



ВКЛАД Благотворительный фонд Сбербанка
В БУДУЩЕЕ

ШКОЛА
ВОЗМОЖНОСТЕЙ

КУБРИК:
инструкция
по применению



Содержание

3 Введение

7 Организация работы Кубрика

29 Программа и проведение занятий

44 Библиотека ссылок

Сценарии занятий

47 Сценарии занятий
для младших школьников

65 Сценарии занятий
для средних школьников

85 Сценарии занятий
для старших школьников

109 Сценарии занятий для родителей

121 Сценарии занятий для педагогов



Введение

Вы держите в руках сборник методических и организационных рекомендаций по работе с пространством Кубрик.

Эта инструкция:

- познакомит с задачами и принципами пространства Кубрик;
- поможет представить Кубрик аудитории и заинтересовать её;
- подскажет, как находить интересные слушателям темы и собирать обратную связь;
- научит составлять сетку занятий, организовывать и проводить мероприятия для разных целевых аудиторий.

Помимо практических советов по организации работы Кубрика, вы найдёте готовые планы и сценарии занятий, а также библиотеку полезных ссылок и дополнительных материалов.

Зачем школе Кубрик?

Образование и обучение человека предполагают развитие не только познавательных, но и личностных структур его психики. В последнее время всё больше научных исследований и биографий различных людей свидетельствуют о том, что личность играет более значимую роль для достижения успеха и благополучия в жизни, чем интеллект. Личность объединяет в себе все способности и организует некоторый баланс между ними, создавая определённую гармонию в отношениях человека с самим собой и окружающим миром. Чрезмерное же развитие отдельных способностей в ущерб остальным сферам может привести к нарушению этого баланса и лишить человека возможности для полноценной реализации и в личной, и в профессиональной жизни.

Система управления своими способностями и ресурсами, их распределением и перераспределением и есть личностный потенциал человека. Начать, изменить, скорректировать, притормозить, отказаться, выждать, развернуться, сконцентрироваться, расслабиться — всё это проявления (результаты работы) ЛП. При этом хорошая саморегуляция обеспечивает непрерывное совершенствование человека, в то время как плохая ведёт к саморазрушению.

До конца XX века мы жили в так называемом SPOD-мире:

- *steady* — устойчивый,
- *predictable* — предсказуемый,
- *ordinary* — простой,
- *define* — определённый.

Сейчас, в связи с интенсивным развитием технологий и ускорением темпов жизни, человечество перешло в VUCA-мир:

- *volatility* — изменчивость,
- *uncertainty* — неопределённость,
- *complexity* — сложность,
- *ambiguity* — неточность.

Ответить вызовам VUCA-мира и при этом быть счастливым может только человек с развитым личностным потенциалом.

Высокий ЛП предполагает активность, продуктивность и устойчивость личности к различным влияниям извне и изнутри, способность преодолевать стрессы и трудные периоды конструктивным способом. Люди с низким ЛП также могут быть успешны, но платят за это ощутимую цену — они не могут одновременно быть счастливыми. Часто они не распоряжаются самостоятельно собственными ресурсами, а передают власть над ними в чужие руки.

Чтобы стать и оставаться хозяином своих ресурсов в течение жизни, важно развивать свой ЛП. Школа как первый рубеж, на котором мы сами принимаем важные жизненные решения, может и должна создавать условия для такого развития.

Кубрик призван организовать в школе пространство, в котором создаётся определённая культура, позволяющая личности ребёнка развиваться, место, где школьники могут интересно и с пользой проводить свободное от уроков время.

Почему Кубрик?

Изначально кубрик — это жилое помещение для команды корабля. Там матросы собираются после рабочего дня, общаются между собой, отдыхают. Кубрик в школе — это пространство, где каждый школьник — сам или в группе — может в различных интерактивных форматах искать, открывать и накапливать собственные ресурсы для развития личностного потенциала.

Представленное в руководстве содержание направлено на развитие трёх подструктур ЛП: потенциала самоопределения, реализации и сохранения и описано в рамках трех школ: выбора, достижения и жизнестойкости. Каждая из них обучает различным видам работы личности, а в комплексе они помогают всестороннему развитию и раскрытию ЛП учащихся.



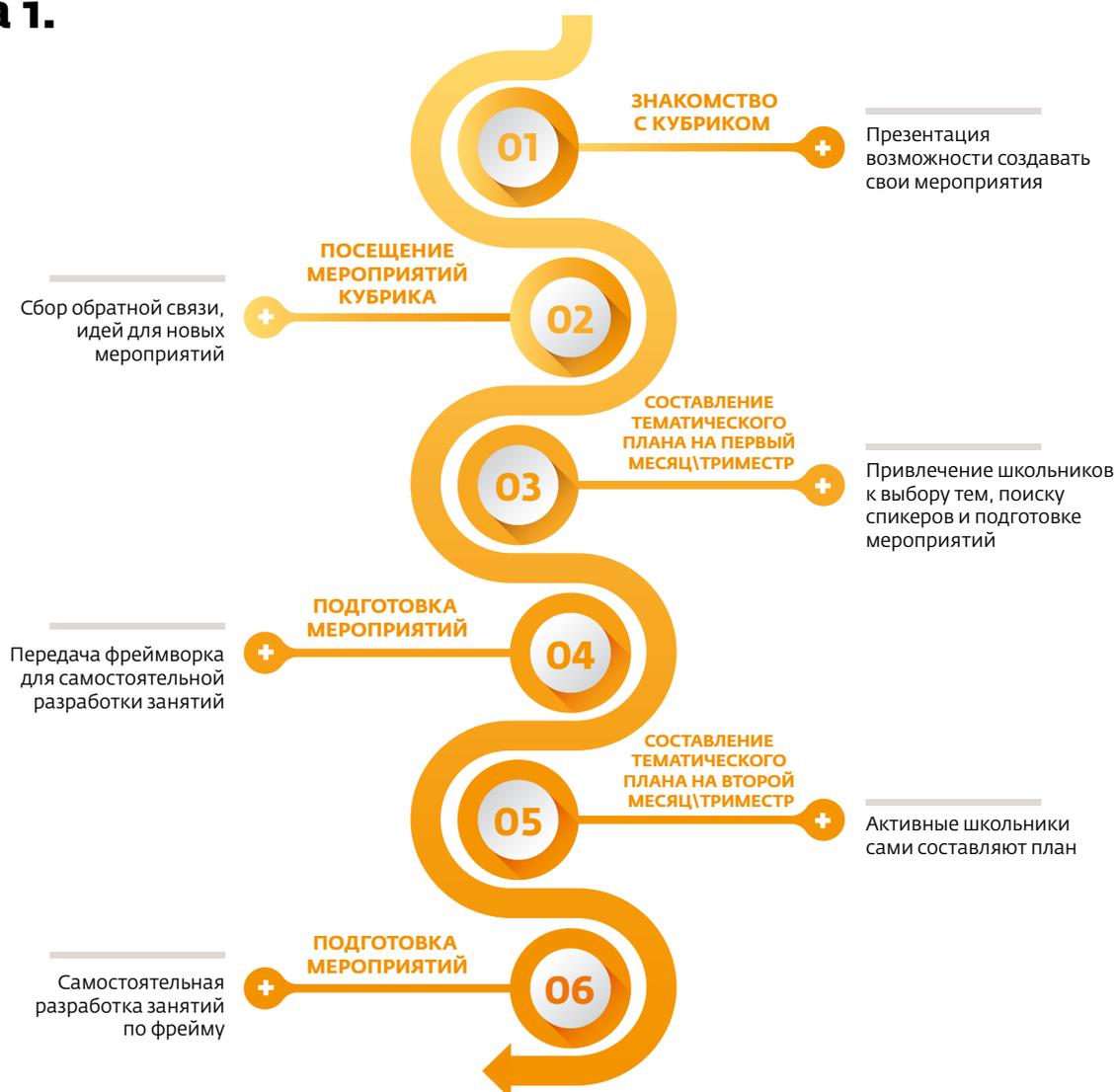


ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ КУБРИКА

Передача пространства школьникам

Кубрик — пространство самоуправления. При соблюдении основных рекомендаций данного руководства, максимум через год после внедрения Кубрик переходит под полное самоуправление школьников. Задачами куратора остаются координация и обеспечение преемственности самоуправления. На схеме ниже показаны этапы постепенного вовлечения школьников и передачи им ответственности за пространство Кубрик. Каждому приведённому шагу куратора соответствует разный уровень погружения в управление пространством учащимися.

Схема 1.



Принципы пространства Кубрик

Для реализации задач по развитию личностного потенциала в первую очередь необходимо создать определённую культуру взаимодействия.

Этому будут способствовать следующие пять принципов:

1 Выбирай то, что тебе интересно, и делись с другими.

2 Мы общаемся на равных: каждый может поделиться мнением, знаниями, умениями или поучиться у других.

3 Каждое мнение ценно и учитывается.

4 Это пространство, свободное от стереотипов: предлагай, изобретай, преобразай.

5 Кубрик — это открытое пространство, которое доступно в любое время.

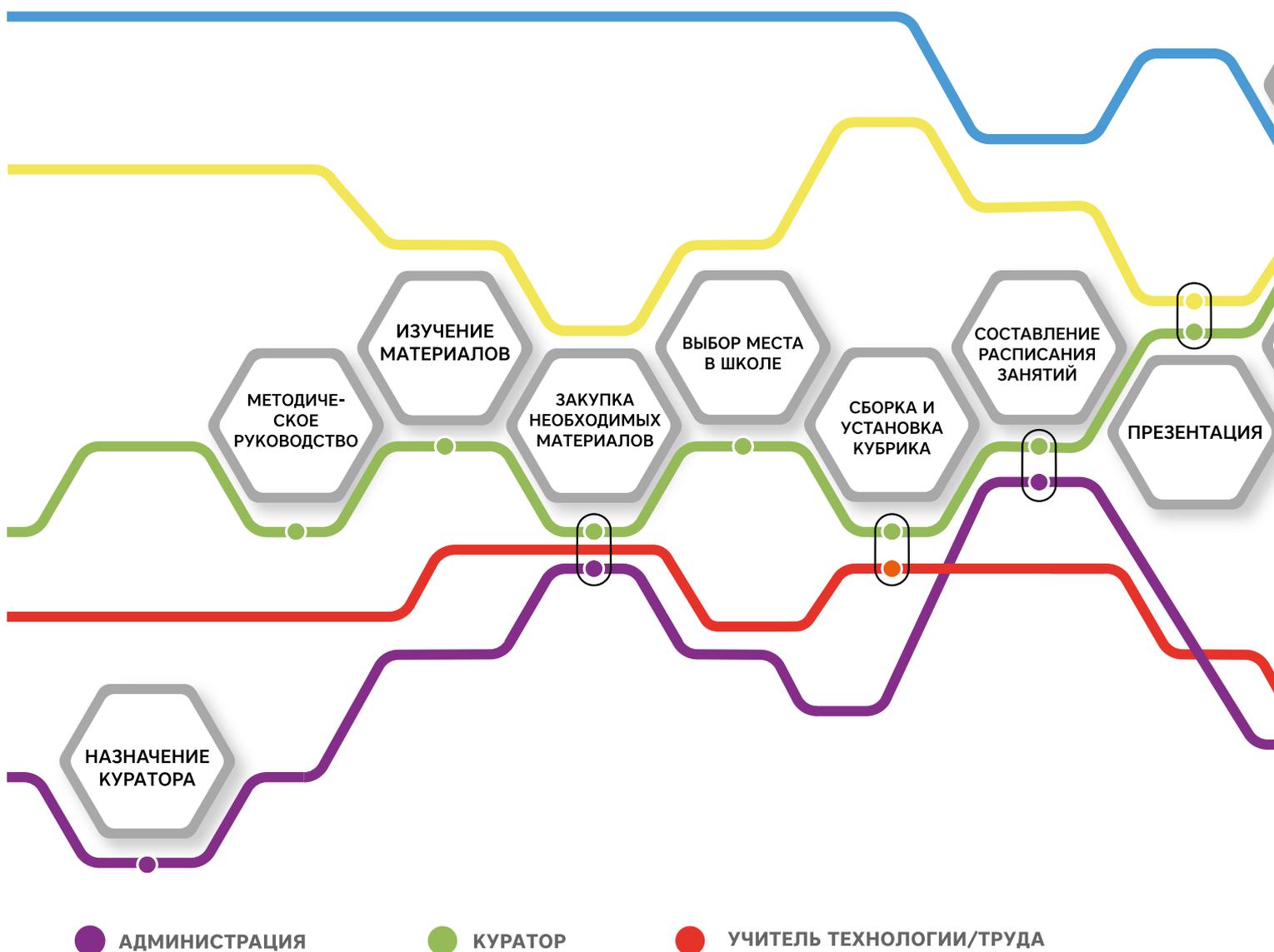


Для введения и закрепления указанных принципов рекомендуется регулярно обращаться к ним в процессе взаимодействия в Кубрике, а также распечатать их на плакате и разместить на видном месте.

Пути пользователей пространства

- Найдите цвет трека, который соответствует вашей роли.
- Двигайтесь по маршруту, обозначенному серыми островками.
- Если на пути есть пересечения, то этот этап предполагает взаимодействие с другим пользователем пространства.

Схема 2.



Каждый школьник является частью системы, в которую также входят другие ученики, педагоги и родители. Для достижения максимального эффекта от Кубрика и для продуктивной работы над развитием ЛП необходимо взаимодействовать со всеми участниками образовательного процесса, это:



Школьники

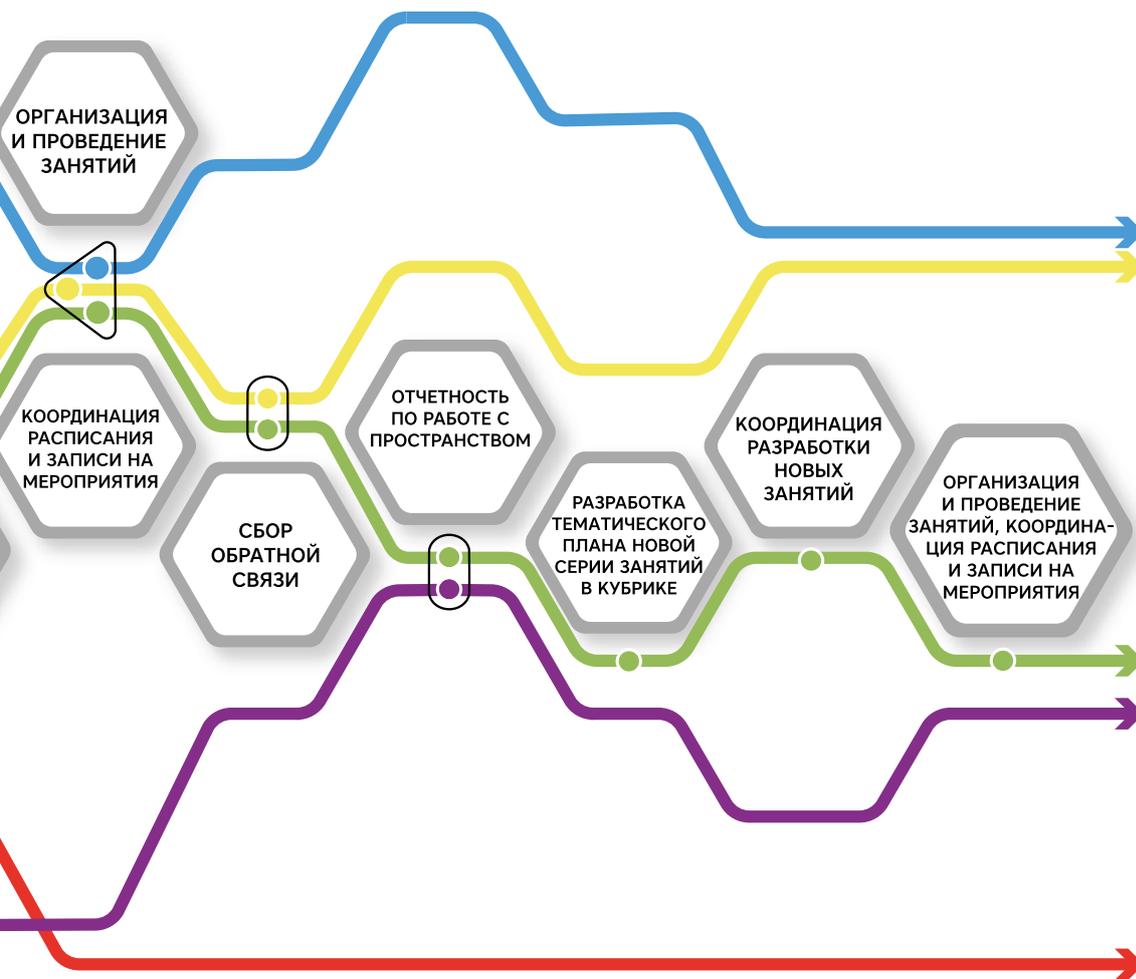
(младшая, средняя и старшая школа)



Педагоги



Родители



Путь куратора пространства

Одна из ключевых задач куратора заключается в том, чтобы стимулировать самостоятельную деятельность школьников — это поможет Кубрику стать в будущем самоорганизующейся площадкой.

Но на этапе внедрения именно куратор отвечает за функционирование и соблюдение принципов Кубрика, являясь основным держателем пространства, который взаимодействует со всеми другими участниками пространства.

Куратор помогает Кубрику стать тем местом, где каждый может совершенствоваться и накапливать свои ресурсы, учиться ставить цели и достигать их, получать поддержку и практические инструменты для своего развития. Поэтому на шагах и задачах куратора следует остановиться подробнее.

Шаг 1. Назначение куратора

Администрация школы получает необходимые материалы для работы с пространством Кубрик и назначает куратора.

Шаг 2. Закупка материалов для конструкции Кубрика

Конструкция Кубрика собирается из единичных модулей в форме куба, которые соединяются в разных конфигурациях. Модули можно приобрести в готовом виде или изготовить по чертежам на уроках технологии (подробнее см. Шаг 5, стр. 17).

Задача куратора — обсудить с администрацией, как именно готовые детали Кубрика или материалы для их изготовления будут доставлены в школу.

Шаг 3.

Наполнение Кубрика учебно-развлекательными материалами

В таблице приводятся материалы и источники, рекомендованные к использованию в Кубрике.

Название	Формат	Краткое описание	Ссылка
Однажды в тёмном лесу	Настольная игра	«Однажды в тёмном лесу» — это настольная игра с использованием техники сторителлинга или «рассказывания историй» — популярного во всём мире инструмента развития речи и воображения. Играть можно вдвоём или компанией. Возраст игроков не ограничен, но игра особенно понравится детям от 3 до 8 лет. Игроки выкладывают пазлы и рассказы-вают истории, основываясь на них.	www.mann-ivanov-ferber.ru/books/odnazhdyi-v-tyomnom-lesu/
Калейдоскоп эмоций	Настольная игра	«Калейдоскоп эмоций» — это настольная игра на тему эмоционального интеллекта. Она позволяет отследить путь развития эмоций от наименее выраженных к более экспрессивным и ярким.	macards.ru/product/psikhologicheskaya-igra-kaleydoskop-yem/
Эмоции и поступки	Настольная игра	«Эмоции и поступки» — это настольная игра, в которой ребёнок учится регулировать свои эмоции, обращать внимание на нужды других людей, их состояния и переживания. Это семейная игра, в которую можно играть с детьми от 6–8 лет.	www.ozon.ru/context/detail/id/142814095/
Что делать, если...	Настольная игра	«Что делать, если...» — это психологическая игра, которая позволит детям легко освоить элементарные, на первый взгляд, правила поведения в трудных ситуациях, вроде неожиданного звонка в дверь от незнакомца, шуток недобрых сверстников, встреч со злыми собаками.	www.labyrinth.ru/games/524580/
Тюрьма	Настольная игра	«Тюрьма» — это психологическая игра, которая развивает умение общаться, договариваться и отстаивать свои интересы. Игрокам придётся научиться продумывать свои ходы и ходы соперников, полагаясь на логику и знание психологии противников. Это стратегическая игра: в ней выигрывает тот, чья стратегия в определённый момент окажется лучше.	macards.ru/product/nastolnaya-psikhologicheskaya-igra-tyu/

Название	Формат	Краткое описание	Ссылка
Наши чувства	Настольная игра	«Наши чувства» — это комплект психологических игр в удобном формате. В них дети вместе со взрослыми погружаются в мир эмоций — делятся своими переживаниями, учатся называть, осознавать и различать оттенки чувств, понимать переживания других.	macards.ru/product/razvivayushhie-psikhologicheskie-zanyatiya/
Навигатум: в мире профессий	Настольная игра	«Навигатум: в мире профессий» знакомит ребят с устройством окружающего мира через отрасли и виды деятельности. Игра позволяет системно представить более 400 различных профессий, а также их взаимосвязь внутри отрасли. Дети получают ответы на свои любимые вопросы: «как это устроено?» и «откуда берется?», научатся понимать функционал профессий и узнавать их по атрибутам (форме одежды, предметам и орудиям труда).	navigatum.ru/boardgames.html
Опасности волшебного леса	Настольная игра	«Опасности волшебного леса» — это настольная игра, в которой можно и нужно злиться, бояться, делать ошибки, смеяться, быть смешным, болтать без умолку и делать добрые дела. Она позволит ребенку с помощью родителя справиться со страхами. Детей ждёт путешествие по волшебному лесу, полному опасностей и загадок, ведь хозяйничают в нем шесть забавных гномов: каждый из них приготовил для игроков свои задания и не пустит дальше, если их не выполнить. Злюкодав попросит вас злиться, раздражаться и даже ругаться; Неправин — дурачиться и делать все шиворот-навыворот; Бояськин — пугаться и пугать других; Поболтушка — улыбаться и рассказывать истории; Добролина — благодарить других игроков и говорить комплименты, а Смехотун — хихикать от души и смешить партнеров по игре.	macards.ru/product/psikhologicheskaya-igra-dlya-raboty-so-st/
Метафоры. Развитие образного мышления	Настольная игра	«Метафоры» — это настольная игра, которая позволяет на материале художественных образов русской поэзии организовать увлекательные занятия с детьми, развивающие эстетические чувства, воображение и мышление.	www.ozon.ru/context/detail/id/138278329/
Интерактивный блокнот «Ок, что дальше?»	Интерактивный блокнот	Интерактивная книга-челлендж, которая поможет подросткам осознать свои склонности и желания, чтобы определиться с будущей профессией. В книге нет готовых ответов и схем, но чтение и выполнение упражнений ведёт к большей осознанности и самостоятельности в принятии решений.	www.labyrinth.ru/books/669634/
Краткие истории обычных вещей. Комикс-версия	Книга-комикс	Познавательная книга, где главными героями являются обычные вещи, окружающие нас в повседневной жизни. Однако их истории далеко не так повседневны и обыденны.	www.labyrinth.ru/books/661984/
Квадрат настроения	Плакат	«Квадрат настроения» — инструмент, позволяющий «измерить» свои эмоции по двум параметрам: количество энергии и степень удовольствия / неудовольствия.	drive.google.com/file/d/1li41tTw2hHZBzEkNJwtAg67Ht7iXYWtx/view

Название	Формат	Краткое описание	Ссылка
Свежевыжатая польза	Плакат	Это подборка инфографик по книгам издательства «Манн, Иванов и Фарбер», посвящённым саморазвитию.	www.mann-ivanov-ferber.ru/infographics/
Фасилитационные карточки	Дополнительные материалы	Необходимы для проведения проектных и фасилитационных сессий, мозговых штурмов.	www.ftools.ru/kartochki-stick-it
Стикеры	Дополнительные материалы	Необходимы для проведения проектных и фасилитационных сессий, мозговых штурмов.	www.3mruussia.ru/3M/ru_RU/company-ru/all-3m-products/?N=5002385+8711017+8711713&rt=r3
Маркеры для белой доски	Дополнительные материалы	Можно использовать для белой доски, входящей в состав Кубрика.	www.labirint.ru/office/498179/
Кубики историй	Дополнительные материалы	Можно использовать как инструмент для шеринга или как настольную игру для рассказывания историй.	storycubes.ru
Плакат эмоций	Плакат на стену	Можно использовать в ходе любого занятия для определения текущего эмоционального состояния участников.	https://drive.google.com/file/d/1li41tTw2hHZBzEkNjwAg67Ht7iXYWtx/view
Метафорические карты по различным тематикам для покупки	Метафорические карты	На сайте представлены 25 самых популярных в России колод метафорических ассоциативных карт.	metaforicheskie-karti.ru/?yclid=%206601504804%20670570134
Метафорические карты по разным тематикам (бесплатное скачивание)	Метафорические карты	В альбомах данного сообщества в ВК можно подобрать колоду карт и распечатать для использования.	vk.com/albums-50664687
Навыки XXI века глазами художников	Иллюстрации	Серия иллюстраций «Навыки XXI века» создает визуальные метафоры когнитивных, социально-эмоциональных компетенций, находящихся в фокусе внимания фонда и рассказывает о них молодым людям.	vbudushee.ru/library/navyki-xxi-veka-glazami-khudozhnikov/

Шаг 4.

Выбор места в школе

Для того чтобы выбрать оптимальное место для размещения Кубрика в школе, нужно вспомнить принципы этого пространства:

- 1** *Выбирай то, что тебе интересно, и делись с другими.*
- 2** *Мы общаемся на равных: каждый может поделиться мнением, знаниями, умениями или поучиться у других.*
- 3** *Каждое мнение ценно и учитывается.*
- 4** *Это пространство, свободное от стереотипов — предлагай, изобретай, преобразуй.*
- 5** *Кубрик — это открытое пространство, которое доступно в любое время.*

Временами пространство может быть довольно шумным, но важно, чтобы оно оставалось территорией свободы и вовлечённости. Поэтому Кубрик лучше всего располагать в открытых крупных рекреациях, вдали от школьной библиотеки, в пространстве, где у школьников всегда будет к нему доступ.

