Рассказ от имени себя...

Педагог. До сих пор мы говорили о себе сами. Всегда ли наши представления совпадают с тем, какими нас видят окружающие? Что рассказал бы о нас другой человек?

Представьте себе, что вдруг у вас появилась способность смотреть на себя со стороны, как если бы прямо сейчас вы сидели не на том стуле, где сидите, а, например, на своём плече. Представили? Понаблюдайте немного за собой: как вы сидите, что делаете, о чём думаете...

А теперь от имени этого другого — сидящего на плече — напишите короткий рассказ о мальчике Саше или девочке Маше. Если вы не писатели, а художники, вы можете нарисовать себя, выбрав любой образ. Постарайтесь быть максимально честными и добрыми по отношению к Саше и Маше. Ваши записи и рисунки останутся с вами. Если вы захотите этим поделиться — пожалуйста (но это необязательно). У нас 10 ми-

нут на реализацию сверхспособности смотреть на себя со стороны.

По окончании желающие делятся своими работами и мыслями, которые у них возникали в процессе и по завершении упражнения.

Важные заметки

Очень важная функция педагога в процессе обмена результатами детского творчества — быть на страже личных границ: помогать особо открытым детям сохранить очень личные факты, а нарушителям чужих личных границ не позволять излишне комментировать высказывания. Это связано главным образом с форматом занятий: большое количество участников, как правило, не позволяет сохранить достаточную степень конфиденциальности и доброжелательности.



Мы похожи

Это упражнение лучше выполнять в группах по 6–8 человек. Все берут листочки для записи в количестве на один меньше, чем общее число участников в группе.

Педагог. Напишите, пожалуйста, на каждом листочке, что, как вам кажется, объединяет вас с каждым членом вашей группы. Это может звучать так: «Мы оба...», «Мне кажется, что ты, так же как и я...» и т. д. Пусть это будет касаться не внешности, а личных качеств, характера, взглядов, увлечений и т. д. У вас 10 минут на заполнение всех листочков. После этого вы раздадите их адресатам. Когда будете читать запи-

ски о себе, то, пожалуйста, имейте в виду, что это субъективное мнение, которое вы можете принять во внимание.

После того как все записки будут получены адресатами, предложите подросткам дать обратную связь участникам, написавшим их: «Да, я...», или «Нет, мне...», или «Оказывается, я...». Если кто-то отказывается, не настаивайте.

Вопросы для обсуждения

- Узнали ли вы о себе что-то новое? Какие эмоции это вызвало у вас? Почему?

4.

Обобщаем

Предложите детям поделиться на четвёрки (например, учащиеся двух соседних парт разворачивают друг к другу). Каждая четвёрка наугад вытягивает карточку с неоконченным предложением (см. Приложение 1), которое каждый участник группы должен закончить. Ребята по желанию озвучивают результаты.

Важные заметки

Рефлексию в такой форме удобно проводить, когда выводы в большей степени касаются индивидуально каждого и в меньшей степени затрагивают групповые процессы.



5.

Задание для самостоятельного выполнения

Предложите ребятам выбрать трёх человек: одного из круга близких друзей, одного из членов семьи и одного из тех, с кем подросток находится в конфликтных отношениях. И попросите от имени каждо-

го из них рассказать о себе самом. Следующий урок вы можете начать с вопроса: «Что вы поняли о себе, выполняя это задание?»

Цель занятия

Способствовать принятию ответственности за свои мысли.

Планируемые результаты

- Подросток связывает эмоции и их причины;
- знаком с треугольником влияния «Эмоции – Тело – Мысли»;
- знает, что с помощью мысли он может влиять на своё эмоциональное состояние.

Материалы

Листочки для записи на каждую парту, стикеры с клейким краем, квадрат настроения на доске, слайды 7–9, отскерокопированное в необходимом количестве *Приложение 2*.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	8	Квадрат настроения	Способствовать развитию умения идентифицировать своё эмоциональное состояние. Создать условия для анализа опыта работы с Соглашением
2	7	Треугольник влияния	Вывести треугольник влияния «Эмоции – тело – мысли»
3	15	Как мысли определяют эмоции и поступки?	Поупражняться в распознавании мыслей-причин той или иной эмоциональной реакции
4	5	В чём мне повезло	Повысить уровень оптимизма
5	10	Мысли, которые я выбираю	Способствовать формированию ответственности за своё благополучие
6		Задание для самостоятельного выполнения	Способствовать развитию ответственности за свои мысли и самопринятию

ХОД ЗАНЯТИЯ

Подготовка

На доску заранее вывести квадрат настроения (слайд 7) и нарисовать координатную плоскость на доске, на которую подростки будут крепить стикеры.



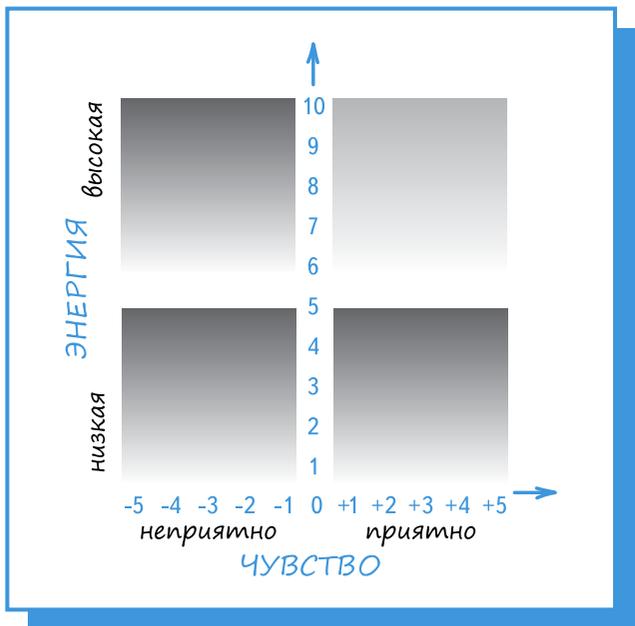
1.

Квадрат настроения

Педагог. Как ваше настроение?

Я предлагаю вам воспользоваться простым инструментом для измерения средней температуры в классе, цветным квадратом – измерителем настроения. Он имеет два измерения. Первое по вертикали – это количество энергии: чем показатель выше, тем больше в вас энергии. Второе по горизонтали – гово-

рит о том, насколько приятные эмоции вы сейчас испытываете: чем левее от середины шкалы, тем неприятнее, чем правее, тем приятнее. Прислушайтесь к себе, почувствуйте энергию, оцените степень приятности. Поднимите руки те, кто находится в синем секторе; в красном; в жёлтом; в зелёном...



А теперь назовите это состояние словом или словосочетанием, которое бы отразило его как можно точнее, запишите на стикере и приклейте его на доску в соответствующий сектор квадрата. Итак...

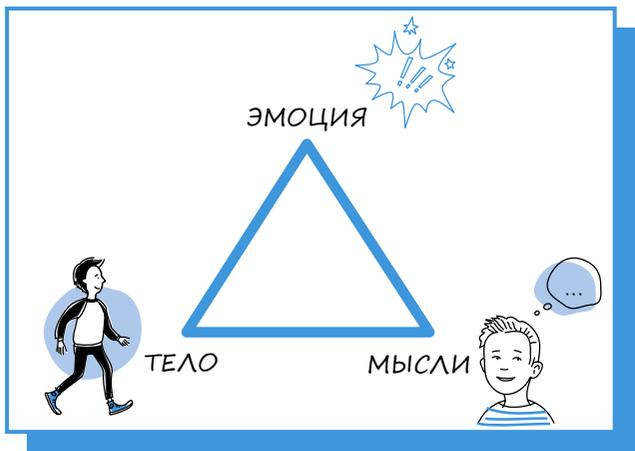
А теперь в парах поделитесь друг с другом тем, что повлияло на ваше актуальное состояние. Вам на это 3 минуты.

Вопросы для обсуждения

- Легко ли вам было определить своё эмоциональное состояние?
- Как вы это делали? На что вы обращали внимание?
- Изменилось ли ваше состояние после того, как вы поделились его причинами с соседом по парте? Почему?
- Для чего может быть полезен навык определения своего эмоционального состояния и понимание его причин?

■ Если ваши подростки не занимались по курсу «Социально-эмоциональное развитие», можно подробнее остановиться на описании измерителя настроения. Предложите им охарактеризовать каждый сектор квадрата, найти как можно больше эпитетов, названий эмоций и эмоциональных состояний для каждого сектора, вспомнить, когда обычно возникают эти эмоции. Хорошему пониманию и усвоению поможет телесная практика, когда вы предлагаете с помощью мимики и движений (взгляда, жестов, походки и др.) отразить состояние из того или иного сектора квадрата. ■

2. Треугольник влияния



Педагог. Что влияет на наше эмоциональное состояние? (Все ответы педагог фиксирует на доске, а потом просит учащихся сгруппировать их.)

На наши эмоции влияет множество факторов, которые мы можем объединить в две группы: «Тело» и «Мысли». В первой группе наше физическое состояние: здоровье, поза, движения. Во второй группе всё, что мы думаем, даже если мы не сами придумали это (слайд 8). Почему же среди перечисленного нет событий? Разве они не влияют на наши эмоции и чувства?

События сами по себе нейтральны. Но мы оцениваем их по-разному, поэтому и реагируем на них по-разному.



Посмотрите на картинку (слайд 9). Попробуйте угадать мысли девочек по их эмоциональной реакции на дождь.

Итак, причина наших эмоций не в событии, а в отношении к нему, т. е. в наших мыслях по данному поводу.



3.

Как мысли определяют эмоции и поступки?

Педагог предлагает в четвёрках подумать над предложенными эмоциональными реакциями и ответы записать в таблицу. Каждая группа получает по бланку с ситуациями (Приложение 2).

Педагог. Запишите, пожалуйста, мысли, которые заставляют человека так реагировать на ситуацию.

После завершения варианты обсуждаются.

Вопросы для обсуждения

- Узнали ли вы свои состояния и свои мысли?
- Чаше они помогают или мешают достичь желаемого результата?
- Как вы с ними справляетесь?

Педагог. Я вам предлагаю представить сейчас, что вы находитесь прямо в предложенных ситуациях. Постарайтесь прочувствовать их. Наблюдайте, что происходит в этот момент с вашим телом. Поделитесь, пожалуйста, своими наблюдениями.

А теперь выпрямитесь, опустите плечи, выдохните. Сбросьте напряжение и ещё раз выдохните. Улыбнитесь своему соседу.



4.

В чём мне повезло

Предложите ребятам в парах рассказать о том, в чём, по их мнению, им повезло в жизни.

Вопросы для обсуждения

- Как вы себя чувствовали, когда рассказывали о своём везении?

- Как этот короткий разговор повлиял на ваше настроение? Почему? Можете при ответе ссылаться на квадрат настроения.



5.

Мысли, которые я выбираю

Педагог предлагает вернуться к заполненной таблице и найти новые формулировки мыслей-причин, которые бы делали учащихся свободнее и сильнее.

	Эмоциональная реакция на ситуацию	Мысли-причины такой реакции	Мысли, которые я выбираю
1	Они не позвали меня с собой в кино. Я им не нравлюсь. (Печаль.)	Все должны меня любить	Никто не обязан меня любить. И я тоже не обязан никого любить
2	Я бестолковый! Я опять допустил ошибку! (Досада.)	Я должен всё делать правильно, хорошо. Я не имею права на ошибку	Все имеют право на ошибку. Теперь я знаю, как неправильно
3	Я опять согласилась делать то, чего не хотела! Ненавижу себя за это! (Злость.)	Нельзя обижать людей своим отказом	Я имею право сказать «нет». У людей есть право обижаться на меня и просить о помощи кого-то другого
4	Откуда я знаю, как правильно?! Как скажут, так и сделаю. (Растерянность.)	Я ещё недостаточно взрослый, чтобы принимать самостоятельные решения	Я учусь принимать самостоятельные решения. Я могу ошибаться. Я сам отвечаю за свои ошибки
5	Я никогда с этим не справлюсь, даже пытаться не стоит. (Грусть, тоска.)	Таким уж я уродился, и ничего с этим не поделаешь!	Всё зависит от моих усилий и желания

	Эмоциональная реакция на ситуацию	Мысли-причины такой реакции	Мысли, которые я выбираю
6	Аааааа! Что происходит? Опять что-то изменилось??? (Растерянность, страх, паника.)	Во всём должен быть порядок!	Невозможно предусмотреть всё
7	Я боюсь, что у меня, как всегда, ничего не получится. (Тревога, страх, отчаяние.)	Я неудачник	У всех случаются неприятности. Я с этим справлюсь
8	Я ненавижу, когда со мной спорят! (Злость.)	Моё мнение единственно верное	Сколько людей, столько и мнений — это нормально

После завершения варианты обсуждаются.

Важные заметки

Варианты, предложенные в таблице, не являются единственно верными, они, скорее, дают некоторый ориентир педагогу. Помогайте подросткам формулировать

свои мысли. Важная задача этих упражнений — вывести в осознание неконструктивные мысли, которые часто приводят в зависимые отношения и препятствуют формированию свободы и ответственности.

Педагог предлагает в четвёрках поделиться важными открытиями сегодняшнего урока.



6.

Задание для самостоятельного выполнения

Запишите в столбик всё, что вы о себе думаете. Отметьте те суждения, которые делают вас сильными, уверенными, достойными любви. Внимательно перечитайте остальные и отметьте те, на которые вы можете повлиять (например, «Я ленивый»). Напишите рядом, что вы можете сделать, чтобы через неделю (или через месяц) можно было с чистой совестью вычеркнуть этот пункт или заменить его на «сильное» утверждение (например, «Я упорный» или «Я умею достигать цели»). Возможно, среди оставшихся утверждений будут такие, которые вы не сами придумали, а слышали от других (например, «У меня руки растут не из того места»). Поставьте их под сомне-

ние. Поговорите об этом с близкими людьми. Иногда это бывают эмоциональные утверждения, не имеющие отношения к реальности или относящиеся к чему-то очень конкретному и довольно просто решаемому (например, «Ты не смогла научиться вязать» или «Даже гвоздь до сих пор не умеешь забить»). Тогда нужно попробовать сделать это или что-то другое, чтобы утверждение перестало быть правдой. Это очень полезное умение — превращать проблему в задачу.

Вносите в свой список всё хорошее, что слышите о себе. Почаще перечитывайте «сильные» суждения о себе.

Цель занятия

Способствовать осознанию своих убеждений относительно других.

**Планируемые
результаты**

- Подросток осознаёт свои мысли о других;
- получает опыт суждения о ком-то под влиянием установки;
- задумывается о своих ценностях.

Материалы

Листочки для записи на каждую парту, стикеры с клейким краем, квадрат настроения на доске, конверты с портретами и кратким описанием (*Приложение 3*), видеозапись эксперимента по социальной психологии, слайды 10–12.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	5	Каково настроение вашего соседа?	Способствовать развитию наблюдательности
2	15	Сыщики	Создать условия для актуализации опыта искажения восприятия под влиянием установки
3	8	Мозг доказывающий	Познакомить с феноменом доказывающего мозга
4	17	Важные вопросы – важные ответы	Создать условия для более близкого знакомства участников и способствовать сплочению класса
5		Задание для самостоятельного выполнения	Способствовать осознанию собственных ценностей

ХОД ЗАНЯТИЯ

1.

Каково настроение вашего соседа?

Педагог. Повернитесь лицом друг к другу. Посмотрите друг на друга внимательно и попробуйте определить настроение друг друга по внешним признакам. Поделитесь друг с другом своими наблюдениями: почему именно так вы оценили количество энергии и как во внешности отразилось удовольствие или неудовольствие. Попробуйте дать название этому эмоциональному состоянию.

Вопросы для обсуждения

- Легко ли вам было определить настроение соседа? А описать его?
- По каким признакам вы определяли его эмоциональное состояние?
- Удалось ли вам подобрать подходящее слово?
- Чем может быть полезен навык определения эмоционального состояния другого человека?



2.

Сыщики

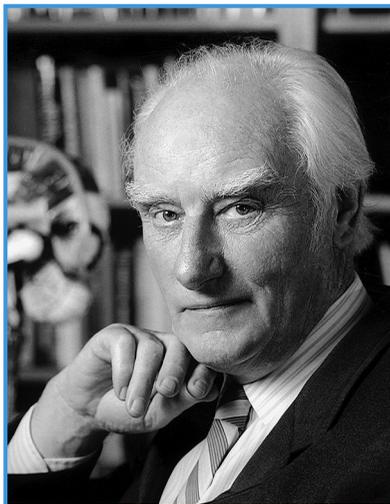
Педагог. Я сейчас буду медленно называть имена известных людей, вам нужно понять принцип выбора имён и продолжить ряд. Как только догадаетесь, поднимите руку. Итак, мисс Марпл, Эраст Петрович Фандорин, Шерлок Холмс, Алан Пинкертон, Эркюль Пуаро, комиссар Мегрэ...

Сейчас вам предстоит ответственное дело. Вы разделитесь на группы по 5–6 человек, это будет ваше сыскное агентство. Минута на его создание.

Сейчас каждая группа получит в конверте фотографию человека (см. Приложение 3). Ваша задача —

как можно детальнее описать его характер, опираясь на черты лица, мимику и другие внешние признаки. На описание каждого у вас по 3 минуты. По истечении времени мы выслушаем каждую команду и определим наиболее точный портрет.

По окончании выполнения задания на экран выводится первый портрет и заслушиваются три команды, у которых в конверте был именно он. Затем то же самое проводится со вторым и третьим портретами (слайды 10–12).



Вопросы для обсуждения

- Как вы думаете, почему описания одних и тех же портретов так разнятся?
- Какой вывод мы можем сделать из этого эксперимента?

3.

Мозг доказывающий

Педагог предлагает посмотреть видео «Эксперимент по социальной психологии»¹. После просмотра подростки делятся своими мыслями.