Важно учитывать, что Кубрик — это пространство трансформаций. С большой вероятностью ребята захотят периодически менять его форму и объём, поэтому при выборе места хорошо бы предусмотреть, чтобы вокруг было некоторое пространство для манёвра и перемещений.

НИКОГДА:

**Не размещаем Кубрик вдоль стен — это не стеллаж и не шкафчик.
Не размещаем Кубрик в кабинете, который запирается на ключ.**

Помните, что конструкция Кубрика очень мобильна и вариативна: даже если в вашей школе не очень много места, Кубрик можно собрать довольно компактным и уютным. В просторной школе будет полезным помнить о кулуарном формате Кубрика: он предполагает одновременное взаимодействие не более чем 20 человек, оптимум — 15.

Шаг 5.

Сборка и установка Кубрика

Когда доставлены необходимые детали конструкции и выбрано место в школе, можно приступать к сборке и установке Кубрика.



Рисунок 1. Примеры готового пространства

Один из возможных вариантов — это создание кубических модулей на уроках технологии. Школьники могут под руководством преподавателя:

1 *Собрать модули из готовых деталей, выполненных профессионалами.*

2 *Выпилить детали самостоятельно (при наличии оборудования) из фанеры толщиной 10 мм с внутренним размером ячейки 400х400х400 мм.*

Кубрик состоит из:

- 7 типов фанерных кубов, из которых собирается стеллаж и которые могут комплектоваться в различной комбинации в зависимости от назначения и финансовых возможностей образовательной организации;
- кубиков-наполнений (сиденья, хранение, функционал);
- дополнительных элементов (маркерные и пробковые поверхности).

Все элементы имеют одинаковые габаритные размеры (40х40х40 см), посадочные и крепежные отверстия, но в зависимости от внутреннего наполнения могут выполнять различные функции.

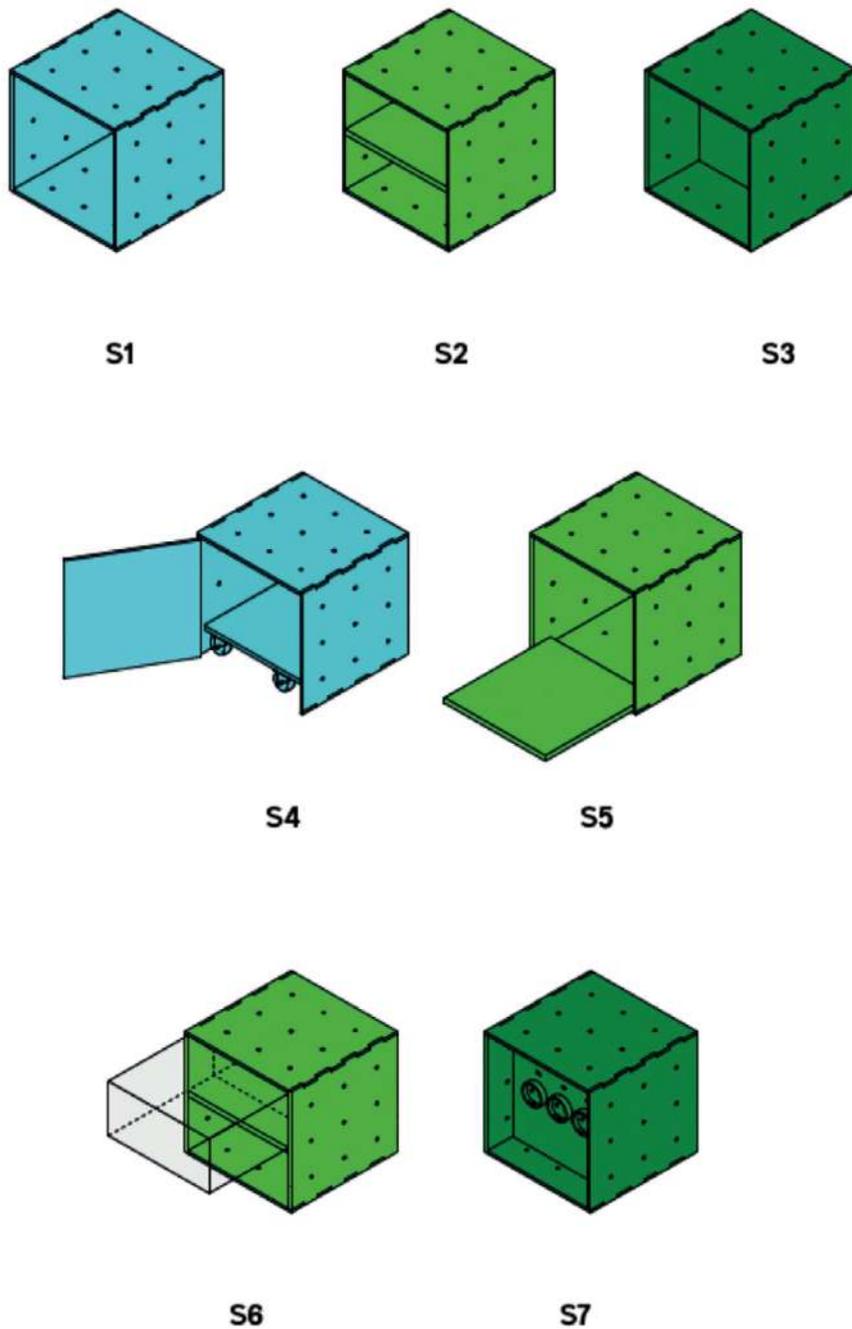


Рисунок 2. 7 типов фанерных кубов

Готовые кубы соединяются между собой в конфигурации, оптимальной для выбранного места в школе. Стеллажи выполняют роль перегородок, формирующих камерное пространство, в котором может удобно разместиться группа до 20 человек.

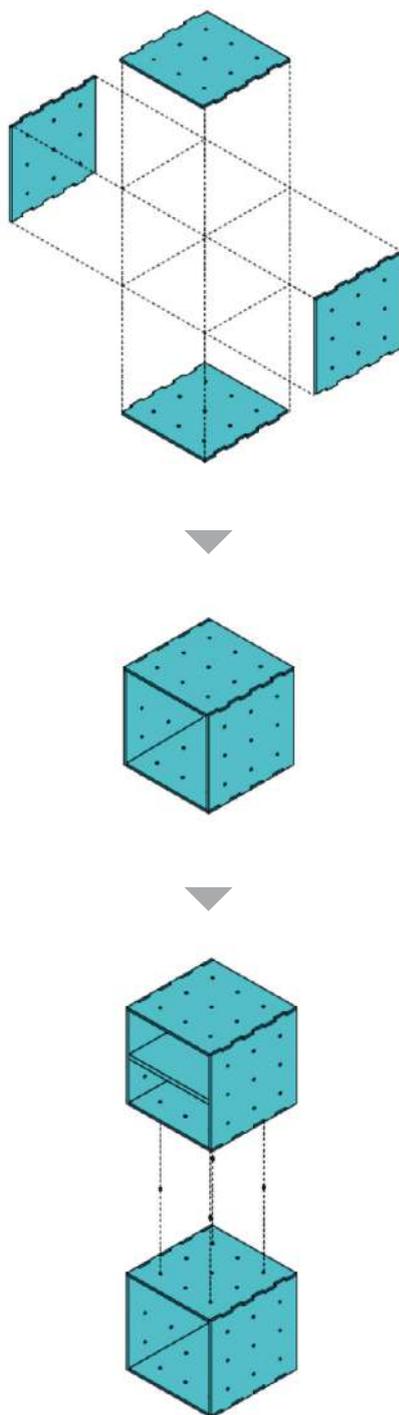


Рисунок 3. Схема сборки куба

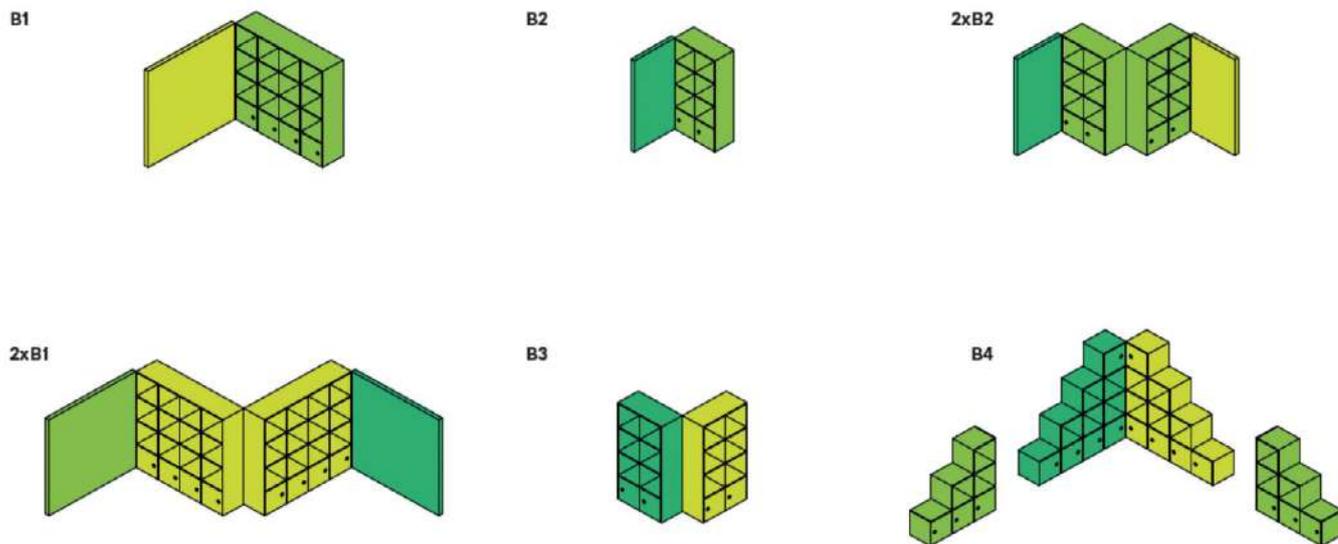


Рисунок 4. Варианты сборки стеллажей

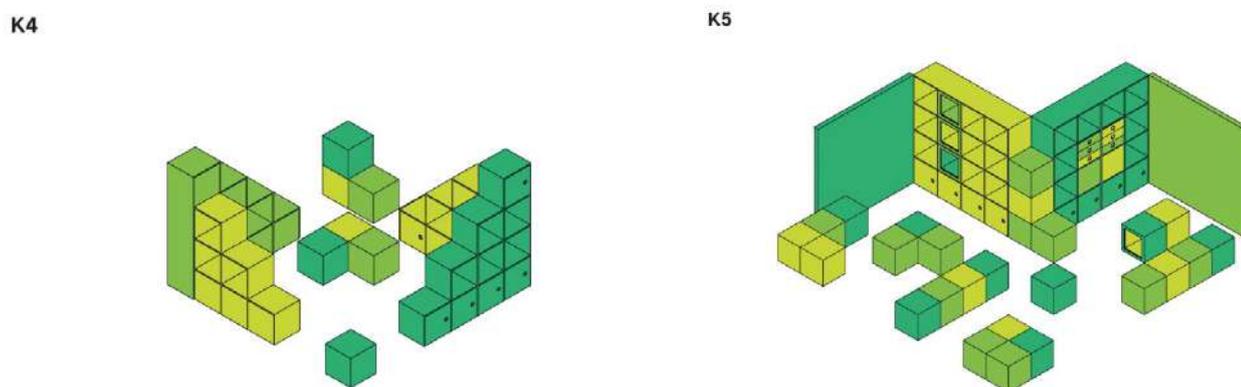


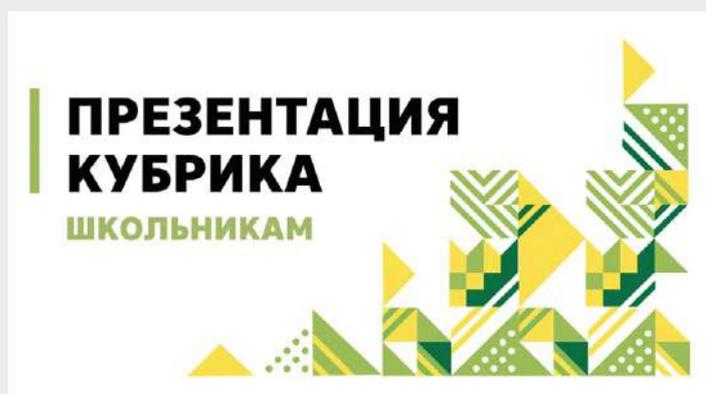
Рисунок 5. Варианты конфигурации Кубрика

После сборки ученики могут самостоятельно раскрасить Кубрик, выбрав собственное цветовое решение. Хорошо, если в этом процессе примут участие различные пользователи пространства. Как вариант, можно организовать конкурс проектов по раскраске Кубрика или провести голосование.

Сборка, установка, покраска, привнесение отдельных уникальных элементов в уже готовое пространство, — всё это повышает степень его присвоения детьми, педагогами, школой в целом. То, что сделано своими руками, уже воспринимается как близкое и наполненное теплом и смыслом место, в котором хочется проводить время.

Шаг 6. Презентация

В материалах к пособию вы найдете готовые презентации для трех разных целевых аудиторий: школьников, учителей и родителей.



Начинайте презентовать Кубрик школьникам и учителям, не дожидаясь, пока он будет окончательно собран и установлен. Пока площадка монтируется, у аудитории будет время поразмышлять, что именно хотелось бы получить от работы Кубрика.

Шаг 7. Составление расписания занятий

На этом этапе куратору нужно создать сетку расписания мероприятий и активностей, которые будут проходить в Кубрике, чтобы в дальнейшем оповещать и набирать участников. Составляя расписание, необходимо отталкиваться от общего распорядка школы: есть ли дневная и вечерняя смены; во сколько обед; до какого времени у учеников есть доступ на территорию школы; по каким дням обычно проходят родительские собрания; когда больше свободного времени у педагогов и т.д.

Ниже приведены возможные варианты расписания, от которых можно отталкиваться при составлении расписания с учетом особенностей распорядка конкретной школы.

Вариант 1

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
8:00–10:00			
11:00	К МЛАДШАЯ ШКОЛА Командная работа: строим замок из бумаги	К МЛАДШАЯ ШКОЛА Гимнастика для мозга	К МЛАДШАЯ ШКОЛА Практика внимательности: мозг отдыхает
12:00	Ш СТАРШАЯ ШКОЛА Мастер-класс по созданию стикеров в телеграме	К СТАРШАЯ ШКОЛА «Орёл или решка» — как мы выбираем	Ш СТАРШАЯ ШКОЛА Дебаты: ЕГЭ или Олимпиады ЕГЭ или Ср. профессиональное
13:00			
14:00	Ш СТАРШАЯ ШКОЛА Игра «Угадай профессию будущего»	Э СРЕДНЯЯ ШКОЛА Атлас новых профессий: чем может быть полезен школьнику	Ш СРЕДНЯЯ ШКОЛА Час настольных игр
15:00			
16:00	Э СТАРШАЯ ШКОЛА Как школьнику создать свое резюме	К СТАРШАЯ ШКОЛА Мастер-класс по созданию сайтов с помощью онлайн-конструктора	К СТАРШАЯ ШКОЛА Как справиться с сильными эмоциями
17:00			
18:00	К СРЕДНЯЯ ШКОЛА Что такое оптимизм и как его развить	К СРЕДНЯЯ ШКОЛА Как быть уверенным в себе	Ш СРЕДНЯЯ ШКОЛА Клуб видеоблогинга (еженедельно)
19:00	К УЧИТЕЛЯ Интервизорская группа	Э РОДИТЕЛИ Наступление пубертата — физиология и психология	К УЧИТЕЛЯ Практика коучингового общения
20:00	К РОДИТЕЛИ Конфликты с одноклассниками: чем помочь	К УЧИТЕЛЯ Как планировать время, чтобы жить в удовольствие	Э РОДИТЕЛИ Как сохранить контакт с ребёнком в переходном возрасте

Сетка организована таким образом, чтобы в одну неделю проходили мероприятия для всех возрастных групп учащихся: младшей, средней и старшей школы. По утрам и в течение дня выделены часы для индивидуальной работы, когда школьники или педагоги могут заниматься самостоятельно, используя пространство Кубрика.

ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА	
			
Э МЛАДШАЯ ШКОЛА Театральная студия (еженедельно)	К МЛАДШАЯ ШКОЛА Знакомство с миром эмоции	 Время для индивидуальной работы	
К СТАРШАЯ ШКОЛА Клуб сценаристов (еженедельно)	Э СТАРШАЯ ШКОЛА 5 шагов осознанного выбора: почему нужно начинать с остановки	 Занятие проводит приглашенный эксперт	
			
Ш СРЕДНЯЯ ШКОЛА Как организовать свою волонтерскую акцию	Э СРЕДНЯЯ ШКОЛА Йога для школьника	 Занятие проводит куратор	
			
К СТАРШАЯ ШКОЛА 5 шагов осозн. выбора: почему важно проверять выбор на практике	Э СТАРШАЯ ШКОЛА Цифровой след и цифровая безопасность	 Занятие проводят школьники	
			
К СРЕДНЯЯ ШКОЛА Как планировать время, чтобы жить в удовольствие	К СРЕДНЯЯ ШКОЛА Как заставить себя встать утром, особенно если привалило котиком		
Э УЧИТЕЛЯ Практика фасилитационных механик	Э УЧИТЕЛЯ Как понять подростков мета-модерн		
Ш РОДИТЕЛИ МК от старшеклассников: постигни современные сленг	К РОДИТЕЛИ Что такое мета-модерн		

Схема 3.1 Расписание

Плюс данного расписания в том, что каждый день задействованы все целевые аудитории: и ученики, и педагоги, и родители. Однако такая организация активностей может вызывать сложности с набором участников, потому что куратору придётся каждую неделю буквально обходить всю школу.

Вариант 2

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
8:00–10:00			
11:00	К СРЕДНЯЯ ШКОЛА Командная работа: строим замок из бумаги	К СРЕДНЯЯ ШКОЛА Гимнастика для мозга	К СРЕДНЯЯ ШКОЛА Практика внимательности: мозг отдыхает
12:00	Ш СРЕДНЯЯ ШКОЛА Мастер-класс по созданию стикеров в телеграме	К СРЕДНЯЯ ШКОЛА «Орёл или решка» — как мы выбираем	Ш СРЕДНЯЯ ШКОЛА Дебаты: ЕГЭ или Олимпиады ЕГЭ или Ср. профессиональное
13:00			
14:00	Ш СРЕДНЯЯ ШКОЛА Игра «Угадай профессию будущего»	Э СРЕДНЯЯ ШКОЛА Атлас новых профессии: чем может быть полезен школьнику	Ш СРЕДНЯЯ ШКОЛА Час настольных игр
15:00			
16:00	Э СРЕДНЯЯ ШКОЛА Как школьнику создать свое резюме	К СРЕДНЯЯ ШКОЛА Мастер-класс по созданию сайтов с помощью онлайн-конструктора	К СРЕДНЯЯ ШКОЛА Как справиться с сильными эмоциями
17:00			
18:00	К СРЕДНЯЯ ШКОЛА Что такое оптимизм и как его развить	К СРЕДНЯЯ ШКОЛА Как быть уверенным в себе	Ш СРЕДНЯЯ ШКОЛА Клуб видеоблогинга (еженедельно)
19:00	К УЧИТЕЛЯ Интервизорская группа	Э РОДИТЕЛИ Наступление пубертата — физиология и психология	К УЧИТЕЛЯ Практика коучингового общения
20:00	К РОДИТЕЛИ Конфликты с одноклассниками: чем помочь	К УЧИТЕЛЯ Как планировать время, чтобы жить в удовольствие	Э РОДИТЕЛИ Как сохранить контакт с ребёнком в переходном возрасте

В этом варианте расписания каждая неделя месяца выделена для отдельной возрастной группы учащихся. В первую неделю в Кубрике занимается младшая школа, во вторую — средняя, в третью — старшая, и далее по кругу. Сохранены часы для индивидуальной работы и для проведения мероприятий для педагогов и родителей, которым отдано вечернее время. Подобная сетка удобна с точки зрения набора участников, так как куратору каждую неделю нужно оповещать только одну часть школьников. Большинство активностей повторяется несколько раз в неделю, что также увеличивает шансы школьника попасть на интересующее его занятие.

ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА	
			
Э СРЕДНЯЯ ШКОЛА Театральная студия (еженедельно)	К СРЕДНЯЯ ШКОЛА Знакомство с миром эмоции	 Время для индивидуальной работы	
К СРЕДНЯЯ ШКОЛА Клуб сценаристов (еженедельно)	Э СРЕДНЯЯ ШКОЛА 5 шагов осознанного выбора: почему нужно начинать с остановки	 Занятие проводит приглашенный эксперт	
			
Ш СРЕДНЯЯ ШКОЛА Как организовать свою волонтерскую акцию	Э СРЕДНЯЯ ШКОЛА Йога для школьника	 Занятие проводит куратор	
			
К СРЕДНЯЯ ШКОЛА 5 шагов осозн. выбора: почему важно проверять выбор на практике	Э СРЕДНЯЯ ШКОЛА Цифровой след и цифровая безопасность	 Занятие проводят школьники	
			
К СРЕДНЯЯ ШКОЛА Как планировать время, чтобы жить в удовольствие	К СРЕДНЯЯ ШКОЛА Как заставить себя встать утром, особенно если привалило котиком		
Э УЧИТЕЛЯ Практика фасилитационных механик	Э УЧИТЕЛЯ Как понять подростков мета-модерн		
Ш РОДИТЕЛИ МК от старшеклассников: постигни современный сленг	К РОДИТЕЛИ Что такое мета-модерн		

Схема 3.2 Расписание

Школьники других возрастных групп могут использовать Кубрик в свободные часы, выделенные для индивидуальной работы. Сложность этого варианта связана с поиском экспертов, которые будут проводить занятия: при таком формате расписания им придётся приходить в школу несколько раз в неделю. Решением может стать проведение части активностей школьным психологом или кем-то из педагогов.

Вариант 3

	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА
8:00–10:00			
11:00	К МЛАДШАЯ ШКОЛА <i>Командная работа: строим замок из бумаги</i>	К СРЕДНЯЯ ШКОЛА <i>Что такое оптимизм и как его развивать</i>	Ш СТАРШАЯ ШКОЛА <i>Дебаты: ЕГЭ или Олимпиады ЕГЭ или Ср. профессиональное</i>
12:00	К МЛАДШАЯ ШКОЛА <i>Гимнастика для мозга</i>	Ш СРЕДНЯЯ ШКОЛА <i>Час настольных игр</i>	К СТАРШАЯ ШКОЛА <i>«Орёл или решка» — как мы выбираем</i>
13:00			
14:00	Э МЛАДШАЯ ШКОЛА <i>Театральная студия (еженедельно)</i>	Ш СРЕДНЯЯ ШКОЛА <i>Как организовать свою волонтерскую акцию</i>	К СТАРШАЯ ШКОЛА <i>Клуб сценаристов (еженедельно)</i>
15:00			
16:00	К МЛАДШАЯ ШКОЛА <i>Практика внимательности: мозг отдыхает</i>	К СРЕДНЯЯ ШКОЛА <i>Как быть уверенным в себе</i>	Э СТАРШАЯ ШКОЛА <i>5 шагов осознанного выбора: почему нужно начинать с остановки</i>
17:00			
18:00		Ш СРЕДНЯЯ ШКОЛА <i>Клуб видеоблогинга (еженедельно)</i>	К СТАРШАЯ ШКОЛА <i>Как справиться с сильными эмоциями</i>
19:00		Э СРЕДНЯЯ ШКОЛА <i>Атлас новых профессий: чем может быть полезен школьнику</i>	Э СТАРШАЯ ШКОЛА <i>Цифровой след и цифровая безопасность</i>
20:00		К СРЕДНЯЯ ШКОЛА <i>Как заставить себя встать утром, особенно если привалило котиком</i>	К СТАРШАЯ ШКОЛА <i>Мастер-класс по созданию сайтов с помощью онлайн-конструктора</i>

Третий вариант расписания построен по принципу «один день — одна целевая аудитория». Понедельник — день младшей школы, вторник — средней, среда — старшей, четверг — день для педагогов, пятница — день для родителей. В этом варианте иначе распределены часы для индивидуальной работы: скорее всего дети из младших классов не учатся во второй половине дня, а родители навряд ли смогут прийти в школу в первой. Все предложенные темы повторяются по фиксированным дням 4 раза в месяц (далее темы меняются), поэтому у пользователей появляется возможность попасть на большинство мероприятий. Возможный минус — несовпадение с индивидуальным расписанием, например, когда

ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА		
			Время для индивидуальной работы	
Э	УЧИТЕЛЯ Медитация mindfulness			Занятие проводит приглашенный эксперт
Э	УЧИТЕЛЯ Как понять подростков мета-модерна			Занятие проводит куратор
			Занятие проводят школьники	
К	УЧИТЕЛЯ Интервизорская группа	К	РОДИТЕЛИ Как помочь ребёнку научиться самостоятельно делать уроки	
	К	РОДИТЕЛИ Как помочь ребёнку выбрать профессию в меняющемся мире		
К	УЧИТЕЛЯ Практика коучингового общения	Э	РОДИТЕЛИ Как сохранить контакт с ребёнком в переходном возрасте	
	Ш	РОДИТЕЛИ МК от старшеклассников: постигни современный сленг		
К	УЧИТЕЛЯ Интервизорская группа	К	РОДИТЕЛИ Конфликты с одноклассниками: чем помочь	
Э	УЧИТЕЛЯ Практика фасилитационных механик	Э	РОДИТЕЛИ Наступление пубертата — физиология и психология	
Э	УЧИТЕЛЯ Вечерняя йога для учителей	К	РОДИТЕЛИ Что такое мета-модерн	

Схема 3.3 Расписание

у кого-то из старшеклассников вторник после обеда всегда занят репетиторами. Но для такого ученика остаются в доступе первая половина дня и часы для индивидуальной работы.