Педагог. Есть такая особенность человеческого сознания: мы можем доказать то, во что верим. Если мы уверены, что этот человек хороший, то мы можем привести массу аргументов в качестве доказательства. И наоборот.



4.

Важные вопросы — важные ответы

Педагог. Как не попасть в эту ловушку нашего сознания?.. Помнить о пятнадцатом камне: «Вдруг я чего-то об этом человеке не знаю?» Кроме того, есть

хороший способ расширять свои представления о людях — спрашивать их. Пожалуйста, составьте и запишите три вопроса, ответы на которые для вас осо-

¹ См.: Эксперимент по социальной психологии. URL:// <https://youtu.be/VdhJZKY1KWY> (Дата обращения: 26.07.2019).

бенно важны при знакомстве с человеком. Для удобства записывайте каждый вопрос на отдельном листке. На это у вас 3 минуты.

Сложите листочки вчетверо. Объединитесь в группы по шесть человек. Поместите все записки с вопросами в центр стола. По очереди доставайте по одному вопросу и честно отвечайте на него. У каждого есть право на молчание: в таком случае вы можете

вернуть записку в стопку или передать её желающему ответить.

Вопросы для обсуждения

- *Поднимите, пожалуйста, руки те, кто узнал что-то новое о своих одноклассниках.*
- *Как вы себя чувствуете после этого упражнения? Почему?*



Задание для самостоятельного выполнения

Что для вас действительно важно знать о человеке? Составьте список и подумайте, как вы можете узнать об этом. Какие поступки могут подсказать вам ответ?

О чём можно спросить напрямую? Поговорите с близкими: как у них складывается представление о другом человеке, на что они обращают особое внимание?

Цель занятия

Создать условия для формирования автономии.

Планируемые результаты

- Подросток знает несколько способов войти в новый коллектив;
- знаком с феноменом влияния большинства на формирование мнения;
- получил опыт чувствования личных границ и их обозначения.

Материалы

Мультфильм «Белая ворона», видеозапись эксперимента Аша.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	7	Ты и я. Мы вместе...	Способствовать сплочению коллектива
2	10	Белая ворона	Рассмотреть различные стратегии входа в новую группу
3	13	Всегда ли большинство право?	Способствовать формированию независимой позиции
4	15	Скажи «Стоп!»	Способствовать осознанию своих психологических и физических границ. Создать условия для получения опыта в обозначении своих границ
5		Задание для самостоятельного выполнения	Способствовать формированию собственной позиции

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Ты и я. Мы вместе...

Педагог. Вспомните одно из своих любимых занятий. (*Пауза.*) А теперь объединитесь в пару с тем, с кем вы совпали по интересам. (*Пауза.*) Если не совпали ни с кем, то вы можете поискать общий интерес с тем, кто ещё без пары. (*Пауза.*) Теперь уже вдвоём найдите пару единомышленников. (*Пауза.*) Если таких нет, то вы можете поискать интересы с любой парой и объединиться с ней.

Игра идёт до тех пор, пока все не объединятся в одну группу или больше ни с кем не захотят объединяться.

По окончании педагог просит поделиться стратегиями объединения.

Вопросы для обсуждения

- Как вы чувствовали себя, когда находили единомышленников?
- Легко ли было находить общие интересы?
- Почему вы решили больше не расширять группу? (*Вопрос к группе, решившей остановиться.*)
- Почему вам хотелось объединиться с большим количеством участников? (*Вопрос к стремящимся объединиться.*)

2.

Белая ворона

Посмотрите мультфильм «Белая ворона» (детская анимационная студия ДШИ № 21 «Рыжий воробей», Новосибирск, 2016).

Вопросы для обсуждения

■ *Какие действия предпринимает ворона, чтобы стать частью коллектива? Проведите, пожалуйста, параллель с подростками вашего возраста и приведите аналогичные примеры из жизни подростка.*

- *Какие стратегии вливания в коллектив могут сработать?*
- *Что ещё можно сделать, чтобы тебя приняли?*
- *Какой стратегии обычно придерживаетесь вы? Почему?*
- *Когда вороне всё-таки удаётся стать частью коллектива?*
- *Почему она там не задерживается?*

3.

Всегда ли большинство право?

Педагог. Посмотрите, пожалуйста, запись одного интересного психологического эксперимента¹.

Вопросы для обсуждения

- *Участник эксперимента знал правильный ответ. Почему он вдруг изменил своё мнение?*
- *Как вы думаете, какие эмоции он испытывал на каждом этапе эксперимента?*
- *Какая эмоция заставила его принять мнение большинства?*
- *Независимо от возраста люди подвержены влиянию большинства. Как вы думаете, почему?*

- *Значит ли это, что невозможно сохранить свою позицию?*
- *Что может помочь нам думать и поступать самостоятельно?*

Важные заметки

В разговоре важно удержаться от осуждения любой позиции. Задача — не разоблачить, а помочь детям осознать этот механизм влияния, укрепиться и научиться принимать ответственные решения в будущем.



4.

Скажи «Стоп!»

Педагог. Быть в состоянии МЫ не значит потерять своё Я. В психологии есть такое понятие, как «личные границы». Как вы его понимаете?..

Что находится внутри этих границ?..

В отличие от границ класса, школы, страны, личные границы не видны глазу. Как же тогда быть? Как обозначить свои личные границы и не нарушать чужих? Конечно, говорить, чтобы указать на свои границы, и, конечно, быть внимательным по отношению к другим людям и слышать сигналы об их личных границах. Это похоже на поворотники машины. Если они выключены, никто не догадается, что вы хотите повернуть. А если вы видите включённые поворотники, то знаете, что машина собирается повернуть. Это правило дорожного движения вполне может быть перенесено в человеческое общение.

Сейчас я предлагаю вам подвигаться, почувствовать комфортное для вас расстояние друг от друга. Разбейтесь на пары, в течение игры вы несколько раз

поменяетесь. Один пусть стоит на месте, а другой начинает медленно к нему приближаться. Тот, к кому подходят, должен сказать «Стоп!», когда, на его взгляд, к нему подойдут слишком близко. Попробуйте подходить с разных сторон. Наблюдайте за своими ощущениями и «включайте поворотники». Потом поменяйтесь местами. По моему сигналу найдите себе другую пару.

Вопросы для обсуждения

- *Как вы понимали, что ваш напарник пересекает вашу личную границу?*
- *Удалось ли вам почувствовать границу напарника, прежде чем он вас останавливал? Что вам подсказывало, что вы приблизились к границе?*
- *Кому было трудно чувствовать свои границы? А обозначать их?*
- *Какой принцип о личных границах мы можем записать в наше Соглашение?*

¹ См.: Эксперимент Аша. URL:// <https://youtu.be/Az12ky0Yxr8> (Дата обращения: 26.07.2019).

Важные заметки

Личные границы — это восприятие себя как отдельной личности со своими возможностями, желаниями, ощущениями и отношениями с другими людьми. В подростковом возрасте остро стоит вопрос личных границ: с одной стороны, они изо всех сил стараются

обозначить свою территорию (особенно это касается отношений с родителями), с другой — могут совсем раствориться в «мы подростки, мы такие», слабо отделяя собственные интересы от интересов группы. От того, насколько выстроены и осознаваемы личные границы подростка, зависит его способность быть самостоятельным и ответственным.



5.

Задание для самостоятельного выполнения

Посмотрите с близкими или друзьями к/ф «Чучело» (1984, реж. Р. Быков). Обсудите поведение главных героев. Каковы мотивы их поведения? Какими

ценностями они руководствовались в своих действиях? Как вы думаете, с каким чувством каждый из них будет вспоминать эти события 10–20 лет спустя?

Цель занятия

Создать условия для осознания влияния эмоций на коммуникацию.

**Планируемые
результаты**

- Подросток получает опыт передачи информации при ограниченных возможностях;
- знает каналы передачи информации;
- идентифицирует эмоции, которые затрудняют процесс общения;
- получает возможность посмотреть на себя и свои эмоциональные проявления в общении с разными людьми.

Материалы

Листочки для записи на каждую парту, стикеры с клейким краем, слайд 13; карточки с эмоциями и чувствами из задания 4.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	Ассоциации	Создать условия для постижения смысла общения. Способствовать осознанию себя в процессе общения
2	10	Место встречи	Создать условия для использования различных каналов передачи информации
3	5	Каналы передачи информации	Систематизировать знания о каналах передачи информации
4	10	Эмоциональный театр	Способствовать развитию навыка идентификации эмоций у себя и других
5	10	Я глазами других	Предоставить возможность посмотреть на себя в процессе общения глазами других людей
6		Задание для самостоятельного выполнения	Способствовать развитию навыка самонаблюдения и чувствительности к обратной связи

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Ассоциации

Педагог. Я предлагаю вам поиграть в ассоциации. Что в первую очередь приходит вам в голову, когда я говорю «общение»? (Все ответы желательно фиксировать на доске.)

На что похоже общение?

Какого оно цвета?

Как вы чувствуете себя обычно, общаясь с другими людьми?

Изобразите, пожалуйста, графически, с помощью карандаша и простых линий, себя в процессе общения. Я бы себя нарисовал(а) так...

Желающие, поделитесь, пожалуйста, своими рисунками и прокомментируйте их.

Если это не то, что вы хотели бы испытывать при общении с окружающими, на другом листочке нарисуйте то, как бы вам хотелось, чтобы было.

Теперь представьте, что так оно и есть, почувствуйте, как вы стали частью этого рисунка, где всё стало так, как вы хотите. Что вы чувствуете?

Если это приятные эмоции, то сохраните рисунок, и, когда возникнут трудности в общении или конфликты, вспомните о нём и вспомните эти эмоции.



2.

Место встречи

Педагог. В общении всегда есть две стороны: одна говорит, другая слушает. Когда общение приносит удовлетворение? Когда тот, кто говорит, старается говорить понятно, а тот, кто слушает, старается понять. Всегда ли это просто? Сейчас мы это выясним.

Вы будете работать в тройках, у каждого — своя роль. Согласно этой роли вы получите атрибуты. Один из участников сыграет роль глухого и немого: он ничего не слышит и не может говорить, но видит и может жестикулировать. Назначьте его. Он получает беруши (можно попросить «глухих» надеть наушники и включить музыку) и крепко сжимает губы. У второ-

го участника заняты руки, он абсолютно ничего не слышит, но может говорить и видеть. Выберите его. Он также получает беруши и кладёт руки на колени: с этого момента они лежат словно приклеенные. Третий участник слеп и нем: он способен только слышать и показывать. Ему необходимо закрыть глаза и не открывать рот. Вам нужно договориться о месте встречи. У вас на это 5 минут.

Обсудите, пожалуйста, полученный опыт в своей группе: что получилось, что нет, удалось ли договориться, что мешало и что помогало.

Желающие могут поделиться своим опытом.

3.

Каналы передачи информации

Педагог. Как мы передаём информацию при общении?

Существует три канала передачи информации (слайд 13): вербальный (слова), невербальный (мими-

ка, жесты, движения) и паравербальный (различные характеристики речи: интонации, темп, высота голоса и т. д.). Не всегда информация, поступающая по этим трём каналам, совпадает. Например, человек смотрит



исподлобья, стоя к вам вполоборота, руки убрал за спину и бубнит себе под нос, что рад встрече. И это, конечно, вызывает определённые трудности. Во вре-

мя разговора важно обращать внимание и на слова, и на жесты, и на интонации. Для этого важно уметь почувствовать себя и быть наблюдательным.

4.

Эмоциональный театр

Педагог приглашает к доске тех, кто желает побыть актёрами. Каждый из них получает записку с названием эмоции или чувства. Рекомендуемый список эмоций и чувств: страх, радость, грусть, злость, отвращение, интерес, вина, удивление, обида.

Педагог. Уважаемые актёры, произнесите, пожалуйста, фразу «Давай поговорим», согласно указанному в записке чувству или эмоции.

Уважаемые зрители, смотрите и слушайте внимательно, определите эмоцию или чувство, одновременно наблюдая за своей реакцией на реплику. Какая эмоция возникает в ответ? Что хочется сделать?

После каждой реплики зрители определяют эмоцию и озвучивают свою реакцию.

Вопросы для обсуждения

- Какие эмоции располагают к общению?
- Какие эмоции и чувства блокируют его?

- С какими эмоциями и чувствами вам сложнее всего обращаться в процессе общения? Почему?

■ В качестве альтернативы вы можете предложить учащимся в парах поиграть в эмоциональный театр. Сначала один ученик произносит фразу «Я хочу с тобой поговорить» с разными эмоциями, затем другой определяет эмоцию и описывает свою эмоциональную реакцию на реплику. Потом они меняются ролями. После 5–6 эмоций участники обсуждают полученный опыт в парах.

Вопросы для обсуждения

- Какие эмоции вызвали трудность в выражении? В распознавании?
- Как вы думаете, почему?
- На какие эмоции вам сложнее всего откликаться? Когда хочется просто развернуться и уйти, лишь бы только не продолжать разговор? ■



5.

Я глазами других

Педагог. Вспомните себя в ситуации общения. Какими вас видят ваши собеседники? Запишите в столбик тех, с кем вы чаще всего взаимодействуете: родители, братья или сёстры, друзья, одноклассники, учителя. И напротив каждой категории или конкретного человека запишите, с какими вашими эмоциями они чаще всего сталкиваются.

Вопросы для обсуждения

- Есть ли в вашем списке те, кому может быть неприятно общаться с вами из-за вашего эмоционального состояния?
- Хотите ли вы иметь с этими людьми или с этим человеком хорошие отношения? Если да, то что вы сами сможете сделать для того, чтобы им или ему стало легче общаться с вами?
- Что можно добавить в Соглашение, чтобы общение друг с другом приносило нам больше удовольствия?



6.

Задание для самостоятельного выполнения

Обращайте больше внимания на своё поведение в общении. Спросите близких и друзей, какими они видят вас в общении. Воспримите это как мнение, ко-

торое вы можете учесть, чтобы, возможно, изменить свою стратегию общения. Не забудьте поблагодарить их за отзыв.

Цель занятия

Способствовать созданию атмосферы сотрудничества.

Планируемые результаты

- Подросток понимает, что такое сотрудничество;
- получает возможность поделиться своими знаниями и умениями с одноклассниками;
- проявляет навыки сотрудничества.

Материалы

Листочки для записи на каждую парту, стикеры трёх цветов, карандаши по количеству участников, ватман для доски Сотрудничества.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	5	Паровоз	Повысить уровень энергии и настроить на совместную деятельность
2	13	Скульптура «Сотрудничество»	Раскрыть понятие «сотрудничество»
3	10	Карандаши	Создать условия для проживания ситуации сотрудничества
4	12	Доска Сотрудничества	Создать условия для обмена опытом, знаниями, умениями. Способствовать созданию атмосферы сотрудничества в коллективе
5	5	Со мной можно сотрудничать, потому что я...	Способствовать развитию навыка рефлексии
6		Задание для самостоятельного выполнения	Способствовать осмыслению идеи сотрудничества

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Паровоз

Учащиеся вместе с учителем встают в общий круг и передают по кругу по два хлопка в ладоши, имитируя звук движущегося поезда. Начинает учитель. Задача участников — постепенно уменьшать интервал

между хлопками, как если бы поезд разогнался, а затем по команде педагога, наоборот, увеличивать интервалы, как будто поезд замедляет ход.

2.

Скульптура «Сотрудничество»

Педагог предлагает подросткам объединиться в группы и создать скульптуру под названием «Сотрудничество». Один из участников группы должен представить скульптуру аудитории, растолковав каждую деталь.

Вопросы для обсуждения

- Что такое сотрудничество?
- Посмотрите на состав слова. Как оно помогает раскрыть смысл слова?
- Назовите признаки сотрудничества и его условия.
- Как вы думаете, что подтолкнуло людей к идее сотрудничества?
- Что они получили в результате?

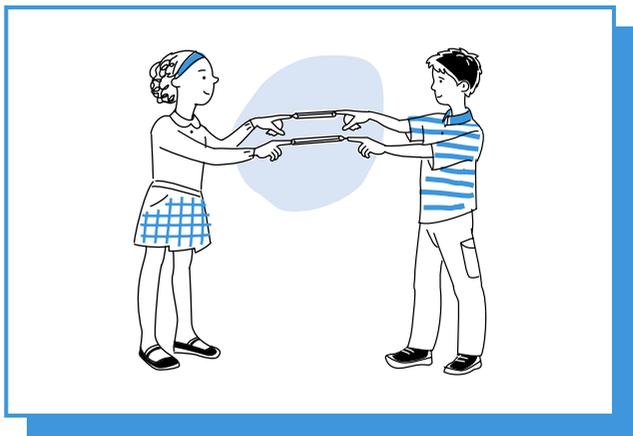
- Что человечество потеряет, если упразднит такое явление, как сотрудничество?
- Когда вы лично чувствуете необходимость в сотрудничестве?
- Что вы делаете, когда возникает необходимость в сотрудничестве?
- Любите ли вы сотрудничать? Почему?
- Какие принципы в нашем Соглашении отражают идеи сотрудничества?
- Что мы можем сделать, чтобы атмосфера сотрудничества в нашем классе закрепилась?

■ В качестве иллюстрации к идее сотрудничества вы можете показать притчу «Длинные ложки»¹. С неё вы можете начать обсуждение. ■



3.