Таким образом, формируя расписание мероприятий в Кубрике совместно со школьниками, куратор может пробовать различные варианты и комбинировать их так, чтобы подобрать наиболее удобный и оптимальный с точки зрения возможности посещения. Однако любое расписание и все изменения в нём необходимо согласовывать с администрацией.





ПРОГРАММА И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Шаг 1.

Составление первого расписания занятий: мероприятия и темы

В этом разделе вы найдёте списки тем мероприятий, которые могут быть интересны для каждой из целевых аудиторий Кубрика. Мы стремились, чтобы темы были максимально разнообразными и могли стать отправной точкой для разработки куратором собственных тематических планов.

Рекомендуем на начальном этапе использовать темы из предложенных списков, а после разрабатывать новые планы, основанные на обратной связи: интересах участников, волнующих их вопросах. Старайтесь стимулировать активность самих школьников, поощряя их предложения и помогая с подготовкой занятий.

Следует стремиться всё активнее вовлекать в подготовку и проведение мероприятий самих школьников уже после первых месяцев работы Кубрика. Во время записи ребят на мероприятия в классе можно каждый раз напоминать, что сами они тоже могут организовывать такие занятия. Предложите назначить время, когда ребятам будет удобно обсудить с куратором варианты своих мероприятий, чтобы совместно составить расписание. Подробнее об этом — Шаг 5 («Сбор обратной связи», стр. 42).

Предложенные списки тем соответствуют задачам трёх школ развития личностного потенциала — выбора, достижения и жизнестойкости.

ПРИМЕРЫ ТЕМ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

- Как помочь ребёнку сформировать здоровую самооценку.
- Как говорить с ребёнком про «хвосты» в учёбе, оставляя за ним свободу выбора.
- Как перестать конфликтовать в семье из-за домашних заданий.
- Как сохранить контакт с ребёнком в переходном возрасте.
- Как объяснить ребёнку, почему важно учиться.
- Как помочь ребёнку, если у него конфликт с педагогом.
- Конфликты с одноклассниками: что делать?

- Как говорить с ребенком о сексе, любви и отношениях.
- Как не мешать ребёнку принимать свои собственные решения.
- В какой момент пора давать свободу ребёнку и в каких вопросах.
- Психологические особенности детей разного возраста — что и на каком этапе делать родителю.
- Что меняется в ребёнке с наступлением пубертата — физиология и психология.
- Как помочь ребенку критически относиться к информации.
- Как обеспечить для ребёнка цифровую безопасность.
- Цифровая грамотность родителя.
- Как оставаться другом и союзником ребёнка, даже когда он не прав.
- Как выстроить доверительные отношения с ребёнком.
- Как быть уверенным, что ребёнок не попадет в плохую компанию.
- Как реагировать на перепады настроения и сильные чувства подростка.
- Как научить ребёнка принимать решения.
- Как реагировать на амбициозные желания ребёнка.
- Как помочь ребёнку выстроить индивидуальную образовательную траекторию.
- Как понять, что пора бросать музыкалку или как помочь подростку вернуть мотивацию.
- Как выбирать кружки и дополнительное образование для ребёнка.
- Как помочь ребёнку в выборе профессии в современном мире.

ПРИМЕРЫ ТЕМ И МЕРОПРИЯТИЙ В КУБРИКЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

- Эмоциональное выгорание: что это и откуда?
- Как распознать эмоциональное выгорание.
- 4 составляющих, на которые влияет выгорание.
- Методы профилактики выгорания.
- Анализ сфер жизни для диагностики и профилактики выгорания.
- Стадии выгорания и воронка истощения.
- Как ввести привычку заботиться о себе.
- Йога для учителей.
- Интервизорские группы.
- Практика коучингового общения.
- Практика фасилитационных механик.
- Как понять подростков мета-модерна.
- Мастер-класс от старшеклассников: постигни современный сленг.
- Перевернутый класс: знакомство с методом.
- Мастер-класс от старшеклассников: работа в образовательном приложении ClassDojo.
- Цикл Колба: как обучать через опыт.
- Интерактивные методы подачи информации.
- Нестандартные способы проверки знаний.
- Роли педагога по циклу Колба и инструменты для каждой из них.
- Арт-терапия: творчество как способ для безопасного выражения чувств и эмоций ребёнка.
- Практики обмена опытом с коллегами.
- Как работать с трудными подростками.
- Инклюзия: как сделать работу эффективной для всех.
- Ментиметр: как упростить работу педагога за счет технологий.
- Использование гугл-опросов для промежуточного контроля знаний.

ПРИМЕРЫ ТЕМ И МЕРОПРИЯТИЙ В КУБРИКЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

- Знакомство с миром эмоций.
- Как управлять эмоциями.
- Инсценировка и разбор кейсов на управление эмоциями.
- Знакомство с форматом шеринга.
- Командная работа: строим замок из бумаги.
- Гимнастика для мозга.
- Практика внимательности: мозг отдыхает.
- Театральная студия (еженедельно).
- Мастер-класс: как сделать слайм.
- Час настольных игр.
- Интуитивное рисование.
- Робототехника (еженедельно).
- Час психолога (еженедельно).
- Йога для школьника.
- Азы финансовой грамотности.
- Тренинг «вежливый отказ».
- Как делать домашние задания быстро.
- Что делать, если ты потерялся в торговом центре.
- Командная работа: лабиринт для шарика.
- Установка на данность и установка на рост.
- Урок дружбы: можно ли дружить со всеми?
- Почему важно просить о помощи, когда тебе сложно. Как это делать.
- Если мои родители разводятся, что делать?
- Что мне помогает быть внимательным на уроках?
- Что делать с сильным волнением, страхом или злостью?

ПРИМЕРЫ ТЕМ И МЕРОПРИЯТИЙ В КУБРИКЕ ДЛЯ СРЕДНИХ ШКОЛЬНИКОВ

- Что такое успех и как он связан с гибкими навыками.
- Разбор инструментов высокоэффективных людей.
- Создание карты компетенций успешного меня.
- В каких жизненных ситуациях мне нужны гибкие навыки.
- Как я помогу себе развить навыки 21 века.
- Атлас новых профессий: чем может быть полезен школьнику.
- Мастер-класс по созданию стикеров в Телеграме.
- Как быть уверенным в себе.
- Что такое оптимизм и как его развить.
- «Орёл или решка» — как мы выбираем.
- Как организовать свою волонтерскую акцию.
- Клуб видеоблогинга (еженедельно).
- Йога для школьника.
- Час настольных игр.
- Как заставить себя встать утром, особенно если привалило котиком.
- Fixed mindset growth mindset: установка на данность и установка на рост.
- Профессия программист: мифы и реальность. Приглашенный эксперт.
- Как определить свой темперамент и зачем это нужно.
- Как справляться с большими нагрузками.
- Что, если я не такой, как все?
- Любовь, влюблённость, отношения.
- Что такое справедливость и почему её нет.
- Кто является для меня примером в самом важном в жизни.
- Внешность обманчива: почему все любят «красивых»?
- Тот, кто всем помогает — самый хороший или самый плохой?

ПРИМЕРЫ МЕРОПРИЯТИЙ В КУБРИКЕ ДЛЯ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

- 5 шагов осознанного выбора.
- Инструменты анализа и принятия взвешенных решений.
- Моя стратегия выбора.
- Дебаты: как я отстаиваю свой выбор.
- Дебаты: ЕГЭ или олимпиады.
- ЕГЭ или среднее профессиональное.
- «Орёл или решка» — как мы выбираем.
- 5 шагов осознанного выбора: почему важно проверять свой выбор на практике.
- Клуб сценаристов (еженедельно).
- Как справляться с сильными эмоциями.
- Цифровой след и цифровая безопасность.
- Мастер-класс по созданию сайтов с помощью онлайн-конструктора.
- Как оценить риски при принятии важного решения.
- Любовь, влюблённость, отношения.
- Что такое личные границы и что с ними делать.
- Мастер-класс: навыки самопрезентации.
- Креативность: как и зачем развивать.
- Метод 6 шляп: как придумать крутую идею.
- На что я влияю в этом мире.
- Здоровые пищевые привычки.
- Вегетарианство: за и против.
- Цветотипы: какие цвета подходят твоей внешности.
- Техника ведения переговоров с учителем.
- Как съесть слона по кусочкам и при чём тут тайм-менеджмент?
- Что для меня счастье и что делает меня счастливым
- Почему иногда отказать в помощи — это и есть помочь?

Шаг 2. Подготовка к проведению занятий

СПОСОБЫ ЗАПИСИ НА ЗАНЯТИЯ

После презентации пространства потенциальным пользователям необходимо организовать набор групп. Ниже приведены примеры способов записи на занятия, но всегда остаётся простор и для творческого подхода куратора. Здесь важно учитывать и находить баланс между особенностями школы (например, умеют ли учащиеся заполнять

электронные форматы расписания) и собственным удобством. Деятельность куратора предполагает достаточно интенсивную нагрузку, поэтому оптимизация различных процессов поможет сохранить собственные силы и энергию, а также станет одной из форм профилактики профессионального выгорания специалиста.

Школьники

На первых этапах работы Кубрика лучше организовывать очный набор — лично анонсировать предстоящие мероприятия в классах (например, в самом начале какого-то из уроков) и пускать лист записи. Активность и включённость куратора будет существенно повышать вовлечённость пользователей.

В дальнейшем можно использовать доску объявлений, куда регулярно вывешивать обновлённую сетку происходящих в Кубрике событий, или электронное расписание. Последнее особенно подойдёт для учащихся средней

и старшей школы, так как они смогут записываться на занятия самостоятельно онлайн.

Важно помнить, что Кубрик — это камерное пространство, в котором будет комфортно группе до 20 человек. Необходимо об этом напоминать и регулировать количество желающих. Тем, кто не попал в список сразу, можно предложить поучаствовать в следующем подобном мероприятии, ведь все варианты расписания (см. Схема 3.1–3.3) предполагают, что активность повторяется несколько раз в течение недели или месяца.

Педагоги

Сетку мероприятий для педагогов можно анонсировать:

- на педсоветах или других общих собраниях;
- в классах перед началом уроков;
- на доске в учительской;
- через электронное расписание.

Здесь также играет важную роль высокая активность куратора и личный контакт с целевой аудиторией. У педагогов может возникать тревога перед новым форматом и опытом. В связи с этим следует ожидать большого количества вопросов, на которые лучше отвечать очно.

Родители

Сетку мероприятий для родителей можно анонсировать:

- в ходе родительских собраний и личных встреч;
- через рассылку на электронную почту;
- направив ссылку в общий чат класса, если такой существует.

До родительской аудитории сложнее всего добраться, так как она находится вне пространства школы, но при этом крайне важно суметь установить контакт и выстроить доверие между куратором и родителями. Родители оказывают существенное влияние на жизнь и становление каждого человека, поэтому вовлечение родительской аудитории в работу Кубрика позволит реализовать системный подход к развитию ЛП учащихся.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПОВ КУБРИКА

Кубрик — пространство неформального общения. Все занятия и активности должны соответствовать следующим принципам пространства Кубрик. Роль куратора на этапе внедрения — транслировать и поддерживать эти принципы.

1 **Выбирай то, что тебе интересно, и делись с другими.**

Участие в мероприятиях Кубрика добровольное. Это важный момент, который необходимо анонсировать школьникам, педагогам и администрации. Кубрик — это пространство, где интересно участвовать в предложенных активностях и организовывать свои. Концепция развития ЛП отталкивается от внутренней мотивации человека, а не от внешнего воздействия. Поэтому задача куратора и ведущих — показать возможности и ресурсы Кубрика, чтобы побудить школьников к активному участию в его жизни.

3 **Каждое мнение ценно и учитывается.**

Учиться можно только из открытой позиции. Если ты уверен, что всё знаешь или твоё мнение единственно верное — научиться новому не выйдет. С другой стороны, развитие возможно, когда человек чувствует свою защищённость, в том числе через принятие другими своих взглядов, мнений, особенностей. Чувство защищённости в группе участников создаётся через введение и соблюдение правил, а также через уважительное отношение к личности друг друга. Такую культуру общения в первую очередь транслирует и поддерживает куратор.

2 **Мы общаемся на равных: каждый может поделиться мнением, знаниями, умениями и поучиться у других.**

Все занятия в Кубрике должны проходить в форме открытого диалога между участниками, в котором все чувствуют себя равными и находятся в достаточной безопасности, чтобы высказаться. В этом пространстве каждый может быть одновременно и учеником, и учителем, перенимать знания и навыки других, делиться своим опытом. В задачу куратора входит организовать активности таким образом, чтобы у пользователей была возможность обсуждать всё происходящее и свободно выражать собственное мнение.

4 **Кубрик — это пространство, свободное от стереотипов: предлагай, изобретай, преобразай.**

Когда обеспечена базовая безопасность, открываются возможности для творчества. Кубрик становится тем пространством, в котором люди объединяют собственные ресурсы для создания чего-то нового. Задача куратора — вдохновлять и стимулировать этот процесс. Куратор своей внутренней позицией несёт определённое послание пользователям: здесь можно не только воспринимать окружающий мир, но и активно взаимодействовать с ним. В достижении подобного эффекта также помогает грамотный подбор форматов мероприятий и активностей.

5 **Кубрик — это открытое пространство, которое доступно в любое время.**

Символический смысл этого принципа в том, что Кубрик — это место, которое открыто для всех, и важным условием является соблюдение культуры и обычаев пространства. На практике принцип реализуется в том числе через выбор места в открытых крупных рекреациях, в пространстве, где у школьников всегда будет к нему доступ.

КООРДИНАЦИОННАЯ РОЛЬ КУРАТОРА

Если обратиться к схеме путей пользователей пространства (см. Схема 2), то у куратора на этом шаге существуют две функции: с одной стороны, организация занятия, с другой — его возможное проведение.

Если у куратора есть соответствующие навыки, он может самостоятельно разрабатывать и проводить те или иные активности в Кубрике (подробнее об этом см. Шаг 4 «Координация разработки новых занятий, работа с фреймворком», стр. 39). В данном методическом руководстве представлены готовые варианты занятий, созданные с учётом особенностей пространства Кубрика, которые можно использовать в работе (см. раздел «Планы и сценарии занятий»).

Поскольку экспертиза куратора не может охватывать все темы сразу, а его нагрузка

достаточно высока, рекомендуется приглашать в качестве ведущих для отдельных тем других специалистов. Это могут быть школьные психологи, педагоги, внешние эксперты, родители и сами школьники.

В этом случае куратор берёт на себя функцию по координации разработки и проведения мероприятия. Куратор отвечает за согласование расписания занятий, набор и формирование групп участников, соответствие мероприятия установленным принципам пространства Кубрик.

ПОДБОР И ПОДГОТОВКА ЭКСПЕРТА К ПРОВЕДЕНИЮ МЕРОПРИЯТИЯ

Когда куратор определился с тематическим планом, он начинает поиск и подбор необходимых экспертов:

- 1** Ищет эксперта в данной области, используя личные связи или источники в интернете. Утверждает кандидатуру с администрацией школы.
- 2** Знакомится с экспертом и озвучивает краткую вводную: какое мероприятие необходимо провести, какие задачи мероприятие решает, кто является основной целевой аудиторией, сколько времени идёт мероприятие и с какой регулярностью повторяется, какие форматы подходят лучше всего (например, интерактив, а не лекционная подача материала).

- 3 Получает согласие эксперта и запускает разработку мероприятия.
- 4 Подготавливает эксперта более подробно очно или онлайн. На этом этапе важно рассказать эксперту:
 - о том, что такое пространство Кубрик и о его принципах, которые должны быть учтены в содержании будущего занятия;
 - о том, что такое фрейм разработки занятия (подробнее см. Шаг 4. «Координация разработки новых занятий, работа с фреймворком», стр. 39), и как он может помочь эксперту в подготовке.
- 5 Получает готовое занятие от эксперта и проверяет на соответствие принципам Кубрика, вносит свои комментарии и возвращает эксперту на доработку при необходимости.
- 6 Обеспечивает закупку необходимых материалов для проведения занятия.
- 7 В день проведения занятия заранее готовит пространство и знакомит эксперта с Кубриком, если эксперт там впервые.
- 8 Присутствует на занятии, когда оно проводится в первый раз, даёт обратную связь эксперту по итогам.
- 9 Совместно с администрацией школы принимает решение о регулярности проведения мероприятия и о дальнейшем сотрудничестве с данным экспертом.

Принимая решение о дальнейшей работе с экспертом, куратор должен опираться на собственные наблюдения во время знакомства и совместной работы. Если появляется ощущение, что эксперт не соответствует принципам пространства, например, проявляет себя достаточно авторитарно, не даёт разворачиваться диалогу, то лучше отказаться от сотрудничества, невзирая на количество опыта у данного специалиста в нужной области.

Кубрик — это среда для развития личностного потенциала, поэтому важно уделять особенное внимание личностным характеристикам людей, которые будут проводить мероприятия. Ведь ведущие занятий и будут выступать примером и ролевой моделью для пользователей.

Шаг 3. Разработка тематического плана новой серии занятий

Приступая к составлению нового расписания, в первую очередь необходимо определиться с наиболее удобным форматом (см. варианты в Шаге 7 «Составление расписания занятий», стр. 21).

Самое важное в составлении тематического плана — регулярно собирать обратную связь после проведения занятий в первые месяцы, пополняя список наиболее интересных запросов и предложений. Благодаря этому к моменту составления нового расписания будет готов запас актуальных тем на выбор.

Этапы заполнения расписания:

- 1 Отметить часы для самостоятельной работы в Кубрике.
- 2 Внести регулярные занятия, если они появились за первые месяцы работы.
- 3 Внести занятия, предложенные ребятами, с учётом времени, в которое они смогут занятия провести и указанием ведущего.
- 4 Выбрать темы, которые предлагали участники в обратной связи по занятиям в Кубрике, отдавая приоритет популярным вариантам, которые легче всего организовать силами сотрудников школы или активных родителей.

Организация и проведение занятий по обновлённому расписанию также проходит по алгоритму, описанному в шаге 2 «Подготовка к проведению занятий».

Если на этом этапе Кубрик уже стал естественной частью жизни школы, куратору нужно познакомить с этим шагом учеников, которые будут сами проводить мероприятия и активности в пространстве. В этом случае за куратором остаётся в основном координационная функция.

Шаг 4. Координация разработки новых занятий, работа с фреймворком

Для удобства разработки новых занятий в Кубрике, а также для обеспечения соблюдения принципов пространства, предлагаем при подготовке занятий использовать фреймворк, прилагаемый к методическим материалам.

ФРЕЙМВОРК СОДЕРЖИТ:

Фреймворк — это специально разработанный инструмент для самостоятельного написания занятий.



**ЧЕК-ЛИСТ
РАЗРАБОТКИ
ЗАНЯТИЯ**



**5 КАРТОЧЕК «УЧАСТНИКИ»
С ОПИСАНИЕМ
ОСОБЕННОСТЕЙ
КАЖДОЙ ИЗ АУДИТОРИЙ:**

- Младшие школьники
- Родители
- Средние школьники
- Педагоги
- Старшие школьники



**15 КАРТОЧЕК С ОПИСАНИЕМ ФОРМАТОВ, ПОДХОДЯЩИХ
ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ КУБРИК:**

- Мыслительный эксперимент
- Мастер-класс
- Лекция эксперта
- Дискуссия
- Прототипирование
- Тед Токс (Ted Talks) / Стендап (Stand-up)
- Мозговой штурм
- Проектная сессия
- Инсценировка
- Майнд-схема
- Работа с метафорическими картами
- Фасилитационная сессия
- Квиз
- Дебаты/Словесный баттл
- Шеринг



**КАРТОЧКИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ
МАТЕРИАЛОВ**



**КАРТОЧКИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ
ДЕЙСТВИЙ**

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ФРЕЙМВОРК:

- 1 Возьмите копию чек-листа подготовки занятия и начните заполнять его последовательно сверху вниз.
- 2 Определите аудиторию, для которой будет разрабатываться занятие.
- 3 Возьмите карточку с описанием этой аудитории, чтобы вспомнить / узнать особенности этой группы, наиболее эффективные способы взаимодействия с ней.
- 4 Подумайте и запишите, что вы хотите видеть результатом занятия: донесение информации, изменение отношения к проблеме, обмен мнениями, нахождение решения и т.д.
- 5 Запишите, как будущие участники, на ваш взгляд, относятся к данной теме сейчас — это поможет понять, что именно следует делать, о чём говорить в ходе занятия, чтобы прийти к желаемому результату.
- 6 Сформулируйте тему занятия. Название занятия, сформулированное через вопрос, пробуждает больше интереса к теме. Например, вместо «Убедительность в переговорах» — «Как убедить любого на переговорах?».
- 7 Выберите формат(ы), которые лучше всего подойдут для выбранной аудитории и темы. Для каждого формата есть отдельная карточка с его описанием. Можно комбинировать форматы или использовать другие интерактивные формы обучения.
- 8 Отметьте в чек-листе, какие материалы нужно подготовить для проведения занятия.
- 9 Отметьте, какая еще подготовка нужна, чтобы занятие прошло максимально эффективно.
- 10 В заметках к занятию можете написать всё, что еще сочтёте важным. Или можно заполнить это поле выводами после проведения занятия.
- 11 Полезно возвращаться к чек-листу конкретного занятия уже после проведения самого занятия, особенно, если планируется проводить его неоднократно. Часто на практике можно увидеть, что какой-либо другой формат или дополнительный инструмент лучше подойдёт для достижения результата занятия, чем те, что были выбраны изначально.

В приложении к данному руководству вы найдёте несколько копий чек-листа подготовки к занятию. Их можно ксерокопировать и использовать вместе с ребятами / экспертами при подготовке каждого занятия.

Необходимо, чтобы куратор познакомил с фреймворком разработки всех, кто создаёт и проводит занятия в Кубрике.

Это не означает, что любое занятие для Кубрика должно строго следовать этому шаблону: ребята могут придумывать и другие интерактивные форматы. Однако на начальном этапе этот документ поможет всем причастным быть в общем контексте и создавать занятия, отвечающие принципам Кубрика.

РАЗРАБОТКА ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ПРОСТРАНСТВА КУБРИК

Автор занятия: _____

Для кого я разрабатываю занятие

Подробнее о каждом типе участников см. карточки «Участники» зелёного цвета

Что я хочу видеть результатом занятия/серии занятий

Что будущие участники уже знают по теме? Как они относятся к этой теме?

Какое название сформулировать, чтобы привлечь участников и добиться желаемого результата занятия?

Какой формат взаимодействия позволит раскрыть эту тему в стиле Кубрика

Подробнее о каждом формате см. карточки «Форматы занятий» жёлтого цвета

Какие материалы нужно подготовить, чтобы занятие прошло максимально эффективно

Подробнее о каждом материале см. карточки «Дополнительные материалы» синего цвета

Что ещё мне нужно сделать, чтобы чувствовать себя максимально уверенным в теме

Подробнее о каждом действии см. карточки «Дополнительные действия» серого цвета

Заметки к занятию

Шаг 5. Сбор обратной связи

Сбор обратной связи решает две важные задачи.

Во-первых, помогает куратору скорректировать программу мероприятий с учётом мнений и пожеланий пользователей.

Во-вторых, поощряет участников пространства активнее вовлекаться в работу Кубрика. Когда школьники видят, что их мнение ценно и имеет значение, они начинают доверять

пространству, воспринимают Кубрик как среду возможностей для самореализации.

Сбор обратной связи может стать хорошим поводом для куратора привлечь учащихся к самостоятельному проведению занятий. Когда школьники рассказывают, чего им не хватило, а что было полезным и хотелось бы повторить, куратор может предложить вместе подготовить следующее мероприятие с учётом этих пожеланий.

ВАРИАНТЫ СБОРА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ:

- 1 В пространстве Кубрика на одной из пробковых стен развешиваются 3 конверта формата А4. Первый из них подписан: «Чем мне помогли занятия в Кубрике», второй — «Что бы я еще хотел сделать в Кубрике», а третий — «Что мне не понравилось на занятиях в Кубрике». Рядом на полке или пуфике лежат небольшие листочки и ручки. Куратор или ведущий после каждого мероприятия напоминают участникам, что они могут написать своё мнение о занятии на листочке и положить в соответствующий конверт.
- 2 Ведущий организует в конце занятия 3-х минутную беседу с рефлексией по тем же трём вопросам. Беседу можно проводить с помощью техники «плюс-минус-интересно». В графу «П» — «плюс» — записывается всё, что понравилось на мероприятии: информация и формы работы, которые вызвали положительные эмоции или могут быть полезны ученику для достижения каких-то целей. В графу «М» — «минус» — записывается всё, что не понравилось на мероприятии, показалось скучным, вызвало неприязнь, осталось непонятным или ненужным, бесполезным. В графу «И» — «интересно» — записываются все любопытные факты, о которых узнали на мероприятии; всё, что ещё хотелось бы выяснить по данной проблеме; вопросы к ведущему. Такой формат в большей степени подойдёт для начальной школы.
- 3 Если в школе есть онлайн-чаты классов или создан отдельный чат участников пространства Кубрик, можно отправлять ученикам ссылку на электронный опрос, который удобно анонимно и многократно заполнять со смартфона. Для создания такого опроса отлично подойдут Google-формы.