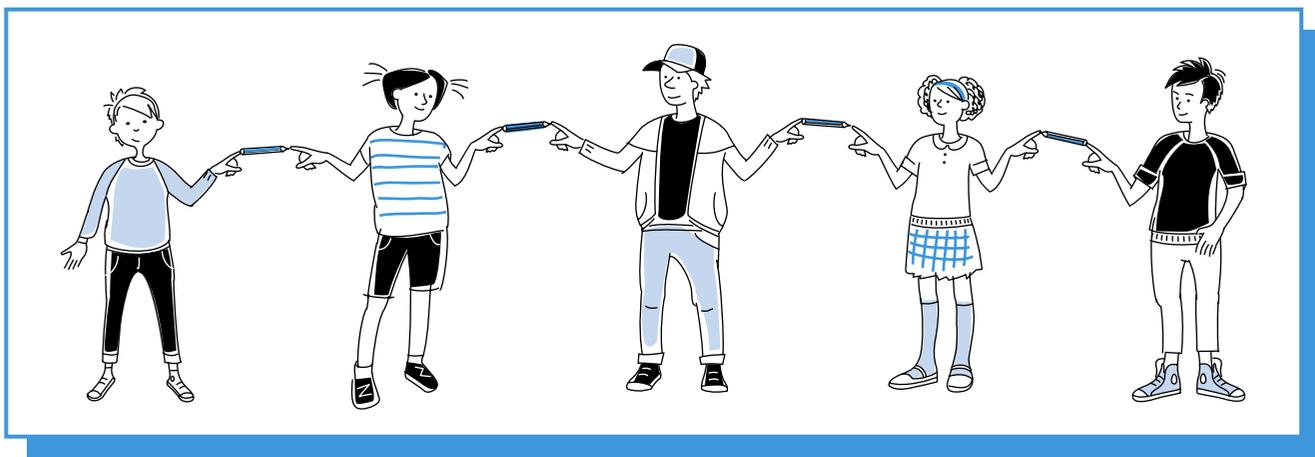
Карандаши²



Это упражнение иллюстрирует идею сотрудничества. Невозможно выполнить задание без согласованных действий и понимания чувств другого человека. Упражнение проводится в два этапа.

Первый этап проводится в парах. Участники стоят друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать подушечками указательных пальцев два карандаша. По команде педагога пары то поднимают карандаши, то опускают.

Второй этап проводится в общем круге. Участники встают на расстоянии 50–60 см друг от друга и так же держат со своими соседями карандаши. По команде ведущего они то опускают руки, то поднимают, то от-



¹ См.: Длинные ложки. URL:// https://www.youtube.com/watch?v=ZCFml64_ID0 (Дата обращения: 26.07.2019).

² См.: Грецов А. Г. Лучшие упражнения для сплочения команды. СПб., 2006.

водят их назад, то вытягивают вперёд. Затем участники приседают и поднимаются, наклоняются вперёд, назад и снова встают прямо.

Вопросы для обсуждения

■ *Что вы чувствовали во время выполнения задания?*

- *Что мешало вам во время выполнения упражнения: какие эмоции, мысли, действия?*
- *Что вам помогало: какие эмоции, мысли, действия?*
- *Кому удавалось чувствовать другого человека? Поделитесь опытом.*
- *Что общего между сотрудничеством и этим упражнением?*



4.

Доска Сотрудничества

Педагог раздаёт участникам стикеры двух цветов: на одних он просит написать то, чем каждый готов поделиться (знания, умения, время, мысли, что-то материальное и т. д.), на других — то, в чём человек нуждается для реализации своей идеи (знания, умения, советы и т. д.). Все стикеры наклеиваются на заранее оформленную доску Сотрудничества. Ребята познакомятся с так называемыми объявлениями, и, возможно, кто-то найдёт себе партнёра. В процессе знаком-

ства могут возникнуть новые идеи и мысли для сотрудничества. Это приветствуется. На всё даётся 10 минут.

Вопросы для обсуждения

- *Удалось ли вам найти то, что нужно? Поделитесь тем, что у вас есть?*
- *Как вы себя чувствуете при этом?*

5.

Со мной можно сотрудничать, потому что я...

По окончании занятия педагог просит подростков продолжить фразу: «Со мной можно сотрудничать, потому что я...»



6.

Задание для самостоятельного выполнения

1) Посмотрите дома мультфильм «День и ночь» (реж. Тедди Ньютон, США, 2010). Как авторы мультфильма воплотили идею сотрудничества?

2) Найдите информацию о каком-нибудь проекте, который был реализован исключительно благодаря сотрудничеству.

Цель занятия

Подвести итоги модуля.

Планируемые результаты

- Подросток осознаёт личные результаты занятий;
- фиксирует ближайшие задачи на развитие;
- находит поддержку сам и оказывает поддержку одноклассникам.

Материалы

Листочки для записи на каждой парте, стикеры с клейким краем, слайды 14–15, отсканированное в необходимом количестве Приложение 4.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	25	Наши цветы	Способствовать развитию рефлексии. Зафиксировать результаты курса
2	15	Я верю в себя	Способствовать мотивации на развитие. Создание визуальной опоры задач и поддерживающих мыслей
3	5	Мотивирующие цитаты	Способствовать поддержанию мотивации и усилению оптимизма
4		Задание для самостоятельного выполнения	Способствовать развитию навыка обращения к своим ресурсам

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Наши цветы

1. Соглашение о принципах общения
2. Мы разные, мы вместе
3. Чего я о тебе не знаю
4. Образ Я
5. Что я думаю о себе
6. Что я думаю о других
7. Я и Мы
8. Давай с тобой поговорим
9. Сотрудничество
10. Шаг в будущее

Педагог выводит на доску названия всех тем (слайд 14) и предлагает вместе вспомнить содержание курса.

На стене или доске висят четыре листа А3 с кружком посередине, в каждом из них своя надпись: «Я узнал», «Я научился», «Я изменился», «Мы стали» – сердцевины цветов. Рядом с каждым листом находятся стикеры определённого цвета – лепестки будущих цветов.

Педагог предлагает всем участникам написать на стикерах соответствующего цвета следующее.

- Что нового они узнали на курсе, и приклеить стикеры с этой информацией вокруг «Я узнал».

- Чему они научились на курсе, и приклеить стикеры с этой информацией вокруг «Я научился».
- Что они начали делать по-другому или просто начали делать, а может, наоборот, перестали делать. И приклеить стикеры с этой информацией вокруг «Я изменился».



Синквейн¹

Подвести итоги можно в форме творческого задания.

Синквейн — это приём написания нерифмованного пятистрочного стихотворения. У стихотворения есть жёсткая структура, которая позволяет любому человеку написать интересный текст:

Первая строка — одно существительное, называющее тему стихотворения.

Вторая строка — два прилагательных или причастия, описывающих это существительное.

Третья строка — три глагола, относящихся к теме в первой строке и согласованные с ней.

Четвёртая строка — целое предложение, описывающее отношение автора к теме.

Пятая строка — одно или два слова, подводящие итог всему сказанному выше или, напротив, полностью меняющие его смысл, задающие вопрос или задающие новый аспект темы.

Педагог. Итогом нашего модуля будет сборник стихотворений, который мы составим вместе прямо сейчас. Структуру стихотворения вы видите на доске (необходимо заранее подготовить этот материал). Выберите любую тему, так или иначе затронутую на занятиях. Это хороший повод проявить творческие способности и поделиться своими мыслями и чувствами по содержанию курса. Время выполнения — 10 минут.

По окончании в зависимости от ситуации выберите способ презентации ваших стихотворений — в па-

- Какие изменения произошли в классе в целом в результате прохождения курса, и приклеить стикеры с этой информацией вокруг «Мы стали».

Таким образом, получится четыре цветка, на которых будут зафиксированы результаты курса.

рах, в микрогруппах, в общей группе вслух или сделайте галерею стихотворений на стене и предложите друг другу прочитать их.

Вопросы для обсуждения

- *Какие стихотворения и мысли вам показались интересными и почему?*
- *Какие эмоции и чувства у вас вызывают эти стихи?*
- *Как вам писалось? Что получалось легко? А что вызывало трудности?*
- *Зачем мы это делали?*

Важные заметки

Синквейн можно использовать на любом уроке на этапе введения в тему, мотивировании ребят к работе с темой, для сбора уже имеющегося опыта и знаний. Так как это техника креативного письма, то и написание самих стихотворений, и их представление в группе позволяет разнообразить процесс эмоциями.

Если вы впервые прибегаете к этой технике, то важно провести предварительную работу: собрать слова-ассоциации, картинки, привести примеры синквейнов. Стоит попрактиковаться сначала на простых общих примерах, а потом переходить к индивидуальному письму. Чёткое соблюдение схемы самого стихотворения не обязательно. Вариации возможны! Экспериментируйте!



2. Я верю в себя

Педагог. На этом программа не заканчивается, и мы не останавливаемся в своём развитии. Возьмите, пожалуйста, по листу А4, нарисуйте на нём гору и себя у её подножия (слайд 15). Вдоль склонов напишите то, чему ещё вы хотите научиться, что узнать, какие задачи вы ставите перед собой на ближайшее время. Это может касаться не только содержания нашего курса, но и всего, что имеет отношение к вашему развитию и личностному росту. Подумайте, что может

стать вершиной ваших достижений в ближайшие полгода.

А теперь представьте, что вы уже там, вы достигли, чего хотели. Почувствуйте это. Напишите, пожалуйста, что вы сделали, чтобы оказаться на вершине.