Шаг 6.

Отчётность по работе с пространством

Для куратора и всего школьного сообщества важен мониторинг функционирования Кубрика. В начале работы можно согласовать с администрацией учреждения показатели эффективности и выбрать периодичность для их отслеживания и оценки.

У каждого руководителя может быть своя точка зрения на критерии эффективной работы пространства, которую важно учесть при составлении отчётности. Ниже предложены наиболее общие и важные моменты, на которые стоит обращать внимание:

- Какое количество школьников вовлечено в активности Кубрика на регулярной основе;
- Насколько равномерно вовлечены в активности школьники разных возрастных групп;
- Как много занятий в Кубрике проводится самими школьниками;
- Насколько разнообразна тематика мероприятий Кубрика;
- Какие возникают проблемы в связи с использованием;
- Насколько активно родительское сообщество: сколько родителей посещают мероприятия, сколько участвует в организации мероприятий;
- Насколько активно учителя принимают участие в активностях Кубрика: многие ли посещают мероприятия, сколько учителей проводит занятия;
- Насколько удаётся соблюдать принципы пространства Кубрика, каково отношение школьного сообщества к пространству в целом;
- Какие изменения происходят в школе в связи с функционированием Кубрика;
- Какие материалы требуют обновления или дополнительной закупки для поддержания функционирования пространства.

Библиотека ссылок и дополнительных материалов для куратора пространства

Самонаправленное обучение: что это такое и как организовать	blendedlearning.pro/new-school/self-directed-learning/
Новые компетенции учителя для школы нового формата	https://medium.com/@ekaterinatereshatova/mihail-mokrinskiy-3ed34fda2d03?utm_source=facebook.com&utm_medium=social&utm_campaign=mihail-mokrinskiy-novye-kompetentsii-uchi
Основная профессия, которая будет востребована в следующие 5–7 лет, — это профессия «думать»	www.chaskor.ru/article/osnovnaya_professiya_kotoraya_budet_vostrebovana_v_sleduyushchie_5-7_let_-_eto_professiya_dumat_41832
Применение фасилитации в образовании	cyberleninka.ru/article/v/fasilitatsionnaya-sessiya-kak-instrument-adaptatsii-uchastnikov-obrazovatelnyh-otnosheniy-k-izmeneniyam-v-shkolnom-obrazovanii
Какие навыки будут актуальны в будущем	artelectronics.ru/blogs/navyki-i-umeniya-kotorye-ponadobyatsya-nam-v-buduschem
Выступления TED, которые должен посмотреть каждый учитель	tedrus.com/ted-talks-vyistupleniya-ted-kotoryie-dolzhen-posmotret-kazhdyiy-uchitel/
Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал	cyberleninka.ru/article/v/samoreguljatsiya-resursy-i-lichnostnyy-potentsial
Вариативное образование в меняющемся мире	archive.edscience.ru/ru/article/g-asmolov
Учёба больше не будет базироваться на запоминании	www.vospitaj.com/blog/mitio-kaku-uchjoba-uzhe-ne-budet-bazirovatsya-na-zapominanii/
Самоменеджмент: как доводить дела до конца	vc.ru/flood/8865-jedi-inbox
Готовые уроки на междисциплинарные темы	htweek.ru/lessons/2018/
Готовые уроки по искусственному интеллекту. Для проведения этих занятий вы можете использовать портативный проектор	ai-academy.ru/teachers/materials/vvodnii_urok/
Деловая игра «Финансовый театр» для учеников младшей школы	yadi.sk/d/Rd8voBrsjxEIWg
Деловая игра «Предпринимательство» для учеников средней и старшей школ	yadi.sk/d/Rd8voBrsjxEIWg

Библиотека ссылок и дополнительных материалов для вовлекаемой аудитории

Тесты для исследования личности, Институт практической психологии «Иматон»	www.imaton.ru
Как провести мозговой штурм методом «6 шляп мышления»	https://4brain.ru/blog/метод-шести-шляп-мышления/
Как организовать дебаты	meduza.io/feature/2018/03/11/kak-organizovat-debaty-kak-sporit-o-politicheskikh-ubezhdeniyah
Атлас профессий будущего	atlas100.ru
8 мысленных экспериментов, которые заставят вас задуматься	lifehacker.ru/myslennye-eksperimenty/
250 курсов Лиги Плюща, которые можно проходить онлайн уже сейчас	https://www.classcentral.com/collection/ivy-league-moocs
Растущий мозг. Как нейронаука и навыки майндсайт помогают преодолеть проблемы подросткового возраста	www.labirint.ru/books/512107/
Книга, которая расскажет всё о мальчиках и девочках	www.labirint.ru/books/479531/
Джедайская техника пустого инбокса: как доводить дела до конца	vc.ru/flood/8865-jedi-inbox
Почему мы прокрастинируем	monocler.ru/gosti-iz-budushhego-pochemu-myi-prokrastiniruem/
Деловая игра «Фондовый рынок» для учеников средней и старшей школ	yadi.sk/d/Rd8voBrsjxEIWg





ПЛАНЫ И СЦЕНАРИИ ЗАНЯТИЙ

Младшие школьники

Командная работа: прохождение лабиринта

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ:

младшие школьники.

НАПРАВЛЕНИЕ: школа достижения.

НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ: 45 минут.

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ — создать условия для развития навыков командной работы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- участники знают о том, что такое командная работа;
- участники знают, что помогает и мешает справляться с задачами в группе.

МАТЕРИАЛЫ: кусок ткани 1,5 x 1,5 метра, маркер по ткани или лента с нитками, шарик для пинг-понга, флипчарт/доска.

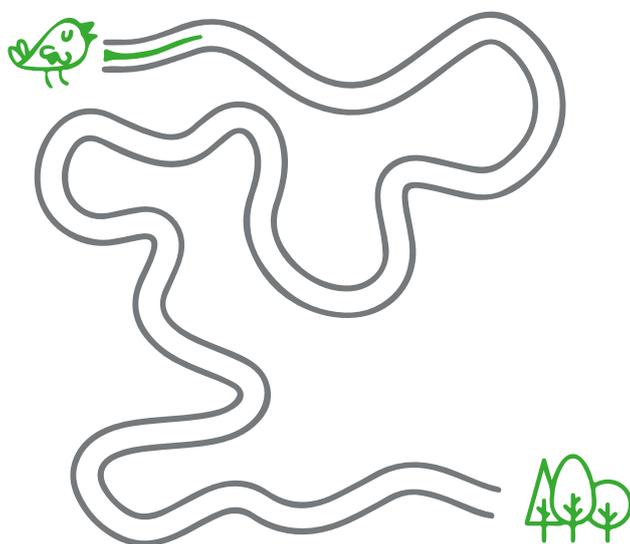
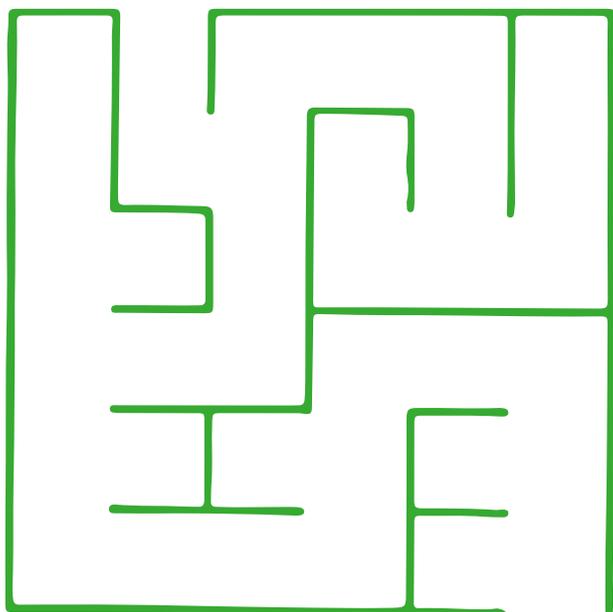
План занятия

№	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ, МИН	ТЕМА	ЗАДАЧИ
1	5	Знакомство	<ul style="list-style-type: none"> • Познакомиться с участниками • Провести разогрев • Сделать мостик в командную работу
2	10	Что такое командная работа?	<ul style="list-style-type: none"> • Познакомить участников с понятием командной работы • Разобрать их примеры командной работы
3	15	На помощь Колобку	<ul style="list-style-type: none"> • Организовать для участников практику командной работы
4	15	Как работать в команде?	<ul style="list-style-type: none"> • Обсудить с участниками их опыт, сделать выводы • Определить, что помогает/мешает работе в команде • Дать возможность пройти задание ещё раз, чтобы закрепить выводы (при необходимости)

Ход занятия

ПОДГОТОВКА: заранее нарисовать на ткани маркером извилистую дорожку. Вторым вариантом — разрезать ленту на две половины и пришить её к ткани так, чтобы она изображала путь. На мячике для пинг-понга нарисовать глазки и ротик, чтобы получился Колобок.

Возможные варианты дорожки/лабиринта:



1 ЗНАКОМСТВО

Представиться и немного рассказать о себе. Предложить участникам по очереди назвать своё имя и любимое блюдо

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Данное занятие лучше проводить для учащихся одного класса, так как в будущем

они с большей вероятностью будут работать в команде друг с другом. По итогам разминки можно отметить какие-то общие моменты у участников (например, кто-то любит есть одно и то же). Если пересечений в группе нет, можно сказать, что мы все очень разные, и сегодня как раз будем разбираться, как же нам тогда учиться вместе и как быть одной командой.

2 ЧТО ТАКОЕ КОМАНДНАЯ РАБОТА?

Ведущий. Бывали ли у вас такие ситуации, когда надо что-то сделать, например, убраться в квартире или выполнить домашнюю работу, а в одиночку это ну никак не получается?

Вопросы для обсуждения:

- Какие это были ситуации?
- Как вы тогда поступили?

Когда мы с чем-то не можем справиться самостоятельно, мы обращаемся за помощью к другим людям. К родителям, друзьям или учителям. И тогда мы начинаем решать задачу вместе. Это и называется командной работой.

3 НА ПОМОЩЬ КОЛОБКУ

Ведущий. Сегодня к нам за помощью обратился Колобок. Он заблудился в лесу и никак не может сам вернуться домой, к бабушке с дедушкой. Давайте вместе попробуем ему помочь.

Необходимо ровно разложить на полу ткань и положить Колобка на начало пути. Дать участникам задание: провести Колобка по всей дорожке, чтобы он смог выбраться из леса. Участники не могут трогать шарик руками, но они могут поднимать ткань, приподнимать края, загибать отдельные

участки полотна, класть его снова на землю и т.д. Если Колобок выкатывается за границы дорожки (имеется в виду сильное отклонение от траектории), команда начинает сначала.

Дать участникам время на выполнение задания. Внимательно наблюдать за происходящим, отмечать особенности командной работы: кто взял на себя роль руководителя, кто действует слаженно, у кого, наоборот, не получается быть в общем ритме, кто практически не участвует и т.д.

4 КАК РАБОТАТЬ В КОМАНДЕ?

Вопросы для обсуждения:

- Как вам было во время выполнения задания? Как вы себя чувствовали?
- Что было сложным?
- Как вы с этим справлялись?
- Что вам помогало справляться? Что мешало?
- На что это похоже в реальной жизни?
- Как вы ведёте себя в похожих ситуациях в жизни?

Зафиксировать на доске ответы участников, касающиеся того, что помогало и мешало справляться с заданием. Дать обратную связь по своим наблюдениям за работой команды: что у ребят получилось хорошо, а что можно было попробовать сделать по-другому. Сделать акцент на том, что в командной работе важно стараться договариваться и слышать друг друга.

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ:

- Если проводить занятия с самыми младшими детьми (у которых могут быть трудности с чтением), их ответы лучше фиксировать в виде рисунков.
- Если у участников совсем не получается справиться с заданием, если начинаются ссоры и споры, рекомендуется приостановить процесс, провести с ребятами рефлексию и продумать новый план действий. После чего попробовать выполнить задание ещё раз.



РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- 10 полезных книг, которые помогут сплотить команду www.cossa.ru/trends/174952
- КУМОН. Простые лабиринты (Рабочая тетрадь) МИФ, 2013 г., 84 с.
- КУМОН. Увлекательные лабиринты (Рабочая тетрадь) МИФ, 2013 г., 84 с.

Техника вежливого отказа

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ: младшие школьники.

НАПРАВЛЕНИЕ: школа выбора, школа жизнестойкости.

НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ: 45 минут.

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ — познакомить участников с алгоритмом вежливого отказа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- участники понимают, что имеют право говорить «нет»;
- участники знают алгоритм вежливого отказа.

МАТЕРИАЛЫ: бейджи по количеству участников, флипчарт/доска, листы А4, ручки, тренерский мячик/игрушка.

План занятия

№	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ, МИН	ТЕМА	ЗАДАЧИ
1	10	Разогревающая дискуссия	<ul style="list-style-type: none"> • Погрузиться с участниками в проблему • Настроиться на работу
2	5	Когда можно и нельзя говорить «нет»?	<ul style="list-style-type: none"> • Обсудить с участниками, что такое общепринятые правила и почему иногда лучше не отказываться
3	5	Алгоритм вежливого отказа	<ul style="list-style-type: none"> • Познакомить участников с правилами вежливого отказа
4	15	Отработка алгоритма вежливого отказа	<ul style="list-style-type: none"> • Потренировать технику вежливого отказа в тройках (на вымышленных ситуациях)
5	10	Когда в жизни мне сложно отказаться?	<ul style="list-style-type: none"> • Потренировать технику вежливого отказа на индивидуальной реальной ситуации

Ход занятия

ПОДГОТОВКА: перед началом занятия подготовить все необходимые материалы.

1 РАЗОГРЕВАЮЩАЯ ДИСКУССИЯ

Ведущий. Представьте ситуацию, что какой-то человек, например, ваш друг, предлагает вам сделать что-то, чего вам вообще не хочется. Допустим, лучший друг зовёт пойти гулять в то время, когда вы обычно гуляете вместе, но сегодня вам хочется остаться дома.

Вопросы для обсуждения:

- *Бывают ли у вас подобные ситуации?*
- *Кто может привести пример?*
- *Каким людям бывает сложно отказывать?*
- *Почему это сложно?*
- *Как вы себя чувствуете при этом?*
- *Может быть, вы чего-то боитесь в этот момент? Чего?*

2 КОГДА МОЖНО И НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ «НЕТ»?

Ведущий. Иногда мы боимся отказывать, потому что не хотим обидеть, разозлить или расстроить другого человека. И действительно, когда нам кто-то что-то предлагает, а мы отказываемся, вполне возможно, что человек будет недоволен или ему станет грустно. Но это не значит, что мы должны на всё соглашаться.

У каждого из нас есть право говорить «нет», когда мы не хотим что-то делать или нам не нравится то, что предлагают. Исключение составляют только некоторые общепринятые правила. Например, мы не можем сказать «нет» правилам дорожного движения

и начать переходить дорогу на красный свет: это опасно. Или правилам поведения в школе: когда учитель просит сидеть спокойно кого-то, чьё поведение мешает на уроке одноклассникам, и тот не соглашается, то это будет нарушением школьных правил и норм общения друг с другом.

Однако мы можем отказываться в случаях, когда нет чёткого правила, которое было бы введено, и с которым мы согласились. Нет же такого правила: «Всегда ходить гулять, когда тебя позвали». А если уметь правильно отказывать, то можно и не обидеть собеседника, и не делать того, чего не хочется.

3 АЛГОРИТМ ВЕЖЛИВОГО ОТКАЗА

Написать на доске и рассказать участникам алгоритм вежливого отказа.

Не рекомендуем использовать само слово «алгоритм», если оно новое и сложное для детей, можно назвать его просто правилами вежливого отказа:

Почему я хочу отказать?

1 *Имя*

2 *Чёткое НЕТ*

3 *Аргумент*

4 *Альтернатива*

В первую очередь нужно подумать, почему я хочу отказать. Например, я устал, хочу посмотреть мультки и не хочу никуда ходить. Потом назвать имя человека, чётко произнести слово «нет» и озвучить свой аргумент.

Аргумент — это и есть пункт о. Мы объясняем человеку, почему не хотим делать то, что он предлагает. А если человек продолжает настаивать, мы продолжаем повторять тот же аргумент. Но можем предлагать разные альтернативы.

Например: «Вася, спасибо, что позвал. Но нет. Я устал сегодня в школе и не хочу

ходить по улице. Мы можем договориться пойти с тобой гулять на выходных».

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Необходимо сделать акцент на том, что мы НЕ начинаем придумывать новые аргументы, так как это как раз создаёт впечатление, что мы не уверены в своей позиции. Мы только предлагаем разные альтернативы: если не на выходных, то завтра вечером или приходи в гости послезавтра и т.д.

4 ОТРАБОТКА АЛГОРИТМА ВЕЖЛИВОГО ОТКАЗА

Предложить участникам разделиться на тройки, например, рассчитавшись на 1–3. Дать задание: один участник о чём-то просит (например, куда-нибудь сходить, во что-нибудь поиграть, принести воды, дать поиграть с его телефоном и т.д.) второго. Задача второго — вежливо отказывать. Третий участник внимательно наблюдает за процессом и следит за соблюдением алгоритма, чтобы были пройдены все шаги (может подсказывать, если у первого закончились идеи или если второй не знает, как отказать). По хлопку ведущего роли меняются по кругу: наблюдатель становится предлагающим, предлагающий придумывает вежливый отказ, а отказывающий наблюдает.

Дать участникам 5–7 минут на отработку. За это время важно, чтобы каждый участник успел побывать во всех ролях.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы чувствовали себя, когда использовали правила вежливого отказа?
- Было ли сложно? Что именно было сложно?

- А что получалось легко?
- Как вы себя чувствовали, когда вам отказывали?
- Звучало ли это обидно? Что именно задевало?
- Хотелось ли настаивать на своём? Почему это было важно?

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ:

- Если ведущий видит, что участникам тяжело и им необходима разминка, можно провести разделение на команды с помощью игры «Атомы-молекулы». В начале игры все игроки (кроме взрослого ведущего) — атомы. Дети беспорядочно перемещаются по залу. По команде ведущего дети должны объединиться в молекулы.
- Обсуждение задания рекомендуется проводить не только после его завершения, но и между сменами ролей в тройках. Таким образом следующие тренирующиеся смогут учесть уже полученный опыт.

По команде: «Молекулы по два!» — дети объединяются в пары, «Молекулы по три!» — в тройки и т.д. В молекулу могут объединяться и пять-шесть атомов. Те дети, которым не хватило места в «молекулах», временно выбывают из игры. Они могут опять присоединиться к играющим, когда ведущий даст команду: «Атомы!» По этой команде все «молекулы» распадаются, а все выбывшие игроки снова вступают в игру. Завершается игра командой ведущего «Молекулы по три!», чтобы участники могли продолжить работу в получившихся тройках.

Если дети ничего не знают об атомах и молекулах, то перед началом игры стоит рассказать о них, не углубляясь в химические дебри. Объяснить, что всё в мире состоит из атомов. Но один атом очень маленький и незаметный, поэтому чтобы веселей было жить, атомы объединяются в молекулы. В разных молекулах атомов бывает разное количество. Например, в молекуле воды их три, а в молекуле кислорода — два.

5 КОГДА В ЖИЗНИ МНЕ СЛОЖНО ОТКАЗАТЬ?

Ведущий. Сейчас мы тренировались вежливо отказывать друг другу на придуманных ситуациях. Но в реальной жизни подобрать слова может быть гораздо тяжелее. Пусть сейчас каждый вспомнит одну ситуацию, в которой вам трудно отказать другому человеку. Дать на это минуту. Вспомнили? Поделитесь, пожалуйста. Несколько ребят озвучивают свои примеры. А теперь попробуйте написать на листочках свой вежливый отказ по тем правилам, которые мы только что обсуждали.

Пока дети работают индивидуально, ведущий может подходить к тем, у кого возникают сложности, и помогать им сформулировать ответ.

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Если дети не умеют писать, эту часть занятия можно провести устно. Например, ведущий в случайном порядке передаёт кому-то из детей мячик или игрушку. Этот участник рассказывает о своей ситуации и пробует придумать вежливый отказ. Если у него возникают трудности, другие могут помочь. Затем участник передаёт мячик/игрушку дальше.

* РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- Смит Мануэль Дж. «Тренинг уверенности в себе. Комплекс упражнений для развития уверенности». — СПб., 2002 г., 254 с.
- Техники вежливого, но эффективного отказа любому человеку
www.elitarium.ru/vezhlivyj-otkaz-prosba-situaciya-chuvstvo-problema-interes-potrebnost-prositel-zabota-lichnost-povedenie-uverennost/

Разные люди — разные эмоции

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ ЧЕЛОВЕКА

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ:

младшие школьники.

НАПРАВЛЕНИЕ: школа жизнестойкости.

НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ: 40 минут.

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ — способствовать пониманию индивидуальности и уникальности эмоционального мира человека.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- ребёнок выражает свои эмоции с помощью метафорических средств;
- понимает необходимость уважительного отношения к эмоциям других людей.

МАТЕРИАЛЫ:

принадлежности для рисования, распечатанные материалы (Приложение 1, стр. 62 и Приложение 2, стр. 63)

План занятия

№	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ, МИН	ТЕМА	ЗАДАЧИ
1	5	Однажды... Введение в тему занятия	<ul style="list-style-type: none"> • Помочь детям задуматься об уникальности эмоционального мира человека
2	8	Сад моей души. Работа в тетради	<ul style="list-style-type: none"> • Создать условия для размышления детей об их собственном эмоциональном мире • Способствовать развитию умения выражать свои эмоции через творчество
3	12	Волшебное путешествие. Работа в парах	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать умения рассказывать о своих эмоциях, сравнивать собственные образы, метафоры эмоций с представлениями одноклассников
4	5	Однажды... (окончание)	<ul style="list-style-type: none"> • Помочь детям задуматься о необходимости уважительного отношения к эмоциональному миру других людей
5	10	Как ухаживать за Садам души	<ul style="list-style-type: none"> • Помочь детям задуматься об основных правилах поддержания собственного эмоционального благополучия
6	-	Домики для эмоций. Семейное задание: работа в тетради (задание 2)	<ul style="list-style-type: none"> • Создать условия для сравнения ребёнком своего эмоционального мира с миром эмоций членов его семьи

Ход занятия

ПОДГОТОВКА: перед началом занятия подготовить все необходимые материалы.

1 ОДНАЖДЫ...

Ведущий предлагает детям послушать историю про Варю и Петю.

Однажды после ужина, когда дети собирались немного поиграть — уроков на сегодня не задали, мама попросила их задержаться на кухне, а сама вышла.

Дети расположились за столом. Петя сидел на стуле и качал ногой от нетерпения. «А почему ма...? Что же она там де...? Скоро она вернётся...? Ну что же там такое?!» — прыгали мысли в его голове.

Ведущий прерывает чтение и задаёт вопрос: «Как вы думаете, какую эмоцию в этот момент испытывал Петя?» Дети отвечают (интерес), затем ведущий продолжает чтение.

Варя сидела напротив Пети и тоже качала ногой, задевая мебель. Стук — ножка стола, бум — ножка стула, стук — стол, бум — стул, стук-бум, стук-бум... Звуки становились всё громче

и сильнее. В голове у девочки тоже крутились мысли. Сейчас бы она уже собирала пазл! — стук. Уже прошла бы уровень в компьютерной игре! — бум. А она всё ещё сидит здесь! — бабах!

Ведущий снова прерывает чтение и спрашивает, какую эмоцию испытывает Варя. Дети отвечают (злость, раздражение), чтение продолжается.

— Мне кажется, — вдруг сказал Петя после особенно яростного пинка сестры, — что в твоём саду сейчас вырос огромный баобаб. Или кактус, — добавил он, немного подумав. — Размером с дом.
— Как это «в твоём саду»?! — рассердилась Варя. — Разве это не наш общий сад?
— Ты злишься, а я-то нет.
Девочка перестала качать ногой.

— Ни капельки? — удивилась она.
— Ну... Вот когда ты стол пинала, а меня трясло, тогда да, немножко злился. Но вообще...
— Вот! — торжествующе завопила Варя и даже подпрыгнула на месте.
Они не заметили, как в кухню вошла мама.
— Рассказывайте, — попросила она.
И дети наперебой начали рассказывать:

— Нам приснилось...
 — Одинаковое! А там сидел старик...
 — И всё такое зелёное!..
 — А потом он сказал, что мы тоже так можем..
 — Ну, мы и стали... Поляны...
 — А она говорит, что общее, а я на самом деле не злился...
 — Так, погодите, — сказала мама. — Вы выращиваете эмоции?
 Брат с сестрой кивнули.
 — В Саду души?

Дети снова кивнули.
 — И он у вас пополам?
 Варя и Петя переглянулись.
 — Ну... Вроде бы да, но... — начал мальчик.
 — Он общий... — менее уверенно сказала Варя.
 Мама улыбнулась:
 — Сейчас узнаем.
 Она сходила в комнату и принесла два листа бумаги и цветные карандаши.
 — Давайте посмотрим, сад у вас общий или у каждого свой. Нарисуйте свои поляны радости.

Задание 1: Сравни Поляны радости Вари и Пети.

Ведущий прерывает чтение, раздает распечатанные изображения (из Приложения 1, стр. 62) и предлагает детям посмотреть поляны радости, которые нарисовали дети.

Вопросы для обсуждения

- Одинаковые ли поляны получились у Вари и Пети? Почему?

Ведущий продолжает чтение.

- Получается, мы растили разный сад? — спросил Петя.
- Получается, — вздохнула Варя.
- Не огорчайтесь, — мама обняла детей. — У вас теперь есть прекрасный Сад души. И у каждого он свой, особенный.

Детям стало интересно, насколько не похожи их Сады души, и они стали наперебой рассказывать, как выглядят их поляны. Мама сидела и внимательно слушала. Она только один раз подняла глаза к потолку и мечтательно сказала:
 — А у меня в самом центре Сада души растёт роза... Это мне ваш папа подарил.



2 САД МОЕЙ ДУШИ

Ведущий предлагает детям подумать о своих Садах души.

ИНСТРУКЦИЯ

В течение нескольких недель вы рисовали свои Сады души. Вы создали там поляны разных эмоций — радости, грусти, злости, страха,

интереса. Каждый из вас по-своему представляет свой Сад души. Откройте тетради и посмотрите на ваши Сады. Очень интересно, какими они получились.

Ведущий раздаёт детям принадлежности для рисования, предлагает подумать, что ещё можно дорисовать на каждой из полян эмоций. Дети завершают свои рисунки, дополняя их новыми деталями.

3 ВОЛШЕБНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Ведущий предлагает детям объединиться в пары и пригласить друга в небольшое путешествие в свой Сад души. Дети показывают друг другу свои рисунки и рассказывают о них. Сначала в каждой паре выбирают того, кто будет первым показывать свой Сад. Автор рисунка показывает часть Сада, какое-то место в нём, а его сосед пытается понять, какая эмоция здесь живёт, и показывает её с помощью мимики. Автор рисунка называет эмоцию, которую изображает сосед, и после этого говорит, какая эмоция на самом деле живёт в этом месте его Сада, по желанию рассказывает о своём рисунке,

потом они меняются ролями. Через 2–3 минуты дети самостоятельно находят себе новые пары. Во время выполнения задания новые пары образуются 3–4 раза.

Вопросы для обсуждения

- Понравилось ли вам знакомиться с Садами души друг друга? Что было особенно интересно?
- Насколько похожими или разными вам показались ваши рисунки? Почему?
- Удалось ли вам увидеть, что у каждого из вас Сад души особенный и уникальный?

4 ОДНАЖДЫ... (ОКОНЧАНИЕ ИСТОРИИ)

Ведущий читает продолжение истории про Варю и Петю.

Варя, Петя и мама всё ещё сидели на кухне и говорили о своих Садах души. Они находили всё больше различий между ними, но тем интереснее становился их разговор.

Вдруг мама сказала:

- А знаете, вы просто молодцы!
- Почему? — хором спросили дети, которым, конечно, было очень приятно услышать такие слова.

- Вы сделали то, — ответила мама, — что даже не все взрослые умеют. Вы ходили в Сады души друг друга и не потоптали ни одной травинки. Вот ты, Петя, видел, как сестра злится?
- Было такое, но я ей не мешал. Просто помог немного уменьшить Поляну злости, когда она стала уж слишком большой.
- А ты, Варя, видела, как грустит твой брат?

— Да. Мы тогда просто сидели рядом, и на нас капал дождь. Это было даже немножко хорошо, хоть и грустно.

Мама улыбнулась:

— Видите, вы умеете быть хорошими гостями в Саду души друг друга. Помните: если вас пустили в Сад души и показали все поляны эмоций, то вам очень доверяют. А это значит, что надо бережно относиться к Саду другого человека.

— Мам, — сказал Петя, — а как вам с папой

удалось вырастить Сад вместе, если у каждого он свой? Нам тогда мудрец из сна сказал, что мы видели ваш общий Сад...

— А наш Сад... — сказала мама — На самом деле, он у каждого из нас свой. Только мы с папой так давно ходим в Сады души друг друга, что путаем, где чей. Иногда мы ухаживаем за Садами вместе: вдруг я что-нибудь не замечу, а папа увидит, или наоборот, — и мама снова улыбнулась мечтательной улыбкой.

Ведущий. Это была последняя история про Варю, Петю и их семью.

Они помогли нам узнать про Сад души и вырастить его. Спасибо им большое!

5 КАК УХАЖИВАТЬ ЗА САДОМ ДУШИ

Ведущий предлагает подумать о том, как нужно ухаживать за своим Садом души, чтобы он был красивым и сильным.

Вопросы для обсуждения

- Что делать, если какая-то эмоция только начинает прорасти из крошечного семечка, а её можно не заметить и даже случайно наступить на неё?
- Что делать, если какая-то эмоция вырастает очень большой и начинает мешать другим эмоциям?
- Что делать, если кто-то будет говорить тебе, что какая-то эмоция не нужна в твоём Саду, она его портит и её нужно убрать?

После обсуждения ведущий помогает детям сделать следующие выводы:

- Важно быть внимательным к своему эмоциональному миру, стараться замечать любые эмоции — большие и маленькие. Не менее важно с вниманием и уважением относиться к эмоциям других людей.
- В Саду души нет правильных и неправильных, плохих и хороших эмоций. Только ты сам можешь решать, каким будет твой Сад.
- Важно не только замечать эмоции, но и уметь договариваться с ними, учиться ими управлять.

6 СИТУАЦИИ

Дома дети вместе с членами семьи выполняют задание 2 в тетради. Им предлагается подумать, насколько часто в своей жизни они радуются, грустят, испытывают интерес, страх и злость. В зависимости от частоты переживания эмоций их нужно поселить в домики от самого большого — чаще всего испытываемая эмоция, до самого маленького — редко переживаемая эмоция, а затем рассказать друг другу о своём выборе.

Задание 2

Ведущий раздает детям распечатанные изображения (из Приложения 2, стр. 63)

В домиках живут эмоции: злость, страх, радость, интерес и грусть. Подбери в верхнем ряду домик для каждой эмоции. В самом высоком посели эмоцию, которую ты испытываешь чаще других. Запиши первую букву её названия и раскрась домик подходящим цветом. Эмоцию, которую ты испытываешь реже остальных, посели в самом маленьком домике. Покажи взрослому свой рисунок и расскажи о нём. Предложи взрослому выбрать в нижнем ряду домики для своих эмоций и рассказать о своём выборе.



* ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Игра «Хлопните те, кто...»

Необходимое время: 3–5 минут

Ведущий предлагает детям подумать, какие эмоции они испытывают в разных ситуациях. Он читает утверждения. Дети, которые не совсем согласны с ними, хлопают в ладоши тихо. Те, кто полностью согласен с утверждением, хлопают громко или несколько раз. Те, кто не согласен с утверждением, не хлопают.

Утверждения

- Я боюсь, когда что-то не получается на уроке.
- Я грущу, когда что-то не получается на уроке.
- Я злюсь, когда что-то не получается на уроке.
- Я удивляюсь, когда вижу большую собаку.
- Я пугаюсь, когда вижу большую собаку.
- Я радуюсь, когда вижу большую собаку.
- Я радуюсь, когда кого-то не берут в игру.
- Я злюсь, когда кого-то не берут в игру.
- Я грущу, когда кого-то не берут в игру.
- Мне интересно стоять на большой высоте.
- Мне страшно стоять на большой высоте.

Игра «Солнечный лучик»

Необходимое время: 7 минут

Выбирается водящий — «солнечный лучик». Ведущий начинает игру словами: «Однажды был грустный день, и всем было очень грустно». Дети встают со своих мест, начинают медленно передвигаться по классу, изображая грусть. Ведущий продолжает: «Но вот сквозь тучи выглянул солнечный лучик и стал согревать детей». Водящий-«лучик» ходит по классу и смотрит на детей тёплым, солнечным взглядом. Тот, на кого посмотрит «лучик», изменяет грустное выражение лица на весёлое. Затем водящий переводит свой взгляд на следующего грустного ребёнка. Так он ходит по классу, пока все не «согреются». Можно выбрать не одного, а нескольких водящих-«лучиков», тогда игра пройдёт быстрее.

Приложение 1.

Задание 1

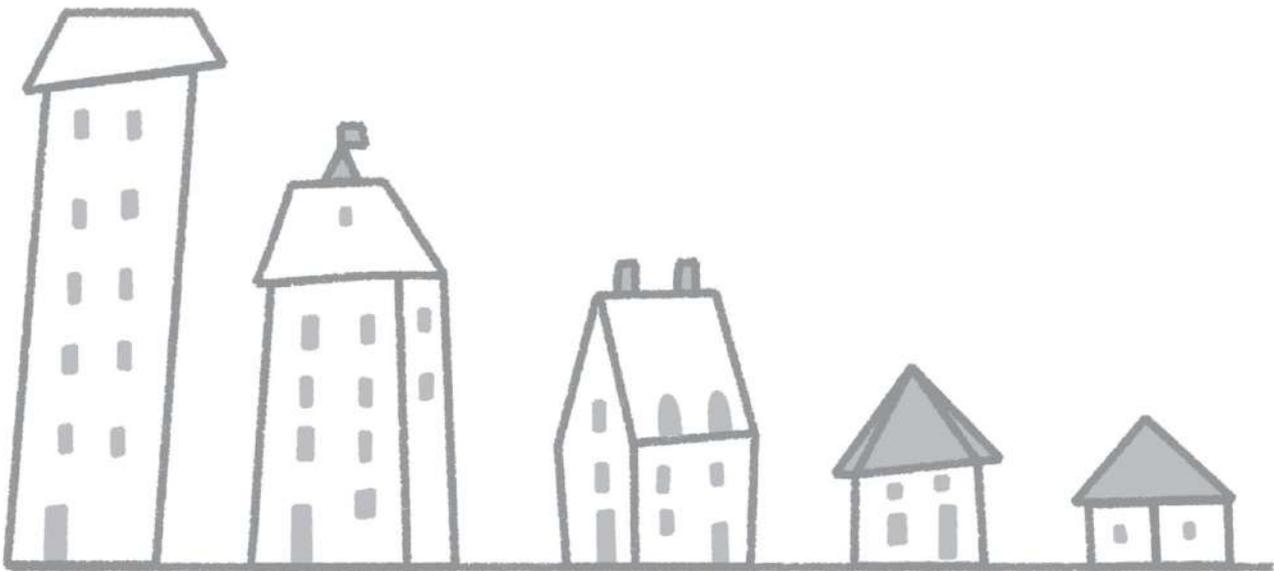
Сравни Поляны радости Вари и Пети.



Приложение 2.

Задание 2

В домиках живут эмоции: злость, страх, радость, интерес и грусть. Подбери в верхнем ряду домик для каждой эмоции. В самом высоком посели эмоцию, которую ты испытываешь чаще других. Запиши первую букву её названия и раскрась домик подходящим цветом. Эмоцию, которую ты испытываешь реже остальных, посели в самом маленьком домике. Покажи взрослому свой рисунок и расскажи о нём. Предложи взрослому выбрать в нижнем ряду домики для своих эмоций и рассказать о своём выборе.







ПЛАНЫ И СЦЕНАРИИ ЗАНЯТИЙ

Средние школьники

Установка на данность и установка на рост

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ:
средние подростки.

НАПРАВЛЕНИЕ:
школа жизнестойкости,
школа достижения.

НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ:
1 час.

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ — познакомить подростков с концепцией установок на данность и на рост и с тем, как они влияют на жизнь.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- подростки знают, что такое установка;
- участники понимают, что существует установка на данность и установка на рост;
- участники знают, какой установки они придерживаются и какую хотят развивать.

МАТЕРИАЛЫ: бейджи по количеству участников (пластиковые бейджи, или магнитные значки, или специальные наклейки), листы А4, ручки, маркеры, флипчарт/доска, разрезные листочки с действиями в рамках каждой установки по количеству пар участников (Приложение 1).

План занятия

№	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ, МИН	ТЕМА	ЗАДАЧИ
1	10	Технарь или гуманитарий: что такое установка?	<ul style="list-style-type: none"> • Запустить групповую динамику • Разобрать с участниками, что такое установка
2	10	Установка на данность и установка на рост	<ul style="list-style-type: none"> • Познакомить участников с двумя видами установок
3	5	Тренировочное упражнение	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепить понимание разницы между установкой на данность и установкой на рост
4	10	Игра «Я никогда не...»	<ul style="list-style-type: none"> • Использовать как разминку • Обсудить преимущества установки на рост
5	25	Как сформировать установку на рост?	<ul style="list-style-type: none"> • Обсудить с участниками, как можно сформировать установку на рост • Разработать план действий для формирования установки на рост по одному из школьных предметов

Ход занятия

ПОДГОТОВКА: перед началом занятия подготовить все необходимые материалы.

1 ТЕХНАРЬ ИЛИ ГУМАНИТАРИЙ: ЧТО ТАКОЕ УСТАНОВКА?

Вопросы для обсуждения:

- Кто из вас считает себя гуманитарием?
- А кто — технарём?
- Откуда вы это знаете?
- Почему вы так в этом уверены?

В ходе обсуждения подвести участников к идее, что у каждого человека существуют те или иные установки. Установка — это базирующаяся на предшествующем опыте предрасположенность к определённой активности в определённой ситуации.

Ведущий. Давайте проведём мысленный эксперимент. Например, представим, что мы держали в руке какое-то время лёгкий шарик, а затем нам в ту же руку дают точно такой же, но весит он в 2–3 раза больше.

Что произойдёт с нашей рукой и с нашими ощущениями? Рука резко опустится вниз, прежде чем мы сбалансируем нагрузку. И у нас будет ощущение неожиданности. Почему так происходит? Потому что пока в руке лежал лёгкий предмет, сформировалась установка, что напрягать мышцы для его удерживания не нужно. И эта установка ещё работала, когда условия изменились.

Точно так же происходит во многих ситуациях в жизни. Например, если с детства все вокруг отмечали способности ребёнка к изучению языков, у него может сформироваться установка о себе как о гуманитарии. И даже могут возникнуть проблемы с точными науками: «Это не моё, я же гуманитарий».

2 УСТАНОВКА НА ДАННОСТЬ И УСТАНОВКА НА РОСТ

Ведущий. Профессор психологии Кэрол Дуэк выяснила в ходе исследований, что есть люди с установкой на данность, а есть люди с установкой на рост. Люди с установкой на данность убеждены, что черты характера и уровень интеллекта изменить нельзя. Другие, с установкой на рост и развитие, убеждены в том, что в их силах изменить очень многое, более того, развивать себя им интересней всего. Первые бездействуют, когда их достижения низкие, а когда их

достижения высокие, живут страхом эти достижения потерять. Вторые — не боятся трудностей и с удовольствием идут навстречу вызовам, если это их развивает. Можем провести ещё один мысленный эксперимент. Представьте человека, у которого день не задался. Например, он получил тройку за контрольную, пропустил три мяча в футбольном матче с соседней школой, а когда вечером позвонил другу, чтобы поделиться своими переживаниями, тот от него отмахнулся.

Если у этого человека установка на данность, как он себя чувствует? Что будет делать? Люди с установкой на данность воспринимают случившееся как непосредственную оценку их компетентности и значимости, поэтому чаще отвечают: «Я ощутил бы себя отвергнутым», «Весь мир против меня», «Я подумал бы, что я полный неудачник», «Что я дурак», «Что я лузер», «Я почувствовал бы себя жалким и тупым — кто угодно лучше меня», «Что я отстой». Что они будут делать? «А что тут можно сделать?» «Я не стану больше вкладывать столько времени и усилий, чтобы проявить себя», «Не пойду завтра в школу».

Заметьте, тут дело не в низкой самооценке и не в пессимизме: в более благоприятных ситуациях они чувствуют себя точно такими же оптимистичными, умными,

привлекательными и достойными уважения людьми, как и люди с установкой на рост. Кстати, а если у этого человека установка на рост? Что он будет делать? «Я посмотрю, в чем именно я напортачил в контрольной, начну усерднее заниматься», «Я проанализирую, в чём была моя ошибка в игре, и постараюсь исправить её», «Я позвоню другу и выясню, что у него случилось».

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Можно разобрать, что такое установка на данность и установка на рост на примере конкретных людей. Рассказать историю Захи Хадид — известного архитектора, которая не сдавалась в течение 17 лет, когда в её работы никто не верил.

3 ТРЕНИРОВОЧНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Предложить участникам разделиться на пары. Каждой паре выдать разрезанные листочки с действиями. Дать задание: определить, какие действия человека относятся к установке на данность, а какие — к установке на рост. Дать на задание 1–2 минуты.

После провести презентацию результатов: каждая пара по очереди зачитывает один листочек и объясняет, к какой установке он относится. **Проходит обсуждение:** у кого так же? А у кого по-другому? Ведущий записывает действие в соответствующую колонку на доске.

4 ИГРА «Я НИКОГДА НЕ...»

Предложить участникам немного размяться. Все участники встают в круг и вытягивают вперёд руки с растопыренными пальцами. Каждый по кругу говорит, чего он никогда не делал, но хотел бы. Например: «Я никогда не катался на сноуборде». И если кто-то в кругу катался, то загибает один палец. Следующий говорит: «Я никогда не видел северное сияние». Если кто-то видел, то загибает один палец. Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь не загнёт все пальцы. Тогда у него спрашивают, как ему это удалось. Игра помогает подвести участников к идее, что установка на рост позволяет постоянно увеличивать свои достижения. Например, кто-то может сказать, что сноуборд — это не для него, хотя и хочет прокатиться. А человек с установкой на рост считает, что можно попробовать, можно научиться.

5 КАК СФОРМИРОВАТЬ УСТАНОВКУ НА РОСТ?

Вопросы для обсуждения:

- Какая установка вам больше нравится?
- В чём её преимущества?
- Что можно сделать, чтобы её развить?

Зафиксировать ключевые выводы из обсуждения на доске.

Ведущий. Несомненно, что к некоторым областям у каждого из нас есть склонности. Кто-то хорошо рисует, а кто-то талантлив в спорте. И развиваться в том, к чему есть способности, легче. Но это не значит, что мы не можем улучшить свои результаты в тех сферах, к которым у нас нет предрасположенности. Просто это будет сложнее, и, вероятно, мы не станем там лучшими из лучших. Однако мы будем видеть, как день ото дня развиваем себя. Наше самоощущение будет меняться. Будет расти уверенность в собственных силах и удовлетворенность качеством жизни.

Провести демо-сессию с одним из учеников. Поработать с ним по следующим вопросам:

- С каким школьным предметом у тебя есть сложности?
- Какая у тебя установка к этому предмету?

- Что ты можешь сделать, чтобы улучшить свои показатели по этому предмету?
- Какие шаги тебе необходимо предпринять?
- Каким будет твой первый шаг?

Предложить участникам объединиться в новые пары и поработать друг с другом по предложенным вопросам. Задача — выделить установку на данность к тому или иному предмету и понять, какие шаги необходимо предпринять, чтобы формировалась установка на рост. В конце провести обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- Что у вас получилось?
- Каким будет первый шаг?

Договориться с участниками о том, в течение какого срока этот шаг будет сделан (1 или 2 дня).

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ:

В ходе выполнения упражнения ведущий может подходить к разным парам и помогать им при необходимости.

* ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ

- 1 Реализуй тот первый шаг, который вы выделили вместе с партнёром.
- 2 Напиши/сообщи своему партнёру, что первый шаг сделан.

* ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- Друк К. Гибкое сознание: Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей. — МИФ, 2017 г., 410 с.

Приложение 1. Установка на данность и установка на рост: характерные действия (разрезать по линиям)

Любят сложные задачи	Избегают сложных задач
Вдохновляются успехами других	Перестают пытаться, если сразу не получилось
Делают выводы из критики	Пугаются, видя, что другие в чем-то лучше них
Считают усилия частью дороги к успеху	Игнорируют критику
Если задача не поддается легко, продолжают пробовать	Хотят выглядеть умными / успешными
Хотят быть умными/успешными	Считают училия и настойчивость тратой времени

Как быть уверенным в себе

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ:

средние подростки.

НАПРАВЛЕНИЕ:

школа жизнестойкости,
школа выбора.

НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ:

1,5 часа с 15 минутным перерывом.

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ — познакомить подростков с принципами асертивности и потренировать навык отстаивания своей точки зрения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- подростки знают о том, что такое асертивность;
- участники знают свои асертивные права;
- участники знают принципы асертивности;
- подростки владеют алгоритмом асертивного высказывания.

МАТЕРИАЛЫ: бейджи по количеству участников (пластиковые бейджи, или магнитные значки, или специальные наклейки), листы А4, маркеры, флипчарт / доска, материалы из Приложения 1, Приложения 2 и Приложения 3 (количество кейсов равняется количеству пар участников).

План занятия

№	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ, МИН	ТЕМА	ЗАДАЧИ
1	5	Знакомство	<ul style="list-style-type: none"> • Представиться, познакомиться с участниками
2	25	Что такое асертивность?	<ul style="list-style-type: none"> • Познакомить участников с понятием «асертивность» • Обсудить асертивные права
3-1	15	Асертивное поведение (часть 1)	<ul style="list-style-type: none"> • Провести разбор видео • Обсудить идею, что асертивное поведение предполагает уважение прав другого
	15	ПЕРЕРЫВ	
3-2	25	Асертивное поведение (часть 2)	<ul style="list-style-type: none"> • Познакомить участников с принципами асертивности
4	20	Алгоритм асертивного высказывания	<ul style="list-style-type: none"> • Познакомить участников с алгоритмом асертивного высказывания • Дать возможность участникам потренировать алгоритм
5	-	Задание для самостоятельного выполнения	<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать закреплению алгоритма асертивного высказывания в повседневной жизни участников

Ход занятия

ПОДГОТОВКА: перед началом занятия подготовить все необходимые материалы.

1 ЗНАКОМСТВО

Представиться и предложить участникам написать имя на бейдже. Далее кратко рассказать о себе, сделав акцент на том, благодаря чему ведущий разбирается в этой теме и хочет поделиться своими знаниями с группой.

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Если позволяет время, можно провести шеринг-знакомство. Задача каждого из участников — как можно более уверенным голосом по кругу назвать своё имя и один факт о себе.

2 ЧТО ТАКОЕ АССЕРТИВНОСТЬ?

Ведущий. Сегодня мы с вами будем говорить о такой непростой теме, как уверенность в себе. В это словосочетание много чего входит, и мы, к сожалению, не успеем рассмотреть его со всех сторон. Но точно узнаем кое-что интересное и полезное для нашей повседневной жизни. Вообще об уверенности в себе часто говорят, но понимают её все по-разному.

Вопросы для обсуждения

- А что для вас значит «уверенность в себе»?
- Зачем человеку нужно быть уверенным в себе?
- А вы хотите быть уверенными?
Почему да/нет?

Ведущий. Одна из составляющих уверенности в себе — это ассертивность. Кто-нибудь знает, что это такое? Давайте разбираться. Сейчас я прочитаю вам отрывок

из повести М. Булгакова «Собачье сердце». Кстати, кто-нибудь её читал? И мы на примере данного кусочка попробуем определить, что означает ассертивность.

Зачитать участникам текст из Приложения 1, стр. 75.

Спросить участников:

- Как вы поняли ситуацию?
Что происходит между героями?
- Что делает Филипп Филиппович?
- Как вам кажется, что значит «вести себя ассертивно»?

Ведущий. Слово «ассертивность» происходит от английского глагола to assert — настаивать на своём, утверждать, заявлять, отстаивать свои права. Какие это права?

- 1 Я имею право ставить оценку собственному поведению, мыслям и эмоциям и быть в ответе за их последствия.
- 2 Я имею право не извиняться и не объяснять моё поведение.
- 3 Я имею право самостоятельно обдумать, отвечаю ли я вообще или до какой степени за решение проблем других людей.
- 4 Я имею право изменить моё мнение.
- 5 Я имею право ошибаться и отвечать за ошибки.
- 6 Я имею право сказать: «Я не знаю».
- 7 Я имею право быть независимым от доброжелательности остальных и от их хорошего отношения ко мне.

- 8 Я имею право принимать нелогичные решения.
- 9 Я имею право сказать: «Я тебя не понимаю».
- 10 Я имею право сказать: «Мне это безразлично».

Зачитать пункты по очереди. После каждого предлагать участникам придумать пример ситуации, в которой это право актуально. Например: если продавец в магазине сделал мне подарок, я не обязан после этого что-то у него покупать (пункт 7).

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Чтобы участникам было легче воспринимать информацию и придумывать примеры, лучше сопровождать свои слова презентацией, а права вывести на отдельный слайд.

3 АССЕРТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Ведущий. Свои права мы отстаиваем ассертивным поведением. Это непосредственное, честное и решительное выражение другому человеку своей позиции, своих чувств, мыслей и желаний с уважением чувств, позиции, мыслей, прав и желаний другого человека. В определении очень важна вторая часть — про уважение чувств и прав другого человека. Например, право не извиняться и не объяснять моё поведение не означает разрешения причинять другому вред. Давайте посмотрим один небольшой отрывок из фильма и подумаем,

кто из героев по-настоящему ведёт себя ассертивно. Показать участникам отрывок из Приложения 2, стр. 75.

Вопросы для обсуждения

- Кто из героев ведёт себя ассертивно?
- Как вы это поняли?

Ведущий. Существуют принципы ассертивности, соблюдение которых позволит выражать собственную точку зрения, уважая позицию другого.

Принятие на себя ответственности за собственное поведение

По своей сути ассертивность — это философия личной ответственности. То есть речь идёт о том, что мы ответственны за своё собственное поведение и не имеем права винить других людей за их реакцию на наше поведение.

Демонстрация самоуважения и уважения к другим людям

Основной составляющей ассертивности является наличие самоуважения и уважения к другим людям. Если вы не уважаете себя, то никто не будет уважать вас.

Эффективное общение

В данном случае главными являются три следующих качества: честность, открытость и прямота в разговоре, но не за счёт эмоционального состояния другого человека. Речь идёт об умении сказать то, что вы думаете или чувствуете относительно какого-либо вопроса, не расстраивая при этом своего партнёра по общению.

Предложить участникам закрепить эти принципы на практике.

Разделить их на 4–6 команд. **Дать задание:** каждая команда выбирает один принцип и иллюстрирует его с помощью небольшой сценки.