Какие положения нашего Соглашения могут укрепить ваши позиции? О чём ещё мы можем договориться, чтобы добавить себе ресурсы?

¹ Материалы по теме <https://www.kakprosto.ru/kak-914060-chto-takoe-sinkveyn-i-kak-ego-sostavlyat> (Дата обращения: 16.09.2019).

Я предлагаю вам сейчас подойти к каждому с фразой: «Я верю в себя, и в тебя я тоже верю». Можно добавить пожелание.



3.

Мотивирующие цитаты

Распечатайте на отдельных листочках мотивирующие цитаты. Раздайте их случайным образом всем учащимся или попросите учащихся достать их самостоятельно из шляпы (коробки, пакета и т. п.).

Важные заметки

Одной из важных задач последнего занятия является мотивировать детей на развитие, на продолжение занятий. Вспомните достижения ребят за прошедшее время и покажите точки их роста. Обязательно поблагодарите каждого за участие и вклад в создание общего пространства.



4.

Задание для самостоятельного выполнения

Повесьте листок с задачами и ресурсами на видное место, чтобы он поддерживал вас на пути движения к цели. Фиксируйте все свои достижения.



СЦЕНАРИИ
МЕРОПРИЯТИЙ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
И ДЕТЕЙ

ИНТЕРАКТИВНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ К КУРСУ ДЛЯ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ

Цель встречи

Способствовать заинтересованному участию родителей в общении по содержанию курса.

Необходимое время

35 минут.

Планируемые результаты

- Родители знакомы с целями, задачами и особенностями курса;
- осознают свою роль в личностном развитии ребёнка;
- заинтересованы содержанием курса.

Материалы

Слайды 16–18.

ПЛАН ВСТРЕЧИ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	5	Как ваше настроение?	Снять напряжение. Вовлечь в тему
2	10	Возрастные особенности подростка в контексте развития личностного потенциала	Познакомить с фокусом программы
3	10	Об особенностях программы	Способствовать пониманию смысловой сути программы
4	10	О роли родителей. Обсуждение	Мотивировать на сотрудничество

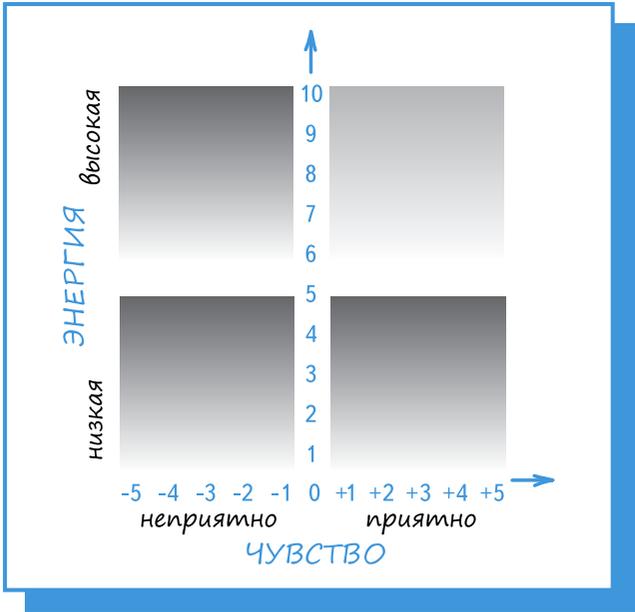
ХОД ВСТРЕЧИ

Важные заметки

При ведении этой встречи воздержитесь от лекционного формата. Постарайтесь выстроить её как диалог. Чаще обращайтесь к родителям с вопросами: «Как вы думаете?», «Как вы это понимаете?», «Что бы вы ответили?». Их заинтересованность в теме положительно отразится на отношении детей к курсу. К описанному содержанию вы можете добавить рас-

сказ о других возрастных особенностях детей, провести их связь с особенностями ваших подростков (культурными, индивидуальными и др.). Личный опыт родителей иногда гораздо убедительнее, чем авторитетное мнение, поэтому обращайтесь к нему, выстраивая логику разговора. Здесь представлен ориентировочный сценарий, который вы можете творчески переработать, опираясь на свой практический опыт.

1. Как ваше настроение?



Педагог. Чтобы определить своё состояние чуть точнее, чем обычно, я предлагаю вам посмотреть на этот цветной квадрат настроения (слайд 7).

Он имеет два измерения. Первое по вертикали — это количество энергии: чем показатель выше, тем больше в вас энергии. Второе по горизонтали — гово-

рит о том, насколько приятные эмоции вы сейчас испытываете: чем левее от середины шкалы, тем неприятнее, чем правее, тем приятнее. Прислушайтесь к себе, почувствуйте энергию, оцените степень приятности. Поднимите руки те, кто находится в синем спектре; в красном; в жёлтом; в зелёном... А теперь назовите это состояние словом или словосочетанием, которое отражало бы его как можно точнее. Спасибо!

Скажите, пожалуйста, что сейчас влияет на ваше эмоциональное состояние?

И ещё несколько вопросов, на которые вы можете не отвечать вслух, но задумайтесь (педагогу необходимо выдержать паузу в 2–3 секунды после каждого вопроса).

■ Управляете ли вы сами своим состоянием осознанно, чтобы быть более включёнными и активными на этой встрече, или позволяете себе просто реагировать на ситуацию?

■ Реагируете ли вы на то, что происходит именно сейчас, или вы всё ещё испытываете влияние событий сегодняшнего дня, а может, и последних нескольких дней?

■ Какую стратегию вы выбираете обычно — реагировать или управлять ситуацией и своим эмоциональным состоянием?

2. Возрастные особенности подростка в контексте развития личностного потенциала

Педагог. Наша способность влиять на свою жизнь и управлять ею интенсивно развивается в подростковом возрасте. Среди ключевых механизмов, активно формирующихся именно в этом возрасте, — свобода и ответственность: *свобода* как специфическая форма активности, которая, во-первых, является осознанной, во-вторых, отвечает на ценностный вопрос «Для чего?» и, в-третьих, полностью управляема самим человеком¹; *ответственность* как внутренняя ре-

гуляция, опирающаяся на ценностные ориентиры (слайд 16). От того, как эти механизмы будут сформированы у ребёнка в подростковом возрасте, зависит стратегия поведения уже взрослого человека. Это может быть импульсивное поведение без ответственности, добросовестное исполнение без свободы или конформизм без свободы и ответственности. Нам бы хотелось создать условия для развития личности с высокой степенью персональной ответствен-

<h3>СВОБОДА</h3> <ul style="list-style-type: none">■ осознанная форма активности■ отвечает на ценностный вопрос «Для чего?»■ управляема самим человеком		<h3>ОТВЕТСТВЕННОСТЬ</h3> <ul style="list-style-type: none">■ внутренняя регуляция, опирающаяся на ценностные ориентиры
---	--	--

¹ См.: Леонтьев Д. А. Очерк психологии личности. М., 1993.

ности, со стабильным позитивным самоотношением, внутренней опорой, основанной на личностных ценностях и собственных критериях оценки ситуации.

Именно на это направлена программа развития личностного потенциала, которая начинается у нас в этом учебном году.

3.

Об особенностях программы

Вопросы к СОГЛАШЕНИЮ

Как мы хотим себя чувствовать?

Что мы для этого готовы сделать?

Педагог. Курс имеет модульную структуру. Первый, базовый модуль направлен на сплочение класса, создание безопасной атмосферы принятия и доверия. В активном взаимодействии подростки исследуют себя и друг друга, ближе знакомятся, раскрывая свои интересы, предпочтения, ценности. Особое внимание в этом модуле уделено выработке договорённостей о принципах взаимодействия в классе, правилах общения. С помощью работы над этим Соглашением мы хотим помочь подростку научиться принимать ответственные решения, осознанно выбирать ту или иную модель поведения, строить и сохранять мир, развивая навыки коммуникации, сотрудничества и критического мышления. При его создании важно ответить на два ключевых вопроса, которые задают общее направление (слайд 17):

- Как мы хотим себя чувствовать?
- Что мы для этого готовы сделать?

Речь идёт не о требованиях к другому, а о личной ответственности каждого, в том числе взрослых.

В отличие от правил и законов, Соглашение не подразумевает никаких санкций за нарушение. Выполнение договорённостей не может опираться на страх как ведущий мотив. Любое нарушение — повод подумать и обсудить, что мешает нам следовать Соглашению. Подробно о нём вам расскажут сами дети после первого занятия. Подобное Соглашение мы рекомендуем вам заключить и дома тоже.

Остальные модули строятся вокруг следующих тем и вопросов.

Модуль по саморегуляции подразумевает знакомство в увлекательной форме с физиологическими особенностями функционирования человеческого организма, расширение знаний о биологии эмоций и

поведении, освоение простых телесных практик, которые становятся основой для развития эмоциональной осознанности и концентрации внимания. Ключевой задачей модуля является понимание и принятие ответственности за своё поведение и состояние.