Дать 5–7 минут на подготовку. В это время ведущий подходит к разным группам и проверяет, понимают ли участники принцип и суть задания.

Провести презентацию кейсов: каждая из команд по очереди показывает свою инсценировку, задача остальных участников — угадать, о каком принципе идёт речь. Задача ведущего — подчёркивать, что каждый принцип работает не сам по себе, а в связке с остальными. Например, достижение компромисса невозможно без демонстрации уважения и умения внимательно выслушать другую сторону.

Демонстрация уверенности и позитивной установки

Ассертивное поведение предполагает развитие уверенности и позитивной установки. Уверенность в себе связана с двумя параметрами: самоуважением и знанием своих особенностей и сильных сторон.

Умение внимательно слушать и понимать

Ассертивность требует умения внимательно слушать и стремления понять точку зрения другого человека. Все мы считаем себя хорошими слушателями, но возникает вопрос: как часто мы, слушая другого человека, переходим от фактов к предположениям? Как часто мы перебиваем других для того, чтобы побыстрее изложить свою точку зрения?

Переговоры и достижение рабочего компромисса

Стремление к достижению рабочего компромисса — это желание найти такой выход из сложившейся ситуации, который бы устраивал все стороны, в ней задействованные.

4 АЛГОРИТМ АССЕРТИВНОГО ВЫСКАЗЫВАНИЯ

Ведущий. Сегодня мы много говорили о том, что ассертивность — это умение настоять на своём. Но как именно это лучше сделать? Допустим, я знаю, что имею право принимать нелогичные решения. Но как мне сказать об этом другому человеку, не забывая об уважении его чувств и желаний?

Для этого существует алгоритм ассертивного высказывания. Вот он:

С близкими людьми:

- *«Ты мне дорог / я ценю наше общение потому что ...»;*
- *Факт, о котором пойдёт речь;*
- *Что я чувствую / ты чувствуешь по этому поводу;*
- *Что для тебя важно в этой ситуации / Вместо того, что произошло, я предлагаю.*

С малознакомым человеком:

- *Факт, о котором пойдёт речь;*
- *Последствия факта / что я чувствую;*

- *Что вместо этого я предлагаю нам сделать;*
- *Контроль понимания — открытый вопрос.*

Предложить участникам потренировать алгоритм на практике. Разделить участников на пары. Каждая пара вытягивает один из кейсов из Приложения 3, разбирает кейс и придумывает варианты ассертивных высказываний.

Провести презентацию: каждая пара зачитывает свой кейс и те варианты ассертивных высказываний, которые они придумали. Ведущий комментирует и вносит правки при необходимости.

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Для улучшения восприятия и запоминания, алгоритмы ассертивного высказывания также необходимо вывести на слайд презентации или записать на флипчарте/доске.

5 ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Вспомни 2–3 ситуации, в которых ты оказываешься регулярно, и где тебе трудно отстаивать себя.
2. Подготовь и запиши ассертивные высказывания, подходящие для каждой из ситуаций, они пригодятся тебе в будущем.

* РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Смит Мануэль Дж. «Тренинг уверенности в себе. Комплекс упражнений для развития уверенности». — СПб., 2002 г., 254 с.

Приложение 1. Диалог из «Собачьего сердца» Михаила Булгакова.

— Хочу предложить вам, — тут женщина из-за пазухи вытащила несколько ярких и мокрых от снега журналов, — взяты несколько журналов в пользу детей Германии. По полтиннику штука.

— Нет, не возьму, — кратко ответил Филипп Филиппович, покосившись на журналы. Совершенное изумление выразилось на лицах, а женщина покрылась клюквенным налетом.

— Почему же вы отказываетесь?

— Не хочу.

— Вы не сочувствуете детям Германии?

— Сочувствую.

— Жалеете по полтиннику?

— Нет.

— Так почему же?

— Не хочу.

Приложение 2. Отрывок из к/ф «Игры разума»,
drive.google.com/file/d/1pluyhPm2h3aL-A3eAtEOOkDoCDN8BYfu/view

Приложение 3. Кейсы

- 1 *Вы с подругой договорились встретиться, чтобы погулять вместе. Она опаздывает почти на 30 минут. Ситуация повторяется уже не в первый раз, поэтому речь не идёт о случайности или внезапных обстоятельствах. Ты устал(а) ждать и хочешь поговорить с подругой о том, что так дальше не пойдёт.*
- 2 *После школы ты заходишь в заполненный людьми автобус/вагон метро. Ты сильно проголодался (-лась), а потому достаёшь из рюкзака бутерброд и йогурт, чтобы перекусить. Однако окружающим это как будто не понравилось. Одна из стоящих рядом женщин недовольным тоном прокомментировала: «Что, больше крошками сорить негде?»*
- 3 *Учительница попросила тебя выступить на школьном концерте, так как кто-то заболел, и срочно нужен номер на замену. Её просьба застала тебя врасплох, и ты согласился (-лась). Но после обдумывания понял(а), что у тебя не будет времени на подготовку, ведь скоро соревнования в твоём виде спорта, а готовиться к концерту ночами нет никакого желания.*
- 4 *Ты зашла (-шёл) в магазин косметики, чтобы купить маме подарок. Прилавки ослепили тебя своим великолепием, и ты не можешь ничего выбрать. Очень любезная девушка-консультант предложила помочь, расспросила про твою маму и что она любит, предложила несколько вариантов подарка, ходит за тобой и держит их в руках. Увидев, что ты всё ещё сомневаешься, она предложила подарок и тебе — салфетки для очищения лица. Однако в ходе разговора с ней ты понял(а), что не очень хорошо знаешь о маминых предпочтениях и лучше тебе сначала обо всём этом разузнать.*
- 5 *На прошлой неделе, в рамках ЗОЖ-понедельника, ты сделал(а) в Кубрике доклад о том, что голодание очень полезно для здоровья. Твоя тема имела большой успех, и участники решили попробовать этот метод на себе. Ты был(а) очень горд(а) собой. Однако сегодня ты прочитал(а) статью о том, что при некоторых заболеваниях голодание недопустимо, оно может нанести серьёзный вред здоровью.*

Камушек в ботинке

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ:

средние подростки

НАПРАВЛЕНИЕ:

школа достижения.

НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ:

45 минут.

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ — способствовать самопознанию и самопринятию.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- подросток получает опыт самораскрытия;
- понимает ресурс открытых отношений;
- открывается для конструктивных отношений.

МАТЕРИАЛЫ: стикеры двух цветов; социальный ролик «Различия между людьми»; мелкие предметы, которые можно спрятать в ботинок (скрепки, камешки, бусины и т. п.).

План занятия

№	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ, МИН	ТЕМА	ЗАДАЧИ
1	10	Наверное, вы не знаете, что я...	<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать созданию атмосферы открытости, принятия и доверия
2	10	Открываться или нет?	<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать созданию атмосферы открытости, принятия и доверия
3	20	Доска объявлений «Удобный случай»	<ul style="list-style-type: none"> • Создать условия для конструктивного взаимодействия
4	-	Задание для самостоятельного выполнения	<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать осознанию ограничения своих возможностей из-за неприятия себя

Ход занятия

ПОДГОТОВКА: Перед началом занятия каждый подросток при входе в класс получает мелкую вещь (скрепку, камушек, бусину и т.п.) и прячет её в свой ботинок. Никто из окружающих не должен знать, в каком ботинке находится этот предмет.

1 НАВЕРНОЕ, ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ, ЧТО Я...

Для этого упражнения нужно встать в круг.

Ведущий: «Наверное, вы не знаете, что я...», — и называет какой-то факт о себе, который, как ему кажется, неизвестен присутствующим. Те, кто может сказать о себе то же самое, быстро произвольно меняются местами, и водящий должен успеть занять свободное место. Тот, кто не успел, принимает роль водящего.

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Глубина упражнения во многом зависит от психологического климата в классе, от того, насколько каждый участник чувствует себя здесь в безопасности.

И конечно, от открытости ведущего.

Сравните, например, следующие признания:

- *Наверное, вы не знаете, что я люблю шоколадные конфеты.*
- *Наверное, вы не знаете, что перед каждой математикой я ем шоколадные конфеты, чтобы лучше соображать.*
- *Наверное, вы не знаете, что я тайком от мамы ем шоколадные конфеты.*

Вы можете сами задать фокус упражнения: можно говорить о событиях, мыслях, чувствах.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя чувствуете сейчас? Какие эмоции испытываете?
- Что вы чувствовали во время игры? Почему?
- Что вас удивило?
- На какие мысли натолкнула вас эта игра?

2 ОТКРЫВАЕТСЯ ИЛИ НЕТ?

На доске нарисована табличка «Окно Джохари» (Схема 1)

Ведущий: Сектор, расположенный слева вверху, — Арена. Здесь находится то, что мы позволяем узнать другим о себе, поэтому он носит такое название.

Сектор ниже — Фасад. Как вы думаете, исходя из названия, что за информация здесь находится? Фасад — это лицевая

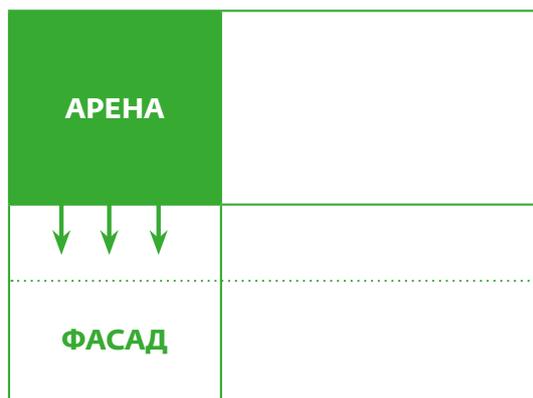


Схема 1

сторона здания, которая не всегда соотносится с его внутренним убранством. Эта информация известна только нам лично, и мы не торопимся делиться ею с окружающими.

Есть некоторые факты о себе, которыми мы не поделились не потому что хотим скрыть это от других, а просто не представилось удобного случая. Но как только настанет подходящий момент, мы охотно этим поделимся, как, например, сейчас. И таким образом, мы расширяем Арену за счёт Фасада (Схема 1).

Вопросы для обсуждения:

- *Что такое удобный случай?*
- *Что заставило вас заговорить о камушке в ботинке? (Вопрос задаётся, если это случилось в игре.)*
- *Что могло бы способствовать тому, чтобы вы начали говорить о камушке в ботинке? (Вопрос задаётся, если о камушке никто в игре не сказал.)*
- *Какие условия нужно создать в коллективе, чтобы помочь друг другу быть достаточно открытыми?*

Ведущий: Посмотрите социальный ролик «Различия между людьми» (TV2Denmark, Дания, 2017). Обратите внимание на эмоциональное состояние людей в начале и в конце эксперимента.

Вопросы для обсуждения:

- *Что повлияло на настроение участников?*
- *О чём вы подумали, глядя на происходящее?*
- *Есть такое понятие — каминг-аут. Кто знает, что это?*
- *Для чего люди совершают каминг-аут?*

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Существует много разных страхов, которые не дают нам раскрыться, заставляют нас

молчать и скрывать. И в первую очередь это страх быть отвергнутым. Тогда человек теряет уверенность в себе, начинает считать себя уязвимым, недостойным, становится нерешительным, недоверчивым, стеснительным, его часто сопровождает подавленное состояние, и, в конце концов, он чувствует себя обессиленным. Потому что все силы уходят на сдерживание и подавление своих чувств. Чем больше информации у человека в Фасаде, тем ему сложнее жить. Признак психологической зрелости — пустой Фасад, который свидетельствует о принятии себя и своих поступков и предельной честности с собой. Для этого нужна определённая отвага.

1 Открытость не является гарантией принятия человека обществом. И конечно, человек сам определяет для себя, что важнее: быть собой и не скрывать что-то, что может оттолкнуть окружающих, или скрывать, чтобы быть принятым. Стратегию поведения — пытаться найти способ влиться в коллектив или отстраниться — каждый тоже выбирает сам. Возможно, есть ещё варианты... В качестве иллюстрации к данному вопросу вы можете посмотреть мультфильм «Белая ворона» (детская анимационная студия ДШИ No 21 «Рыжий воробей», Новосибирск, 2016). Обсудите стратегии, которые ворона реализует, чтобы стать «своей», почему они не сработали, и чем объясняется поступок вороны в конце мультфильма.

2 Тема, которую можно обсудить, это необходимость и желание раскрываться. Далеко не все люди хотят, чтобы о них знали больше того, что уже известно. Есть те, кто регулирует это знание в зависимости от круга общения. Это выбор каждого. Кроме того, есть вопрос безопасности: что можно и нужно раскрывать широкой аудитории. И подросткам

может быть интересно и полезно услышать разные точки зрения. Это поможет, во-первых, им самим понять свои чувства и убеждения

на этот счёт, во-вторых, бережнее относиться к личным границам других, в-третьих, уметь обозначать свои границы.

3 ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ «УДОБНЫЙ СЛУЧАЙ»

Предложите подросткам не ждать удобного случая, а создать его, например сделать доску объявлений «Удобный случай», на которой люди, раскрывая свои потребности, желания и возможности, могли бы ещё и найти полезные контакты. На стикерах одного цвета нужно писать то, чему хочется научиться, на стикерах другого цвета — то, чем мы готовы поделиться (знания, умения, время, мысли, что-то материальное и т. д.). Все стикеры наклеиваются на свободную стену. Ребята знакомятся с «объявлениями» и находят друг друга.

Возможно, возникнут новые желания и предложения. Это приветствуется.

На активность 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?
- А те, кто пока не нашёл, но уже открыл для себя и для кого-то новые возможности, какие эмоции испытываете вы?

4 ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ

Предложите подросткам организовать открытую стену «Удобный случай» для всей школы. Участие взрослых приветствуется!

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- Д'Ансембур Т. *Хватит быть хорошим! Как прекратить подстраиваться под других и стать счастливым.* М., 2017.
- Урок цифры. URL: <https://datalesson.ru/teachers.html> (Дата обращения: 05.08.2019.)

Чего я о себе не знаю

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ:

средние подростки

НАПРАВЛЕНИЕ:

школа жизнестойкости.

НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ: 45 минут.

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ — способствовать развитию навыков общения

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- подросток расширяет знания о себе;
- получает опыт формулирования качественной обратной связи;
- практикует технику принятия себя.

МАТЕРИАЛЫ:

листы А5 для каждого участника;

План занятия

№	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ, МИН	ТЕМА	ЗАДАЧИ
1	5	Слепое пятно	<ul style="list-style-type: none"> • Познакомить со следующим сектором Окна Джохари — Слепым пятном
2	20	Игра «Расскажи мне, расскажи»	<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать развитию навыка выражать свои мысли и внимательно слушать
3	20	5 НА 5	<ul style="list-style-type: none"> • Создать условия для расширения своих представлений о себе и обмена мнениями друг о друге
4	-	Задание для самостоятельного выполнения	<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать осознанию ограничений своих возможностей из-за неприятия себя

Ход занятия

ПОДГОТОВКА:

На доске нарисована табличка «Окно Джохари» (Схема 1).

Одним из способов узнать себя лучше является анализ передающейся в ходе общения информации о нас самих. Для сбора этой информации американские психологи Джозеф Лифт (1916–2014) и Харрингтон Инхам (1914–1995) разработали технику, которую назвали своими именами — «Окно Джохари» (Схема 1).



Схема 1

1 СЛЕПОЕ ПЯТНО

Сектор, расположенный слева вверху, — Арена. Здесь находится то, что мы позволяем узнать другим о себе, поэтому он носит такое название. Справа от Арены — Слепое пятно. Слепое пятно — это область на сетчатке глаза, которая не воспринимает свет, поэтому на определенном расстоянии мы можем не видеть некоторых предметов, попадающих в эту зону.

Смотрим и не видим. Информация о нас самих из этого сектора по разным причинам известна окружающим, но не нам.

Под Слепым пятном — Чёрный ящик: что-то о нас, что пока не известно никому. С помощью Окна Джохари можно значительно расширить знания о себе и сделать общение более комфортным и продуктивным.

Вопросы для обсуждения

- Как это повлияло на ваше собственное самочувствие и общую атмосферу в классе?
- Как ещё можно узнать о себе?
Где эта область на схеме?
- Как вы думаете, стоит ли двигаться по этому пути? Почему вы так считаете?

Я предлагаю вам небольшой игровой эксперимент.

2 ИГРА «РАССКАЖИ МНЕ, РАССКАЖИ»

Каждый участник рисует композицию из 15 геометрических фигур разного размера, которая метафорически отражала бы его внутренний мир. Затем этот листок переворачивается до окончания игры.

Ведущий. У каждого из нас есть некое представление о себе. Кроме того, мы хотим выглядеть определённым образом в глазах других. И все наши поступки отражают это наше желание. Предлагаю вам небольшой

эксперимент. Разбейтесь на пары. Определитесь, кто начнёт первым. Второй берёт в руки чистый лист бумаги и карандаш. А первый описывает

свой рисунок словами (!) так, чтобы второй мог его воспроизвести. На результат можно посмотреть только по окончании. Затем вы меняетесь ролями. Теперь второй описывает свой геометрический «внутренний мир», а первый воспроизводит его на бумаге.

Когда оба «портрета» будут готовы, можете обменяться и сравнить их с оригиналами.

3 5 НА 5

Ведущий. Сейчас вы можете попросить пятерых одноклассников прояснить ваше Слепое пятно. У вас есть пять листочков. Напишите на каждом из них своё имя.

Оцените, к встрече с какой информацией вы сейчас готовы — критическим замечанием или одобрением? Поставьте в углу каждого листочка плюс или минус, где плюс — это просьба написать ваши сильные стороны, которые проявляются в общении и притягивают к себе людей, а минус — то, что отталкивает и мешает общаться. Раздайте листочки разным людям. Каждый может дать обратную связь пятерым одноклассникам. Когда будете писать на листочке с пометкой «минус», пожалуйста, помните, что ваша задача не выплеснуть свой негатив, а дать конструктивную обратную связь, чтобы помочь человеку увидеть ещё одну сторону себя и, возможно, измениться. Грубость и оскорбительные высказывания недопустимы. У вас 15 минут.

Вопросы для обсуждения

- *Поделитесь, пожалуйста, своими результатами.*
- *Насколько велики расхождения между оригиналом и копией?*
- *Как вы думаете, в чём причина расхождений?*
- *Такие же искажения происходят и в общении: далеко не всегда наши представления о себе совпадают с восприятием нас окружающими. Что на это влияет, как вы считаете?*
- *У кого копия получилась близкой к оригиналу? Как вы взаимодействовали в паре?*
- *Сформулируйте, пожалуйста, несколько «секретов» взаимопонимания.*

Соберите свои листочки, поблагодарив друг друга за обратную связь.

Вопросы для обсуждения

- *Насколько неожиданными оказались реплики одноклассников?*
- *Как вы себя в связи с этим чувствуете?*
- *Как вы реагировали на плюсы? А на минусы?*
- *Задумайтесь, почему вы выбрали услышать только положительные или только отрицательные моменты.*
- *Насколько общение является эффективным инструментом самопознания?*
- *Какими способами люди выражают своё мнение друг о друге?*
- *Каким должно быть общение, чтобы оно помогало понять себя и других, а не причиняло боль и обиду?*
- *Что мы можем добавить в наше Соглашение по итогам сегодняшнего урока, чтобы общение в классе стало безопаснее, приятнее и полезнее?*

4 ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ

Посмотрите на себя глазами своих близких: родителей, брата или сестры. Как вы думаете, какими они вас видят? Поговорите с ними об этом.

Насколько их представления о вас совпадают с вашими представлениями о себе? В чём причина расхождений, если они есть?



РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- Брегман П. *Эмоциональная смелость. Как брать ответственность на себя, не бояться сложных разговоров и вдохновлять других.* М., 2019. Гл. 3.;
- Саймон С. *Почему мы так поступаем? 76 стратегий для выявления наших истинных ценностей, убеждений и целей.* М., 2017





ПЛАНЫ И СЦЕНАРИИ ЗАНЯТИЙ

Старшие школьники

Любовь, влюблённость, отношения

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ:

старшие подростки.

НАПРАВЛЕНИЕ:

школа выбора.

НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ:

1,5 часа.

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ —

обсудить с подростками, почему в отношениях с партнёром важны схожие ценности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- подростки сформулировали свои представления о том, что такое любовь и хорошие отношения;
- участники понимают, как массовая культура влияет на наше восприятие;
- участники понимают, почему в отношениях важны схожие ценности.

МАТЕРИАЛЫ: бейджи по количеству участников (пластиковые бейджи, магнитные значки или специальные наклейки), листы флипчарта/ватмана по количеству команд, листы А3 по количеству пар участников, маркеры, фломастеры, ручки, разрезные листочки с ценностями партнёров (Приложение 1).

План занятия

№	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ, МИН	ТЕМА	ЗАДАЧИ
1	30	Любовь — это...	<ul style="list-style-type: none"> • Сформулировать с участниками их представления о любви
2	30	Что влияет на наши представления?	<ul style="list-style-type: none"> • Обсудить влияние общества и массовой культуры на наши представления о любви и отношениях • Обсудить, почему партнёр — это не спасительная пилюля
3	30	Почему важны схожие ценности?	<ul style="list-style-type: none"> • Определить, что такое «хорошие отношения» • Дать участникам на собственном опыте прожить несовпадение в ценностях • Обсудить значимость схожих ценностей в паре
4	-	Задание для самостоятельного выполнения	<ul style="list-style-type: none"> • Составить собственный рейтинг ценностей как ориентир в отношениях

Ход занятия

ПОДГОТОВКА: перед началом занятия подготовить все необходимые материалы.

1 ЛЮБОВЬ — ЭТО...

Ведущий. Сегодня мы поговорим об очень непростой, глубокой, многозначной теме. Что такое любовь? У этого слова тысячи определений. И нет единственно верного. Поэтому сейчас предлагаю вам объединиться в команды и попробовать создать свою майнд-схему про то, что такое любовь.

Каждой команде выдаётся лист флипчарта/ватмана, на котором в центре написано: «Любовь — это...». От этой фразы расходятся в разные стороны несколько веточек. Задача команды — обсудить и написать около каждой веточки продолжение фразы одним словом. Например: «Любовь — это отношения». От слова «отношения» также можно провести несколько веточек-ассоциаций, чтобы его раскрыть.



Дать участникам 5–7 минут на составление майнд-схем.

Провести презентацию:

каждая команда по очереди рассказывает, что у них получилось.

В ходе обсуждения отмечать, что все выделили общего, а что — разного. Ещё раз сделать акцент на том, что нет единого правильного мнения. Отсюда и сложность в том, чтобы понять: любишь человека или нет, как строить с ним/с ней отношения.

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Если после озвучивания инструкции участникам осталось непонятно, что от них требуется, ведущий может провести короткую демо-сессию. Нарисовать на доске центр схемы и начать спрашивать группу о том, что располагается на ветках. Заполнив одно ответвление, он предлагает участникам закончить схему уже в командах.

2 ЧТО ВЛИЯЕТ НА НАШИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ?

Вопросы для обсуждения:

- Откуда мы получаем информацию о том, что такое любовь?
- А откуда о том, что такое отношения?
- Какой образ нам часто транслируется?
- Какие примеры вы можете назвать?

Заранее заготовить примеры популярных книг, фильмов и сказок на тему любви. Важно, чтобы участники хорошо представляли себе их сюжет. Например, сказка «Золушка», сага «Сумерки», книга «Гарри Поттер и Орден Феникса» и т.д.

Предложить участникам раскрыть сюжет из примеров в 4-х этапах. Например, «Золушка»:

- 1 Всё плохо, тиранят родственники.
- 2 Принц замечает Золушку на балу, жизнь становится чуточку лучше.
- 3 Всё снова плохо.
- 4 Принц её находит, и они живут долго и счастливо.

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Такой разбор можно делать в общей дискуссии, а можно снова объединить участников уже

в другие команды и предложить каждой из них разобрать один сюжет.

Вопрос для обсуждения:

- Какие ожидания от любви и отношений формируют подобные сюжеты?

В ходе обсуждения подвести участников к идее, что общество и культура влияют на то, чего мы ждём от отношений. Любовь рассматривается как волшебная пиллюля, которая всё исправит. Придёт другой человек и точно сделает меня счастливым.

Секрет в том, что человек с обратной стороны думает то же самое. И что тогда происходит? Каждый ждёт спасения (а кто-то и включается в спасение партнёра), а в итоге переживает неудовлетворенность. Отношения становятся какой-то функцией.

Отношения — это не только удовольствие, но и труд. От них можно не только что-то получать, в них нужно и вкладываться. Какие-то моменты прояснять, какие-то обсуждать, в каких-то спорить и находить компромиссы. Где-то нужно настаивать на своём, где-то уступать. Ведь на самом деле, когда принц с принцессой уходят в закат, всё только начинается.

3 ПОЧЕМУ ВАЖНЫ СХОЖИЕ ЦЕННОСТИ?

Вопросы для обсуждения:

- В чём для вас заключаются хорошие отношения?
- Что в них должно быть, когда мы смещаем фокус с идеального партнёра?

Предложить участникам поиграть в игру. Для этого они должныделиться на пары. Каждая пара получает лист Аз, фломастеры, маркеры и задание на двоих — построить

(нарисовать) общий дом. Каждый из членов пары также получает отдельный листок, на котором записана его индивидуальная ценность, которую необходимо реализовать во время строительства. Показывать или называть её партнёру нельзя.

Дать участникам 10 минут на выполнение задания.

Вопрос для обсуждения:

- Что у вас получилось?
- Какие были ощущения в ходе постройки дома?
- Что было сложно?
- Как вы обсуждали спорные моменты?
- Кому удалось договориться? Как у вас это получилось?
- Как вам кажется, о чём это упражнение?