Управление эмоциями и поведением. В содержание модуля включены такие темы, как «Восприятие и понимание эмоций», «Ментальные состояния как причины эмоций», «Способы управления собой» и др. Подростки учатся прогнозировать поведение и управлять им, используя эмоциональный ресурс. Модуль также решает задачи профилактики конфликтов и буллинга, формирования толерантного поведения.

Тема управления не ограничивается эмоциональным состоянием. Время, дела, информация — всем этим тоже нужно уметь правильно распоряжаться, для того чтобы быть эффективным. Грамотное планирование способствует успешной подготовке к экзаменам и другим важным событиям, развитию собранности и стрессоустойчивости.

Как поддержать разговор? Как выразить своё мнение неагрессивно? Как сказать «нет» и быть услышанным? Что такое мораль и нравственность? Участие в модуле позволит подросткам получить ответы на эти вопросы. Дети приобретут навыки безопасной коммуникации и освоят техники ненасильственного общения.

Завершающий, шестой модуль посвящён постановке целей, созданию планов, принятию решений, осознанному выбору, проектированию изменений — всему, что связано с планированием будущего. Целью занятий является укрепление в подростках чувства уверенности в себе и создание условий для понимания и принятия ими ответственности за свою жизнь.

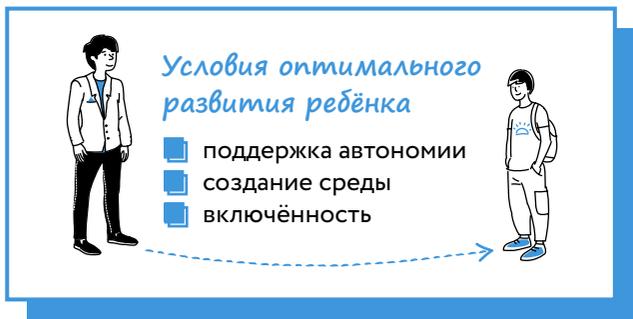
Формат занятий, проводимых в рамках модулей, отличается от традиционного урока. В них нет привычного объяснения нового материала и экспертной учительской позиции, нет и обязательного для усвоения объёма знаний. В фокусе оказываются навыки, которые в процессе группового взаимодействия и индивидуальных упражнений получают развитие.

4.

О роли родителей. Обсуждение

Педагог. Важным условием успешности программы, а главное, формирования зрелого человека является отношение взрослых, особенно родителей, эмо-

ционально принимающих подростков без ограничения их автономии. Оно заключается в **поддержке автономии**, когда взрослый поощряет инициативу ре-



бёнка и предоставляет ему возможность самому принимать решения и отвечать за последствия, в **создании среды**, где взрослый является проводником и даёт конструктивную обратную связь подростку, и **включённость**, когда взрослый уделяет ребёнку время и внимание, также давая ему возможность проявлять себя (слайд 18).

Важные заметки

Предлагаем вам коротко обсудить, как конкретно могут быть реализованы эти три условия. Каким образом и в чём родители готовы поддерживать автономию? Что такое конструктивная обратная связь? Как не быть категоричным и не занимать соглашательскую позицию, а быть равноправным собеседником своему «уже не ребёнку»? При обсуждении вы можете сослаться на исследования специалистов.

Исследования российских учёных подтвердили важность эмоционального компонента отношений в детско-родительском взаимодействии между родителями и младшими подростками в обеспечении необходимого баланса автономии и эмоциональной безопасности подростков. «Авторитетность родителя в глазах младших подростков основывается не только и не столько на компетентности в деловом сотрудничестве, умении согласовывать действия и организовывать совместную деятельность, но и на эмоциональной отзывчивости, сенситивности и понима-

нии. Сама же удовлетворённость отношениями оказывается обусловленной эмоциональной близостью, принятием подростка родителем и отсутствием строгих санкций и дисциплины. Эмоциональный, а не деловой аспект отношений оказывается для младших подростков стержневым для обобщённой оценки гармоничности отношений с родителями и степени удовлетворённости ими»¹.

Венди Грольник, известный специалист по проблеме поддержки автономии в сфере детско-родительских отношений, говорит о том, все подростки нуждаются в родительской поддержке их автономии и позволении принимать самостоятельные решения, однако указывает на интересное наблюдение: когда речь заходит о том, чтобы позволять самостоятельно справляться со школьной учёбой, подростки в одной культуре склонны усматривать в этом поддержку автономии, а в другой — недостаток заботы².

Канадский психолог Мирей Джуссем в качестве примеров поддержки автономии подростка в каждомдневном общении называет обратную связь, похвалу, вопросы, выражение чувств и решение проблем³.

Возможно, во время разговора выявятся дефициты родителей, тогда вы можете предложить им дополнительные встречи, на которые уместно будет пригласить психолога.

Педагог. В конце каждого занятия даётся задание для самостоятельного выполнения, которое носит рекомендательный характер и не является обязательным. Зачастую предполагает обсуждение каких-то вопросов с родителями. Мы надеемся, что это поможет вам поговорить о важных вещах и, возможно, сблизит вас ещё больше на ценностном уровне. По окончании курса мы предложим ребятам провести исследовательскую работу. Есть вероятность, что им потребуется ваша поддержка и советы. Будем очень рады вашему участию! И конечно, мы открыты для обсуждения и обратной связи от вас.



Рекомендуемая литература

- *Байярд Р.* Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. — Академический проект, 2018.
- *Карабанова О. А.* Образ детско-родительских отношений у современных российских подростков.
- *Паркер М.* Важные вопросы. Что стоит обсудить с детьми, пока они не выросли. М., 2017.
- *Уинстон Р.* Как помочь ребёнку повзрослеть. М., 2018.
- *Фабер А., Мазлиш Э.* Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили. — М., 2012.
- *Эйстад Г.* Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей. М., 2019.

¹ *Карабанова О. А.* Образ детско-родительских отношений у современных российских подростков. URL://<https://childpsy.ru/lib/articles/id/10301.php> (Дата обращения: 12.09.2019).

² См.: *Гордеева Т. О.* Теория самодетерминации: настоящее и будущее // Психологические исследования. 2010.

³ См. там же.

ШКОЛЬНАЯ ГАЛАКТИКА

Целевая группа

Учащиеся класса.

Задачи мероприятия

- Создать условия для развития навыков сотрудничества;
- способствовать развитию любознательности, повышению познавательной активности учащихся.

Материалы

Слайд 6.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЯ

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание / активность	Задачи
1	45	Подготовка	Мотивировать на знакомство со школой и её «обитателями»
2	До 5 дней	Сбор и обработка данных	Способствовать развитию навыков общения, сотрудничества, самостоятельности
3	45	Подведение итогов	Создать условия для развития навыков рефлексии

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ИГРЫ

1. Подготовка

Педагог. На одном из занятий мы читали отрывок из стихотворения Евгения Евтушенко «Людей неинтересных в мире нет», в котором он сравнивал людей с планетами (слайд 6):

Людей неинтересных в мире нет.
Их судьбы — как истории планет.
У каждой всё особое, своё,
и нет планет, похожих на неё.

Если продолжить эту аналогию, то наш класс — тоже система сродни Солнечной. А наша школа — целая галактика. Много ли мы знаем о своей галактике? Что мы знаем об отдельных системах, созвездиях?

Я предлагаю вам почувствовать себя учёными-исследователями и поближе познакомиться с особенностями и некоторыми характерными признаками галактики № (номер школы).

Далее участники проходят несколько этапов.

1) Все записывают на отдельных стикерах те вопросы, которые помогли бы узнать лучше школьную галактику.

2) Вопросы распределяются по темам.

3) Участники делятся на группы по интересующим их темам, список вопросов уточняется.

4) Внутри группы определяются способы получения информации (наблюдение, опрос, получение сведений у конкретного лица и др.), распределяются роли (наблюдатель, журналист, аналитик, художник и др.), обозначаются сроки (не позднее, чем через неделю).

Важные заметки

- 1) Педагог сам регулирует степень своего сопровождения процесса в зависимости от готовности класса и опыта проектной деятельности участников.
- 2) Круг вопросов может быть регламентирован по-разному. Можно оставить предложенную формулировку, тогда, с одной стороны, это покажет спектр интересов участников и позволит обогатиться за счёт друг друга. С другой стороны, если участники не будут достаточно заинтересованы предложением и вовлечены в процесс, то такая широкая постановка вопроса может их повергнуть в растерянность и силь-

но демотивировать. В таком случае лучше ограничить круг вопросов, например, интересами и хобби жителей школьной галактики или их ценностями или вопросами, раскрывающими темы курса (например, «Что бы вы выбрали: быть белой вороной и следовать своим путём или поступиться своими ценностями, но быть “своим”?»).

3) При назначении сроков соизмеряйте общую нагрузку ребят и свои возможности сопровождения, если таковое потребуется. В этот проект можно погрузиться на один день, а можно работать над ним несколько дней. Чем больше срок, тем сильнее должна быть мотивация и активнее поддержка.

2.

Сбор и обработка данных

Участники собирают, анализируют полученную информацию, визуализируют результат любым способом.

Результаты с подписью команды исследователей можно вывесить в общий коридор. Это, во-первых,

может вдохновляюще подействовать на самих исследователей и мотивировать их на следующие проекты, во-вторых, является хорошей возможностью вовлечь в программу других учащихся и сотрудников школы.

3.

Подведение итогов

Возможные вопросы

- *Какие эмоции вы испытывали в процессе работы? Чем они были вызваны?*
- *Какие факты вас удивили или вызвали другие сильные эмоции?*

- *Какие свои умения и навыки вы применили для решения поставленной задачи?*
- *Что вы сделали впервые?*
- *Чему ещё вы хотели бы научиться? Как вы будете этому учиться?*
- *На какие мысли натолкнула вас эта работа?*

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бэтчел Б.* Чего ты по-настоящему хочешь? Как ставить цели и достигать их. М., 2018.
2. *Аллен Д., Уильямс М., Уоллас М.* Как привести дела в порядок — в школе и не только. М., 2019.
3. *Санд И.* От всего сердца. Как слушать, поддерживать, утешать и не растратить себя. М., 2019.
4. *Паркер М.* Важные вопросы: что стоит обсудить с детьми, пока они не выросли. М., 2017.
5. *Гельфанд М.* Почему им можно, а нам нельзя? Откуда берутся социальные нормы. М., 2019.
6. *Джексон Н.* Классный учитель. Как работать с трудными учениками, сложными родителями и получать удовольствие от профессии. М., 2017.
7. *Брегман П.* Эмоциональная смелость. Как брать ответственность на себя, не бояться сложных разговоров и вдохновлять других. М., 2019.
8. *Саймон С.* Почему мы так поступаем? 76 стратегий для выявления наших истинных ценностей, убеждений и целей. М., 2017.
9. *Д’Ансембур Т.* Хватит быть хорошим! Как прекратить подстраиваться под других и стать счастливым. М., 2017.
10. *Уинстон Р.* Как помочь ребёнку повзрослеть. М., 2018.
11. *Греггерсен Х.* Вопросы — это ответы. Как искать прорывные идеи и решать сложные проблемы на работе и в жизни. М., 2019.
12. *Эйстад Г.* Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей. М., 2019.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Сегодня я узнал(а) новое...

Мне сегодня было..., потому что...

Для меня на этом занятии было интересным...

Сегодня я почувствовал(а)..., когда...

На этом занятии для меня было важно...

На сегодняшнем занятии я понял(а) о себе, что я...

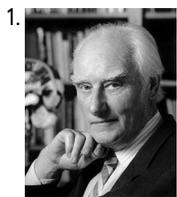
После сегодняшнего занятия мне хотелось бы сказать... (имя того, кому хотелось бы сказать), что...

После сегодняшнего занятия я уйду с...

После сегодняшнего занятия я начну делать... (что-то или что-то по-другому)

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

	Эмоциональная реакция на ситуацию	Мысли-причины такой реакции	Мысли-причины, которые я выбираю
1	Они не позвали меня с собой в кино. Я им не нравлюсь. (Печаль.)		
2	Я бестолковый! Я опять допустил ошибку! (Досада.)		
3	Я опять согласилась делать то, чего не хотела! Ненавижу себя за это! (Злость.)		
4	Откуда я знаю, как правильно?! Как скажут, так и сделаю. (Растерянность.)		
5	Я никогда с этим не справлюсь, даже пытаться не стоит. (Грусть, тоска.)		
6	Ааааа! Что происходит? Опять что-то изменилось??? (Растерянность, страх, паника.)		
7	Я боюсь, что у меня, как всегда, ничего не получится. (Тревога, страх, отчаяние.)		
8	Я ненавижу, когда со мной спорят! (Злость.)		



Это глава известной мафиозной группировки в Калифорнии. В течение нескольких десятков лет он держал под контролем экономику штата.



Это британский молекулярный биолог, биофизик и нейробиолог Фрэнсис Крик, обладатель Нобелевской премии по физиологии и медицине.



Это английский актёр, известный исполнитель трагических ролей в кино и театре.



Это итальянский актёр второй половины XX века, снимавшийся преимущественно в детских фильмах.



Это Альфонсе Габриэль Капоне, великий Аль Капоне, американский гангстер, действовавший в 20–30-е годы XX века в Чикаго.



Это фотография простого человека, отца семейства в день годовщины его свадьбы. На тот момент у него уже трое детей, все девочки.



Эта прекрасная дама в шляпе – Хеди Ламарр, спасавшая от вражеских торпед множество кораблей флота США, работавшая над технологиями, лёгшими в основу стандартов Wi-Fi и Bluetooth.



Эта прекрасная дама в шляпе – Хеди Ламарр, американская актриса, звезда Голливуда 40-х годов XX века.

Не ошибается тот, кто ничего не делает, а если ничего не делать, терпишь неудачу по умолчанию.

Джоан Роулинг, писательница

Сравнивая, ты крадёшь у себя радость жизни.

Теодор Рузвельт, двадцать шестой президент США

Если ты всегда стараешься придерживаться нормы, то никогда не узнаешь, каким удивительным можешь быть.

Майя Энджелоу, писательница и поэтесса

Не бывает неверных поворотов, бывают неожиданные пути.

Марк Непо, философ и писатель

Прими и признай, что ты удивителен. Перестань ждать, пока кто-то другой скажет, как ты прекрасен. Поверь в это сам.

Иянла Ванзант, писательница и оратор

Не жди подходящих обстоятельств, чтобы начать дело. Только сама работа может сделать обстоятельства подходящими.

Алан Коэн, писатель

Не ограничивай себя рамками воображения других людей.

Доктор Мэй Джемиссон,
первая афроамериканка, ставшая астронавтом

Столкнувшись с трудностями, нельзя сдаваться, бежать. Вы должны оценивать ситуацию, искать решения и верить в то, что всё делается к лучшему. Терпение — вот ключ к победе.

Ник Вуйчич

Если вы хотите иметь то, что никогда не имели, вам придётся делать то, что никогда не делали.

Коко Шанель

Только не раскисай. В том и состоит твоя задача в нашей тяжёлой жизни — сохранить сердце любящим и не раскисать, несмотря ни на что. Что бы ни случилось, держи себя в руках и не падай духом!

Стивен Кинг

Есть хорошая идея? Не медлите, не сидите... Часто решение действовать немедленно позволяет осуществить самые несбыточные мечты!

Наполеон Хилл

Самое страшное — это не «снова не получается». Самое страшное — это «я больше не хочу пробовать».

Роберт Орбен

Неудачники верят в удачу, люди удачливые верят в себя.

Альфред Даниэль-Брюне

Мой жизненный опыт убедил меня, что люди, не имеющие недостатков, имеют очень мало достоинств.

Авраам Линкольн

Слишком многие сейчас тратят деньги, которых они не заработали, на вещи, которые им не нужны, чтобы произвести впечатление на людей, которые им не нравятся.

Уилл Смит

Счастье не в том, чтобы делать всегда, что хочешь, а в том, чтобы всегда хотеть того, что делаешь.

Лев Толстой

Все хотят изменить мир, но никто не хочет измениться сам.

Лев Толстой

Отчаяние — это толчок к изучению или созданию чего-то нового. Если у вас не бывает периодов отчаяния — вы не развиваетесь.

Джим Керри

Успех — это возможность просыпаться утром и засыпать вечером, успевая делать между этими двумя событиями то, что тебе по-настоящему нравится.

Боб Дилан

Великие умы ставят перед собой цели; остальные люди следуют своим желаниям.

Вашингтон Ирвинг

Если вы хотите успеха, а готовитесь к поражению, то вы получите как раз то, к чему готовитесь.

Флоренс Шин

Человек способен изменить свою жизнь, меняя всего лишь свою точку зрения.

Вильям Джеймс

Лишь очень немногие живут сегодняшним днём, большинство готовится жить позднее.

Джонатан Свифт

Сомневайтесь в ком угодно, только не в себе.

Кристиан Буве

Противник, вскрывающий ваши ошибки, гораздо полезнее, чем друг, скрывающий их.

Леонардо да Винчи

Большое преимущество получает тот, кто достаточно рано сделал ошибки, на которых можно учиться.

Уинстон Черчилль

РОССИЙСКИЙ УЧЕБНИК

Учебное издание

Катеева Марина Ивановна

Развитие личностного потенциала подростков

5—7 классы

Базовый модуль

Методическое пособие

Редактор *М. С. Леднева*

Иллюстрации *Л. А. Овчарова, И. Б. Стерненко*

Художественный редактор *В. В. Дубовая*

Внешнее оформление *Л. А. Овчарова*

Макет *В. Ю. Стеблева*

Компьютерная вёрстка *О. В. Попова, А. А. Марочкина*

Корректоры *Л. Н. Марченко, Г. И. Мосякина*

Фотографии Depositphotos.ru

Подписано в печать 30.08.2019. Формат 60×90¹/₈.

Гарнитура Сігсе. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 8,0. Тираж 1 экз. Заказ №

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



rosuchebnik.rf/метод

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

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

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

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