Ведущий. Есть такая книга — «5 языков любви». Если совсем кратко, то одна из её ключевых идей заключается в том, что мы в отношениях можем разговаривать как бы на разных языках и по-разному воспринимать любовь. Кому-то важно то, как они вместе с партнёром проводят время, а для кого-то главными являются слова поддержки и чувство опоры в трудную минуту. И если люди внутри пары сильно не совпадают друг с другом, это может привести к конфликтам.

Точно так же и в упражнении. При постройке дома у вас с партнёром были очень разные, буквально противоположные ценности. И они существенно усложняли процесс.

В отношениях, иногда прямо на старте, важно понять, насколько похожи ваши ценности, смыслы, ожидания. Например, как вам нравится проводить досуг, какие у вас планы на ближайший год, как вы вообще видите друг друга, кто вы друг для друга. Это сложные вопросы. И даже если вы далеко не во всём сходитесь, это не значит, что отношения невозможны. Но это надо знать и учитывать, так же, как и язык любви партнёра.

Это значит, что может быть непросто, что придётся много и долго договариваться. Но важно быть честным с собой и с другим, чтобы эти переговоры приводили к результату.

4 ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ

- 1 Выпиши на лист бумаги всё, что для тебя важно и ценно в жизни. Например, здоровье, развитие своих интересов, активная жизнь, материальное благополучие, образование, интересная работа, взаимопонимание, поддержка близких, забота о себе и т.д.
- 2 Внимательно посмотри на все получившиеся ценности и попробуй составить из них рейтинг: на первое место поставь самую важную ценность, далее — чуть менее важную и т.д.
- 3 Этот рейтинг будет подсказкой, в каких моментах важны совпадения / несовпадения с партнёром.

* РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- Чепмен Г. 5 языков любви. — М., 2012 г., 192 с.
- Фромм Э. Искусство любить. — М., 2017 г., 256 с.

Приложение 1. Ценности партнёров (для упражнения со строительством общего дома, разрезать)

Вам важно, чтобы дом выглядел дорого	Вам важно, чтобы дом не привлекал внимания
Ваш дом должен быть ярким и красивым	В палитре вашего дома должно быть не больше 2-х цветов
Ваш дом должен находиться в центре города, чтобы было удобно принимать гостей	Ваш дом должен стоять в уединённом месте
Это должен быть дом с хозяйством, за которым нужно ухаживать	Это будет ультрасовременный умный дом, который делает всё сам
Вы боитесь высоты, поэтому это должен быть одноэтажный дом	Вы обожаете лестницы, поэтому дом в 4–5 этажей — самое то

На что я влияю в этом мире

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ:

старшие подростки.

НАПРАВЛЕНИЕ:

школа достижений,
школа жезнестойкости.

НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ:

45 минут.

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ — обсудить с подростками, что такое проактивная позиция и чем она может быть полезна.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- подростки знают о том, что такое проактивная позиция;
- участники знакомы с техникой «Круг забот и круг влияния»;
- участники знают, что входит в их круг влияния.

МАТЕРИАЛЫ:

бейджи по количеству участников (пластиковые бейджи, или магнитные значки, или специальные наклейки), листы А4, ручки, шаблоны техники «Круг забот и круг влияния», флипчарт / доска, ноутбук + проектор + экран.

План занятия

№	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ, МИН	ТЕМА	ЗАДАЧИ
1	5	На что мы можем повлиять?	<ul style="list-style-type: none"> • Запустить групповую динамику • Настроить на тему занятия
2	10	Школьники меняют мир	<ul style="list-style-type: none"> • Разобрать конкретные примеры влияния • Обозначить, на что может повлиять школьник в современном мире
3	10	Круг забот и круг влияния	<ul style="list-style-type: none"> • Познакомить участников с тем, что такое проактивность • Познакомить участников с техникой «Круг забот и круг влияния»
4	20	Практика техники	<ul style="list-style-type: none"> • Измерить круг забот и круг влияния участников • Обсудить варианты применения техники
5	-	Задание для самостоятельного выполнения	<ul style="list-style-type: none"> • Дополнительная тренировка применения техники на ситуациях из повседневной жизни

Ход занятия

ПОДГОТОВКА: перед началом занятия подготовить все необходимые материалы.

1 РАЗОГРЕВАЮЩАЯ ДИСКУССИЯ «НА ЧТО МЫ МОЖЕМ ПОВЛИЯТЬ?»

Вопросы для обсуждения:

- Кого из вас волнует война в Сирии?
- А мусорные острова в океанах?
- А появление новых штаммов смертельных вирусов?
- А кто из вас может на это повлиять?
- На что мы — люди — вообще в состоянии повлиять?

2 ШКОЛЬНИКИ МЕНЯЮТ МИР

Ведущий. Очевидно, что мы не можем повлиять на всё. Например, человечество пока не придумало, что делать, если к нашей планете будет лететь огромный астероид. Однако на многие вещи мы влиять в состоянии. К примеру, мы можем решить, что надеть сегодня утром, куда пойти после уроков, выбрать колледж или ВУЗ для дальнейшей учёбы и кем будем работать. А если вдруг кто-то из вас станет крупным политиком, он сможет определять курс страны и изменять жизнь многих людей.

У каждого человека своя зона влияния. У кого-то она больше, у кого-то меньше. Более того, её размеры меняются с возрастом, уровнем развития или даже в зависимости от нашего внутреннего состояния. Например, когда мы болеем или чувствуем слабость, влиять становится сложнее.

Сегодня мы постараемся разобраться, как каждый из вас видит свою зону влияния и как может её изменить.

Показать участникам видео с Гретой Тунберг:

- «Прогулять школу ради климата» и/или
- «Речь на Саммите ООН»

Вопросы для обсуждения:

- Знали ли вы о Грете до этого? Откуда?
- Как вы думаете, может ли Грета повлиять на ситуацию со «здоровьем планеты»?
- Как именно?
- А что может сделать обычный школьник? На что он/она может повлиять?

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Кто-то из участников может настаивать на том, что сейчас Грета — это уже некоторый медийный образ, с помощью которого можно манипулировать общественным сознанием. Такая точка зрения тоже имеет право на существование. Однако факт, что она смогла повлиять — привлечь больше внимания к проблеме климата. Как другой пример влияния школьников на мир можно привести Даниила Казанцева, который изобрёл робота-сурдопереводчика.

3 КРУГ ЗАБОТ И КРУГ ВЛИЯНИЯ

Стивен Кови — консультант по управлению организациями — разработал концепцию 7 навыков высокоэффективных людей. Один из этих навыков называется «проактивность». Кто-нибудь из вас уже слышал этот термин? О чём он? Проактивность означает, что каждый человек обладает свободной и независимой волей. То есть, он может осознанно выбирать свою реакцию на внешние раздражители. Представьте, что вы делаете уроки, а параллельно громко звучит музыка. В конце работы вы говорите: «Мне мешала музыка, поэтому я сделал мало». Это низкая проактивность. Формулировка проактивного человека будет звучать так: «Почему же я не подошёл и не сказал, что мне мешает музыка?» То есть, проактивные люди скорее будут пытаться изменить обстоятельства. В качестве одного из инструментов развития проактивности автор предлагает использовать технику «Круг забот и круг влияния».

Нарисовать на доске следующую схему:



Ведущий. Круг забот «я» не содержит. В предложении: «Это всё из-за громкой музыки» действующее лицо — музыка, там нет «я». Человек сильно ограничен внешними условиями и не может или не хочет выходить за их пределы. Поэтому возникает огромный соблазн использовать формулировки из круга забот. Этот соблазн скорее эмоциональный, потому что у вас в этот момент происходит выброс энергии. Вы ею кого-то, условно говоря, хотите ранить. Использовать формулировки из круга забот гораздо более привлекательно, потому

как вы бросаете этот разящий огненный шар в негодяев, которые вас окружают. Например, некоторые люди склонны обвинять в своих жизненных неприятностях всех вокруг — от собственных родных и соседей до властей страны. Таким образом, они отказываются что-либо менять и действовать самостоятельно. Они как будто являются жертвами обстоятельств и никак не могут повлиять на это. Возможно, вы сами сталкивались с подобными примерами?

Круг влияния содержит «я». Это означает, что вы берёте на себя ответственность за ситуацию. И тогда проблема в том, что вы должны направить этот огненный шар внутрь себя. Это очень неприятно. Поэтому в большинстве случаев, особенно в серьёзных ситуациях, используются формулировки из круга забот. На эту тему есть одна цитата: «В случае возникновения проблемы всегда найдется тот, кто виноват, и тот, у кого есть достаточно оправданий».

Можно сказать, что в целом людям свойственно преуменьшать свои возможности влияния. Тогда как здоровая и повышающая собственную эффективность тенденция — постепенно расширять внутренний круг на схеме. Ведь чем больше ты влияешь, тем сильнее ощущение, что ты управляешь своей жизнью, тем больше ты можешь изменить и сделать так, как удобно тебе. Однако нужно помнить, что тут тоже нужен баланс с желаниями окружающих.



Давайте попробуем измерить круг забот и круг влияния каждого из нас.

4 ПРАКТИКА ТЕХНИКИ «КРУГ ЗАБОТ И КРУГ ВЛИЯНИЯ»

Раздать участникам готовые шаблоны с кругами. Предложить каждому индивидуально заполнить внешний круг — записать туда то, что его действительно заботит. Дать на это 5 минут. Предложить участникам объединиться в пары.

Дать задание: в паре обсудить получившиеся круги забот и выписать, что из них входит в круги влияния. Первый участник зачитывает свой круг забот и размышляет вслух, на что он действительно может повлиять. Второй тем временем записывает за первым, фиксируя его круг влияния. Задаёт наводящие и уточняющие вопросы или может поделиться опытом того, как сам справляется с подобными ситуациями: возможно, это поможет расширить представления партнёра. Далее они меняются ролями. Дать на это 7–10 минут. Провести общее обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- Какие у вас впечатления от упражнения?
- Что нового вы узнали о себе в ходе его выполнения?
- У кого достаточно большим получился круг забот?
- У кого круг влияния получился достаточно большим?
- Хочется ли расширять его дальше? Как это можно сделать?
- В каких ситуациях можно применять данную технику?

Порекомендовать участникам использовать эту технику в ситуациях, когда необходимо оценить свои возможности для изменения обстоятельств. Она подойдёт, например, чтобы разобрать конфликт с другом: поможет понять, какие собственные действия мы можем поменять, а что зависит от другого и находится вне нашего влияния.

5 ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ

1 Возьми какую-нибудь актуальную ситуацию, которая тебя беспокоит, составь по ней круг забот и круг влияния.

2 Определи, на что в ситуации ты действительно можешь повлиять и как именно ты это сделаешь, а что останется во внешнем круге.

* РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- Кто такая Грета Тунберг? <https://www.popmech.ru/science/485062-kto-takaya-16-letnyaya-greta-tunberg-i-za-chto-ee-nominirovali-na-nobelevskuyu-premiyu/#parto>
- Кови С.Р. «7 навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности». — М., 2017 г., 441 с.
- Школьники меняют мир <https://russia.googleblog.com/2019/07/google-science-fair-2019.html>

Я и другие

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ:

старшие подростки.

НАПРАВЛЕНИЕ:

школа жизнестойкости.

НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ:

45 минут.

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ — способствовать принятию ответственности за своё состояние.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- подросток понимает механизм влияния собственных убеждений о себе на результат его действий;
- знаком с техникой снятия напряжения в ситуации неприятных переживаний;
- получает возможность влиять на собственные убеждения о себе.

МАТЕРИАЛЫ:

«Метаморфозы» Овидия, фрагмент о Пигмалионе (Приложение 1).

План занятия

№	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ, МИН	ТЕМА	ЗАДАЧИ
1	10	Эпизод 1	<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать развитию познавательной активности, расширению кругозора
2	5	Эпизод 3	<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать развитию познавательной активности, расширению кругозора
3	15	Кто передо мной?	<ul style="list-style-type: none"> • Создать условия для проживания опыта влияния собственных убеждений на своё состояние и поведение
4	15	Как «развидеть» врага?	<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать освоению техники саморегуляции и принятию ответственности за свои убеждения
5	-	Задание для самостоятельного выполнения	<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать развитию навыка самонаблюдения

Ход занятия

ПОДГОТОВКА: перед началом занятия подготовить все необходимые материалы.

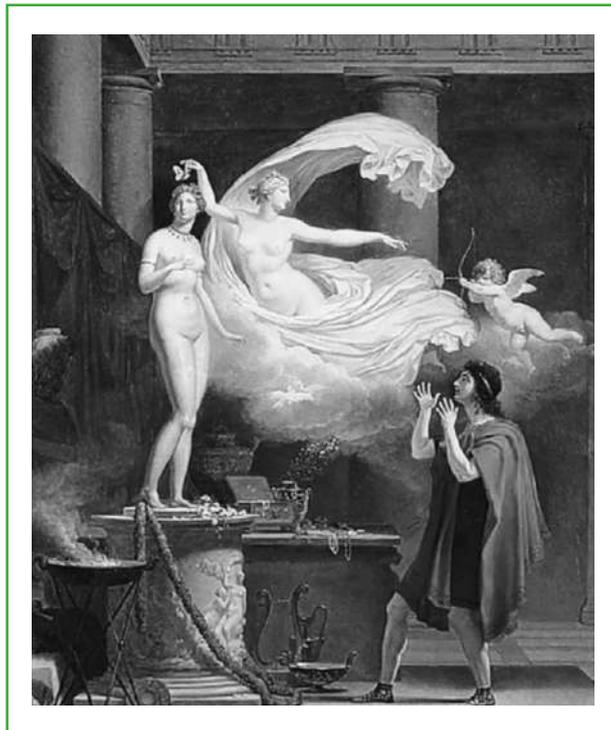
1 ЭПИЗОД 1

На доску выведена репродукция картины французского художника Луи Гофье «Пигмалион и Галатеея», 1797 г.

Ведущий читает фрагмент «Метаморфоз» Овидия, посвящённый Пигмалиону, находящийся в Приложении 1, стр. 99.

Ведущий. Кто знает, о ком и о чём идёт речь?

Так Овидий рассказывает историю Пигмалиона, влюбившегося в скульптуру из слоновой кости, которую он сам и создал.



2 ЭПИЗОД 3

Ведущий. Американский психолог Роберт Розенталь (род. 1933 г.), специалист в области психологии личности, клинической и социальной психологии, провёл любопытный эксперимент. Его участникам было необходимо выполнить определённую работу с различными группами лабораторных крыс, находящихся в специально сооружённом лабиринте. В одной экспериментальной серии участникам говорили, что перед ними находится смышлёная крыса, в другой серии — что глупая.

- Как вы думаете, какие крысы в итоге показывали более высокие результаты?
- Почему?

Оказалось, что участники, работая с крысами, названными смышлёными, были более терпеливы и мягки, гладили грызунов и разнообразно поощряли их правильные действия. Тем самым они улучшали экспериментальные условия для одной из групп крыс и влияли на их поведение. Эксперименты с участием людей показали, что в этом отношении мы не сильно отличаемся от грызунов.

Роберт Розенталь объяснял своё открытие через идею самоисполняющегося пророчества: ожидания меняют реальность. А психологический феномен получил название эффекта Пигмалиона — Розенталя.



Схема 1

ЭФФЕКТ ПИГМАЛИОНА — РОЗЕНТАЛЯ В ЖИЗНИ

Ведущий. Сейчас предлагаю посмотреть на самих себя: как мы относимся друг к другу, и как это влияет на климат в классе в целом? Подумайте над следующими вопросами. Вы можете не отвечать на них вслух, но, пожалуйста, ответьте про себя. Лучше, если вы будете фиксировать ответы на бумаге, это помогает сформулировать мысли. Я буду делать паузы между вопросами, чтобы вы успевали на них отвечать.

- Чьё поведение вам не нравится?
- Вспомните конкретные ситуации, когда вы общались с этим человеком.
- Что вы думаете об этом человеке?

- Как это влияет на ваше обращение к нему; на ваши действия по отношению к нему?
- Представьте себя на его месте. Как бы вы себя чувствовали при таком обращении?
- Кто в конечном счёте управляет вашими отношениями — вы или он?

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Ни в коем случае нельзя превращать эту часть занятия в нотации. Но важно помочь подросткам осознать, что зачастую они сами — своим отношением — провоцируют нежелательное поведение других людей.

3 КТО ПЕРЕДО МНОЙ?

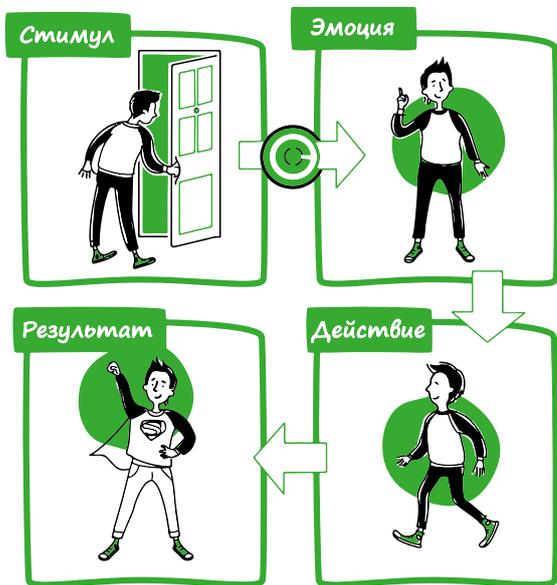


Рисунок 1

Ведущий. Я вам предлагаю прямо сейчас провести небольшой эксперимент. Встаньте в парах лицом друг к другу на расстоянии одной вытянутой руки. Приставьте свои ладони к ладоням партнёра. Не отрывая ладоней, взаимодействуйте друг с другом, меняя убеждения по отношению друг к другу по моему сигналу.

- *Перед вами враг, он хочет вам навредить, сделать больно, толкнуть.*
- *Перед вами лучший друг, он всегда поддержит, поймёт.*

Поделитесь друг с другом ощущениями и эмоциями, которые возникали в процессе упражнения. Поблагодарите друг друга

за полученный опыт. В группах по четверо обсудите результаты и сформулируйте вывод.

Вопросы для обсуждения

- *Что вы наблюдали в ходе упражнения? Как ваши убеждения влияли на ваше тело, ваше поведение, ваше взаимодействие?*
- *Итак, стимул не изменился: перед вами всё тот же человек. Почему меняется поведение?*

Ведущий схематично отображает рисунок 1 на доске. На нашу реакцию влияют наши убеждения, суждения, ценности. Они являются своего рода фильтрами восприятия, то есть мы реагируем не на стимул, а на собственное восприятие стимула. На нашей схеме это глазок в двери: мы смотрим в него и видим ровно то, что он нам позволяет увидеть. Мы видим, во-первых, в той или иной степени искажённую картинку, во-вторых, поле зрения ограничено возможностями глазка. Новая информация может влиять на наше мнение о человеке и отношение к нему. Чтобы управлять ситуацией, надо почаще проводить ревизию своих суждений, мнений, убеждений. Тем более что наши мысли являются одним из рычагов управления эмоциями и поведением и тесно связаны с телесными реакциями, в чём мы с вами только что убедились. В качестве иллюстрации вы можете посмотреть мультфильм «Кастрюлька Анатоля» (JPL films, 2014) Предложите участникам сформулировать свои наблюдения и выводы по итогам просмотра.



КАК ДУМАЮ, ТАК И ДЕЙСТВУЮ

Необходимое время: 20 минут.

Материалы: листки, на которых написаны девять суждений.

Упражнение выполняется в малых группах. Каждая группа получает по одному суждению.

- 1 Меня должны любить и поддерживать те, кто мне небезразличен, а если нет, то это ужасно.
- 2 Когда люди поступают нечестно и плохо, они омерзительные личности.
- 3 Это ужасно, когда дела идут не так, как я хотел бы.
- 4 Мне следует быть осторожным, избегать в отношениях неопределённых ситуаций.
- 5 Я ничего не стою, если не добиваюсь успеха всегда, когда мне этого хочется, или не всегда компетентен.
- 6 Мир должен быть честным и справедливым.
- 7 У меня не должно быть дискомфорта и боли.

- 8 Я нуждаюсь в ком-то более сильном, чем я, чтобы на него положиться.
- 9 Прошлое — причина моих сегодняшних проблем.

Ведущий. Прочитайте суждение, которое вам досталось, и предположите: как оно повлияет на ваше общение, отношения с людьми в том случае, если вы его принимаете и разделяете. Обоснуйте свой ответ. Какое суждение вы предложили бы взамен? На размышление у вас есть 5 минут.

По истечении времени подростки озвучивают ответы, проходит обсуждение.

4 КАК «РАЗВИДЕТЬ» ВРАГА?

Ведущий. Связь между мышлением и телесными реакциями не односторонняя (Рисунок 2). Снова встаньте ладонями друг к другу. Представьте, что перед вами враг, почувствуйте его, почувствуйте своё тело. Где находится напряжение? А теперь прислушайтесь к дыханию и с каждым выдохом отпускайте напряжение в теле. Перемените дыхание из грудной клетки в живот.

Почувствуйте, как расслабляются мышцы живота... Снова посмотрите на партнёра. Изменилось ли ваше восприятие партнёра? Легко ли удержать образ врага в расслабленном состоянии?

Дело в том, что любая неприятная эмоция, спровоцированная в том числе негативными мыслями, вызывает напряжение в различных участках тела. Отпуская напряжение в теле, мы изменяем своё эмоциональное состояние, которое, в свою очередь, влияет на наше мышление.

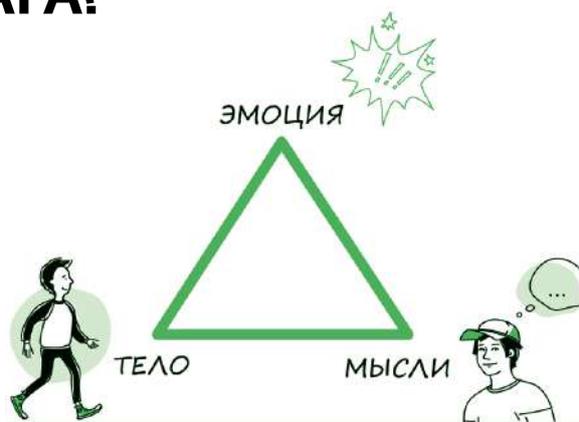


Рисунок 2

Теперь я предлагаю вам несколько иначе прожить отношения друг с другом. Представьте перед собой человека, рядом с которым вы испытываете неприятное напряжение, и вам хотелось бы это изменить. Это может быть тот, на кого вы очень злитесь, что очень мешает отношениям и плохо влияет на ваше самочувствие.

А может быть и тот, при ком вы очень волнуетесь или даже боитесь (а хотелось бы сохранять самообладание). Можете закрыть глаза, чтобы вам было легче

сосредоточиться. Осознайте свои убеждения по отношению к этому человеку. Почувствуйте своё тело. Где напряжение? Прислушайтесь к дыханию и с выдохом отпуская напряжение в теле. Начинать дышать животом, почувствуйте, как с выдохом мышцы живота расслабляются. Продолжайте мысленно удерживать взгляд на том человеке, если снова почувствуете напряжение — выдохните. Наблюдайте, как меняются ваши мысли и эмоции. Дышите животом и наблюдайте за своей эмоциональной реакцией.

Вопросы для обсуждения

- *Что происходило с вами, когда вы управляли своим дыханием и мышечным напряжением?*
- *Желающие, поделитесь, пожалуйста, своим опытом проживания этого.*
- *Используйте эту практику каждый раз, когда почувствуете напряжение, которое мешает вам взаимодействовать и действовать. Это напряжение может быть вызвано в том числе раздражением, злостью, сильной тревогой, страхом. Чтобы почувствовать напряжение в теле, достаточно время от времени обращать внимание на свои телесные ощущения.*
- *Есть ли у кого-нибудь вопросы по сегодняшнему занятию?*
- *Кто-то может ответить на эти вопросы?*
- *Кто помнит, как зовут возлюбленную Пигмалиона? Чему вас научила история Пигмалиона?*

5 ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ

Осознайте собственные мысли-убеждения про себя и других людей. Запишите их. Какие люди вас окружают в целом? Практикуйте управление мышлением через тело.

Если вы будете фиксировать свои наблюдения, это позволит вам анализировать собственный опыт и находить оптимальные способы управления.

* РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- *Санд И. От всего сердца. Как слушать, поддерживать, утешать и не растратить себя. М., 2019. Гл. 5.*
- *Руст С. Если Жираф танцует с Волком. СПб., 2008.*

Приложение 1.

Оскорбясь на пороки, которых природа
Женской душе в изобилье дала, холостой, одинокий
Жил он [Пигмалион], и ложе его лишено было долго подруги.
А меж тем белоснежную он с неизменным искусством
Резал слоновую кость. И создал он образ, — подобной
Женщины свет не видал, — и свое полюбил он созданье.
Было девичье лицо у нее; совсем как живая,
Будто с места сойти она хочет, только страшится.
Вот до чего скрывает себя искусством искусство!
Диву дивится творец и пылает к подобию тела.
Часто протягивал он к изваянию руки, пытая,
Тело пред ним или кость. Что это не кость, побожился б!
Деву целует и мнит, что взаимно; к ней речь обращает,
Тронет — и мнится ему, что пальцы вминаются в тело,
Страшно ему, что синяк на тронутом выступит месте.
То он ласкает ее, то милые девушкам вещи
Дарит: иль раковин ей принесет, иль камешков мелких,
Птенчиков, или цветов с лепестками о тысяче красок,
Лилий, иль пестрых шаров, иль с дерева павших слезинок
Дев Гелиад. Он ее украшает одеждой. В камень
Ей убирает персты, в ожерелья — длинную шею.
Легкие серьги в ушах, на грудь упадают подвески.
Все ей к лицу. Но не меньше она и нагая красива.
На покрывала кладет, что от раковин алы сидонских,
Ложа подругой ее называет, склоненную шею
Нежит на мягком пуху, как будто та чувствовать может!
Праздник Венеры настал, справляемый всюду на Кипре.
Возле святых алтарей с золотыми крутыми рогами
Падали туши телиц, в белоснежную закланных шею.
Ладан курился. И вот, на алтарь совершив приношенье,
Робко ваятель сказал: «Коль все вам доступно, о боги,
Дайте, молю, мне жену (не решился ту деву из кости
Упомянуть), чтоб была на мою, что из кости, похожа!»
На торжествах золотая сама пребывала Венера
И поняла, что таится в мольбе; и, являя богини
Дружество, трижды огонь запылал и взвился языками.
В дом возвратившись, бежит он к желанному образу девы
И, над постелью склонясь, целует, — ужель потеплела?
Снова целует ее и руками касается груди, —

И под рукой умягчается кость; ее твердость пропала.
Вот поддается перстам, уступает — гиметтский на солнце
Так размягчается воск, под пальцем большим принимает
Разные формы, тогда он становится годным для дела.
Стал он и робости полн и веселья, ошибки боится,
В новом порыве к своим прикасается снова желаньям.
Тело пред ним! Под перстом нажимающим жилы забились.
Тут лишь пафосский герой полноценные речи находит,
Чтобы Венере излить благодарность. Уста прижимает
Он наконец к неподдельным устам, — и чует лобзанья
Дева, краснеет она и, подняв свои робкие очи,
Светлые к свету, зараз небеса и любовника видит.
Гостьей богиня сидит на устроенной ею же свадьбе.¹

¹ Цит. по Овидий. Метаморфозы. Спб., 2014

Я о себе

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ:

старшие подростки.

НАПРАВЛЕНИЕ:

школа достижения.

НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ:

45 минут.

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ — способствовать самопознанию и самопринятию.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- подросток задумывается над вопросом аутентичности;
- осознаёт личные качества, открытые другим;
- фиксирует личные качества и стороны характера, которые он хотел бы скрыть.

МАТЕРИАЛЫ:

листы А4, стикеры.

План занятия

№	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ, МИН	ТЕМА	ЗАДАЧИ
1	10	Будь собой!	<ul style="list-style-type: none"> • Создать условия для размышления о том, насколько мы являемся собой в разных ситуациях
2	5	Окно Джохари	<ul style="list-style-type: none"> • Познакомить с инструментом познания себя в коммуникации
3	15	Выхожу один я на Арену...	<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать осознанию своего актуального состояния в отношениях с одноклассниками
4	15	От Фасада до Арены один шаг	<ul style="list-style-type: none"> • Создать условия для осознания подростком степени своей открытости другим и готовности это сделать
5	-	Задание для самостоятельного выполнения	<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать осознанию ограничения своих возможностей из-за неприятия себя

Ход занятия

ПОДГОТОВКА: Перед началом занятия написать на доске крупными буквами: **Будь собой!** Можно прикрепить вырезки из журналов с изображением людей из разных неформальных сообществ, религиозных конфессий, фриков и т. п.



1 БУДЬ СОБОЙ!

Ведущий. С этим призывом мы сталкиваемся довольно часто. Но каждый понимает его по-своему, а некоторые задаются вопросом: что значит «быть собой»? Как вы это понимаете?

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ

Главная задача здесь — дать возможность подросткам поразмыслить о подлинности, аутентичности (эти слова вы тоже можете вынести на доску и ввести в обсуждение). Поэтому всё, что вы можете сделать, это поощрять и помогать продвигаться в рассуждениях. Помочь могут следующие вопросы:

- Что значит «быть собой»? Как вы ощущаете это в теле? (Некоторым людям проще показывать значение телом, чем выразить его словами, поэтому предоставьте подросткам возможность, во-первых,

выразить себя, во-вторых, ощутить смысл слов в теле.)

- Что вы чувствуете, когда вы — это вы? Как вы понимаете, в какой момент вы перестаёте «быть собой»?
- С какими качествами личности это связано? Какое отношение это имеет к искренности, честности, открытости, импульсивности?
- Что вас заставляет «быть собой»?
- Что мешает «быть собой»?

Ответы хорошо бы фиксировать на доске. Как вариант, можно предложить каждому ученику записать свои ответы на стикере и потом собрать все стикеры на общем пространстве (доске, ватмане и др.).

Этот вопрос: «Что значит “быть собой”?» — можно вынести на Открытую стену для обсуждения всей школой.



В ПОИСКАХ «Я»

Ведущий. Интересно, в какой части тела сосредотачиваются ваши ощущения, когда вы говорите: «Я»? Когда вы говорите: «Правая пятка», где ощущаете её?

А «левый локоть»? «Спина»? «Живот»? «Нос»? Так где же — «Я»? Сядьте поудобнее, обратите своё внимание внутрь себя. Постарайтесь определить, где находится ваше Я (1 минута).

Обсудите свой опыт в группах (5 минут). Поделитесь, пожалуйста, своими мыслями с классом.

В 2008 году итальянская компания «Феррари» провела исследование, где именно люди ощущают нахождение своего Я. Оказалось, что у всех опрошенных это примерно одно и то же место: в середине головы, где-то между глаз.



2 ОКНО ДЖОХАРИ

Нарисуйте на доске табличку (Схема 1):

«Какой я? Откуда я это знаю? Что я знаю о себе? Что я хочу знать о себе? Как я могу это узнать?».

Ведущий. Одним из способов узнать себя лучше является анализ передающейся в ходе общения информации о нас самих. Для сбора этой информации американские психологи Джозеф Лифт (1916–2014) и Харрингтон Инхам (1914–1995) разработали технику, которую назвали своими именами — Окно Джохари (Схема 1).

Информация делится на четыре группы по двум критериям: что известно или неизвестно обо мне другим и мне самому, — и образует четыре сектора.

Сектор, расположенный слева вверху, — Арена. Здесь находится то, что мы позволяем узнать другим о себе, поэтому он носит такое название.

Сектор ниже — Фасад. Как вы думаете, исходя из названия, что за информация здесь

НЕИЗВЕСТНО ОКРУЖАЮЩИМ	АРЕНА Известно и вам, и окружающим	СЛЕПОЕ ПЯТНО Неизвестно вам, но известно окружающим
	ФАСАД Известно вам, но неизвестно окружающим	ЧЁРНЫЙ ЯЩИК Неизвестно ни вам, ни окружающим
	ИЗВЕСТНО ВАМ	НЕИЗВЕСТНО ВАМ

Схема 1

находится? Фасад — это лицевая сторона здания, которая не всегда соотносится с его внутренним убранством. Эта информация известна только нам лично, и мы не торопимся делиться ею с окружающими.

Справа от Арены — Слепое пятно. Что вам известно о слепом пятне?.. Слепое пятно — это область на сетчатке глаза, которая не воспринимает свет, поэтому на определённом расстоянии мы можем не видеть некоторых предметов, попадающих в эту зону.

Смотрим и не видим. Информация о нас самих из этого сектора по разным причинам известна окружающим, но не нам. Под Слепым пятном — Чёрный ящик: что-то о нас, что пока не известно никому.

С помощью Окна Джохари можно значительно расширить знания о себе и сделать общение более комфортным и продуктивным.

3 ВЫХОЖУ ОДИН Я НА АРЕНУ...

Ведущий. Представьте себе, что вы сегодня встали с постели, надели привычную для вас одежду, позавтракали, перед выходом из дома посмотрели на себя в зеркало, отметив, что ваше отражение вполне соответствует привычному образу, и узнаваемой всеми походкой отправились в школу. Вы вышли на Арену.

По пути вы встречаетесь со своими одноклассниками, соседями, знакомыми. Кстати, возможно, вам бы хотелось стрижку моднее, но люди уже привыкли к этой, и вас самих недостаточно модная стрижка несколько не смущает. Как вы себя чувствуете?..

Я вам предлагаю прямо сейчас пройтись по классу, находясь в этом состоянии (1 минута).

Опишите его. Что вы чувствуете по отношению к себе?..

К другим?..

Перед вами чистый лист бумаги. Для начала сделайте из него квадрат. Это будет ваше Окно. Оно содержит в схематичном виде 100% информации о вас.

Сложите его вдоль так, чтобы левая часть отражала ваши представления о том, насколько вы себя знаете, а правая, соответственно, то, насколько не знаете.



Схема 2

Теперь сложите этот лист поперёк так, чтобы левый верхний сектор представлял, насколько, как вам кажется, одноклассники вас знают. Например, как на схеме 2.

Это ваша Арена. Заполните её теми вашими качествами, которые вы в себе принимаете, и которые известны вашим одноклассникам. Не важно, как эти качества оцениваются вами и окружающими. Попробуйте оценить по 10-балльной шкале, насколько для вас комфортна именно такая Арена — ни больше, ни меньше.

Вопросы для обсуждения

(Желательно, чтобы в это время на доске была Схема 1)

- Кому хотелось бы изменить содержание этого сектора Окна и почему?
- В каком направлении вы бы двинулись сначала: рассказать о себе, то есть пойти

в сторону Фасада, или расспросить о себе, то есть двинуться в сторону Слепого пятна? Почему?

Вы можете предложить учащимся подумать, порассуждать о следующих вопросах.

- Как окружение влияет на площадь Арены? Что, если вы не среди одноклассников, а в кругу семьи? Как меняется размер Арены? Почему?

- Предложите осознать, как изменяются телесные ощущения при перемещении в другое окружение.
- Представьте, что вы пришли в новую школу. Почувствуйте это.
- Что произошло с вами и как изменилась ваша Арена?
- Когда вы чувствуете себя комфортнее? Почему?
- Остаётся ли вы здесь собой?

4 ОТ ФАСАДА ДО АРЕНА ОДИН ШАГ

Ведущий. Итак, площадь Арены зависит от того, как мы распоряжаемся информацией других секторов.

Двигаемся в сектор Фасад: другие не знают обо мне, что я... Основной мотив человека, находящегося в этой зоне, — выглядеть так, как ему хотелось бы выглядеть в глазах других. Как это можно сделать? Показать то, чего нет, или скрыть то, что есть.

Заполните сектор теми качествами, которые вы не хотели бы показывать своим одноклассникам (5 минут). Если вы опасаетесь

за сохранение тайны, можете закодировать слова значками и символами.

Вопросы для обсуждения

- Как вы себя чувствуете в этой зоне?
- Какие мысли и чувства могут держать человека в этом секторе Окна?
- Что может побудить его расширить Арена за счёт Фасада? Можете привести примеры.

В течение недели наблюдайте за соотношением у себя этих двух секторов — Арены и Фасада — в разных сообществах.

5 ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ

Выделите некоторое время, чтобы вас никто не беспокоил.

На отдельном листе запишите:

- Те свои проявления, которыми вы не спешите делиться с другими;
- Что вы хотели бы изменить в себе (вопрос не касается внешности);
- Какие стороны вашего характера видят только близкие люди.

- Какие эмоции вы испытываете, думая об этом?
- Насколько это ограничивает вас в поступках и желаниях?

Возможно, имеет смысл поделиться этой информацией с кем-нибудь из близких, кому вы особенно доверяете, или обратиться к психологу, чтобы разобраться в том, насколько ваша тайна достойна быть хранимой.



РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- МакАлистер Б., Марринер М., Гебхарт Н. Дорожная карта. Смелое руководство для тех, кто хочет найти свой путь в жизни. М., 2018. Гл. 12.
- Саймон С. Почему мы так поступаем? 76 стратегий для выявления наших истинных ценностей, убеждений и целей. М., 2017.





ПЛАНЫ И СЦЕНАРИИ ЗАНЯТИЙ

Родители

Как помочь ребенку определиться с профессией?

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ:
родители.

НАПРАВЛЕНИЕ:
школа выбора.

НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ:
один час

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ — познакомить родителей с современными форматами профориентации и обсудить их роль в самоопределении ребёнка.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- родители знают о современных форматах профориентации;
- понимают плюсы и минусы каждого формата;
- понимают, как они могут помочь ребёнку в выборе профессии.

МАТЕРИАЛЫ: по количеству участников (пластиковые бейджи, магнитные значки или специальные наклейки), листы А4, листы флипчарта/ватмана (4 шт.), маркеры, флипчарт/доска.

План занятия

№	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ, МИН	ТЕМА	ЗАДАЧИ
1	5	Знакомство	• Представиться, познакомиться с участниками
2	10	Современные форматы профориентации	• Познакомить участников с современными форматами профориентации
3	25	Форматы профориентации: плюсы и минусы	• Обсудить плюсы и минусы каждого из форматов
4	10	Что я могу сделать, чтобы помочь своему ребёнку выбрать профессию?	• Обсудить роль родителя в процессе выбора профессии подростком
5	10	5 шагов осознанного выбора	• Познакомить родителей с моделью как с алгоритмом, по которому они могут двигаться вместе с ребёнком

Ход занятия

ПОДГОТОВКА: перед началом занятия подготовить все необходимые материалы.

1 ЗНАКОМСТВО

Представиться и предложить участникам написать имя на бейдже. Далее кратко рассказать о себе, сделав акцент на том, благодаря чему ведущий разбирается в этой теме и хочет поделиться своими знаниями с группой.

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Если позволяет время, можно провести шеринг-знакомство. Каждый из участников по кругу называет свои имя и то, кем он хотел работать, когда был подростком.

2 СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМАТЫ ПРОФОРИЕНТАЦИИ

Ведущий. Современный мир достаточно сильно и интенсивно меняется. В прошлое уходят некоторые из существующих профессий, появляются новые. Например, раньше не было таких профессий, как SMM-менеджер или UX-дизайнер, а сейчас они являются достаточно престижными и высокооплачиваемыми. Поэтому меняются и подходы к выбору профессии. И сегодня я хочу рассказать вам о них подробнее.

Во-первых, остаются тестовые методы, когда с помощью прохождения одного, а лучше — нескольких тестов, подросток получает некоторую информацию о себе, своих интересах и склонностях, которая поможет ему принять решение. Однако часто тестов оказывается недостаточно.

Поэтому на современном рынке есть большое количество специалистов-профориентаторов, которые проводят

индивидуальные консультации. С помощью специальных методик и техник они исследуют вместе с подростком его ситуацию, чтобы он мог выбрать профессию, учитывая свои сильные и слабые стороны, все риски и преимущества обстоятельств, в которых он находится.

Помимо индивидуальных существуют и групповые форматы работы. Например, профориентационные тренинги, где подросток оказывается вместе со сверстниками. Проходит с ними через ряд заданий и получает обратную связь не только от взрослого ведущего, но и от других участников, которые, образно говоря, находятся с ним «в одной лодке».

Кроме того, сейчас есть возможность проверить свои интересы и склонности непосредственно в поле. Например, на профориентационных экскурсиях на предприятия, в детских городах профессий

(Кидзания, Мастерславль и др.), на пробах, которые проводят колледжи и ВУЗы в дни открытых дверей и т.д. Некоторые компании и организации даже предлагают стажировки для подростков старше 16 лет, в рамках которых он или она может попробовать себя в реальной деятельности и уже

на основе собственного опыта определиться с выбором.

Универсального — подходящего всем и каждому формата — не существует. Поэтому важно разобраться, в чём достоинства и недостатки каждого из них.

3

ФОРМАТЫ ПРОФОРИЕНТАЦИИ: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Предложить участникам объединиться в 4 команды. Можно использовать метод «рассчитайтесь на 1–4» или объединить участников по тому, как они сидят.

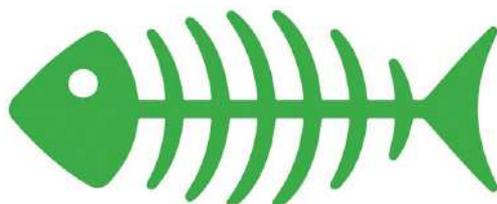
Дать задание:

- Каждая из групп берёт один из 4-х форматов профориентации: тесты, индивидуальные консультации, тренинги, профпробы. (Можно заранее подготовить 4 листочка с написанными форматами и предложить группам вытянуть себе один.);
- Каждая группа составляет схему плюсов и минусов своего формата, отвечая на вопросы:
 - Какие достоинства есть у данного формата? Чем он может помочь моему ребёнку?
 - Какие ограничения есть у данного формата? Чего он не может дать моему ребёнку?

Дать 10 минут на работу. Через 10 минут каждая команда презентует то, что у них получилось. Ведущий комментирует и дополняет варианты участников при необходимости. Подводит итоги.

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Можно дать командам право самим выбирать варианты визуализации плюсов и минусов, а можно предложить им использовать метод «Фишбоун» (Рыбий скелет), где голова рыбы — это название формата, верхние рёбра — его достоинства, нижние — его ограничения, а хвост — общий вывод о формате (для чего он подходит больше всего).



4 ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЁНКУ ВЫБРАТЬ ПРОФЕССИЮ?

Теперь, когда у родителей уже есть некоторая картинка существующих форматов и методов профориентации, можно предложить им обсудить, какова роль родителя в выборе подростком профессии.

Вопросы для обсуждения:

- Когда вы видите плюсы и минусы каждого из форматов, какие мысли/идеи это у вас вызывает?
- Где вы во всей этой картине?
- Насколько вы вовлечены в процесс выбора?
- Какую роль вы играете в этом процессе?
- Как вам кажется, насколько вообще родитель должен участвовать в выборе профессии ребёнком?
- В чём участие необходимо?
- А какие шаги подросток может сделать самостоятельно?

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Мнения родителей могут разделиться, так как подходы и взгляды на воспитание часто сильно отличаются. Важно аккуратно работать с противоречиями и возражениями, чтобы дискуссия не ушла в тупик или не переросла в конфликт. Ведущий здесь выполняет функцию модератора, иногда даже — медиатора. Обращает внимание участников, что единственно правильного ответа тут нет. Фиксирует на флипчарте ключевые моменты, подводит итоги. И помнит о принципах пространства Кубрик — «каждый может высказать своё мнение», «каждое мнение ценно и учитывается».

5 ЧТО ТАКОЕ «5 ШАГОВ ОСОЗНАННОГО ВЫБОРА»?

Ведущий. В мире, где профессии постоянно меняются, появляются и исчезают, очень сложно принять решение. На первый план выходит умение выбирать как отдельный навык. И есть модель, которая в доступной форме показывает, из чего состоит осознанный выбор, и как мы его делаем. Она называется «5 шагов осознанного выбора», вот эти шаги:

- Остановись,
- Исследуй,
- Выбери,
- Сделай,
- Поделись.

Эта модель подходит не только для выбора профессии, но и для принятия других — важных и не очень — решений. Это практичный алгоритм, по которому можно двигаться вместе с подростком, используя совершенно разные форматы. Например, на шаге «Остановись» можно в целом поднять разговор о выборе будущей профессии. И здесь очень значима роль родителя, который обратит внимание ребёнка на эту сферу жизни и поможет ему «заземлиться» — начать думать о том, что ему интересно и кем он хотел бы работать.

Шаг «Исследуй» поможет подростку изучить свои сильные и слабые стороны,

собственные ресурсы, а также то, что предлагает ему окружающий мир. Здесь хорошо будут работать и тесты, и индивидуальные консультации, и те же парки профессий, с помощью которых ребёнок сможет погрузиться в тему.

Шаг «Выбери» предполагает момент принятия решения. Вероятней всего, здесь подростку особенно понадобится поддержка как со стороны близких, так и от профессионалов. На этом шаге могут хорошо сработать тренинговые форматы, потому что подросток окажется среди сверстников, где сможет всесторонне обсудить собственный выбор и получить мнение группы, на которую он больше ориентирован в данном возрасте.

Очень важно, чтобы у подростка не было ощущения, что это окончательный выбор, который нужно сделать раз и навсегда. Как показывает практика, такое убеждение вызывает сильную тревогу и страх ошибки, что является огромной нагрузкой для ребёнка. Кроме того, реальность такова, что человек может много раз менять профессию в течение жизни. В том числе — кардинальным образом.

Шаг «Сделай» говорит сам за себя. Решение необходимо тестировать на практике. Тут подойдут всевозможные профпробы, профориентационные экскурсии, встречи со специалистами и стажировки. В ходе проверки выбор может измениться. Но в данном случае изменения будут основаны на полученном опыте и подкрепляться осознанием: «Ага, я попробовал и понял, что это не моё.» Тогда можно возвращаться к более ранним шагам модели — снова замедляться, слушать себя, исследовать варианты и принимать другие решения.

Шаг «Поделись» завершает процесс. Здесь важно обсудить с подростком, какие результаты у него получились, к каким выводам он пришёл. Дать эмоциональную поддержку и/или поделиться собственным мнением.

Я предлагаю использовать эту модель, чтобы помочь вашим подросткам определить с будущей профессией. Как видите, это просто некий целостный алгоритм, в рамках которого можно сочетать разные форматы и выступать в разных ролях на каждом из этапов выбора.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Атлас новых профессий

atlas100.ru

Атлас новых профессий — как выбрать будущее уже сегодня

te-st.ru/apps/atlas-100/?utm_content=buffer3d64o&utm_medium=social&utm_source=facebook.com&utm_campaign=buffer

Генератор профессий skillmaster

www.careers.govt.nz/tools/skill-matcher/

Запущен проект, предлагающий школьникам во всей России решать задачи крупных компаний	rb.ru/news/proektoria/
Интерактивный блокнот «Ок, что дальше? Как превратить мечту в профессию». Москва, МИФ. 2018 г., 224 с.	www.labyrinth.ru/books/669634/
Людям придётся строить карьеру несколько раз в жизни	www.vedomosti.ru/management/blogs/2016/07/04/647877-prividetsya-neskolko-raz-v-zhizni-stroit-kareru
McKinsey: Двенадцать новых технологий через 10 лет радикально изменят рынок труда на планете	www.vedomosti.ru/management/articles/2013/05/28/umnye_kompyutery_umelyeroboty_lichnie_lyudi?utm_source=facebook.com&utm_medium=social&utm_campaign=spisok-mnogoobeschayuschih--ili--po-terminolo
Основная профессия, которая будет востребована в следующие 5–7 лет, — это профессия «думать»	www.chaskor.ru/article/osnovnaya_professiya_kotoraya_budet_vostrebovana_v_sleduyushchie_5-7 лет_-_eto_professiya_dumat_41832
«Прекратите искать работу»: как изменится рынок труда в XXI веке	hbr-russia.ru/biznes-i-obshchestvo/ekonomika/p20081/
Прогностическая валидность психодиагностической методики «Профориентатор»	proforientator.ru/publications/articles/valid.pdf
Профориентационный тест Фоксфорд	test.foxford.ru
Психодиагностика в профориентации	proforientator.ru/publications/articles/ps_diaznostika.pdf
Список востребованных профессий в России 2020	proprof.ru/comment/9717
Тест: профсклонности и выбор ЕГЭ /ОГЭ	prof.ht-line.ru/m-tests/?testing=732e4c7d03f51d3a
Стажировки для студентов и школьников	Students.Superjob.ru
Стажировки и стартовые вакансии	Grintern.ru
Центр занятости молодежи	czmol.ru/#/applicant
Программа временной занятости молодежи правительства Москвы	czmol.ru/#/news/detail/138

Как понять: пора бросать музыкальную школу или помочь подростку вернуть мотивацию?

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ:
родители

НАПРАВЛЕНИЕ:
школа выбора, школа достижения.

НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ:
1 час (если более подробно и глубоко разворачивать дискуссии, занятие может продолжаться 1,5 часа).

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ — обсудить с родителями технику принятия решений в непростых ситуациях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- родители поняли разницу между потерей мотивации и реальным нежеланием заниматься чем-либо;
- родители задумались о том, что их цели могут не совпадать с целями ребёнка;
- участники освоили инструмент «Декартовы координаты».

МАТЕРИАЛЫ: бейджи по количеству участников (пластиковые бейджи, магнитные значки или специальные наклейки), листы А4, листы флипчарта/ватмана (2 шт.), стикеры 2-х цветов (по 2 упаковки каждого цвета), маркеры, флипчарт/доска.

План занятия

№	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ, МИН	ТЕМА	ЗАДАЧИ
1	5	Знакомство	<ul style="list-style-type: none"> • Представиться, познакомиться с участниками
2	10	Разогревающая дискуссия	<ul style="list-style-type: none"> • Запустить групповую динамику. • Прояснить, насколько тема занятия актуальна для участников и является «болью» группы
3	10	Модерация «зачем»?	<ul style="list-style-type: none"> • Обсудить возможную разницу в целях и мотивациях родителя и ребёнка
4	20	Как быть?	<ul style="list-style-type: none"> • Обсудить с участниками, как поступить в случае разногласий
5	15	Техника «Декартовы координаты»	<ul style="list-style-type: none"> • Рассказать участникам о технике • Продемонстрировать её применение на актуальной ситуации

Ход занятия

ПОДГОТОВКА: перед началом занятия подготовить все необходимые материалы.

1 ЗНАКОМСТВО

Представиться и предложить участникам написать имя на бейдже. Далее кратко рассказать о себе, сделав акцент на том, благодаря чему ведущий разбирается в этой теме и хочет поделиться своими знаниями с группой.

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Если позволяет время, можно провести шеринг-знакомство. Каждый из участников по кругу называет свои имя и то, чем он увлекался, когда был подростком.

2 РАЗОГРЕВАЮЩАЯ ДИСКУССИЯ ОБ АКТУАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ

Вопросы для обсуждения:

- Расскажите, какая ситуация у вас сейчас?
- Ходят ли дети продолжительное время на занятия?
- Насколько стабильна их мотивация?
- Сталкивались ли вы с ситуациями, когда дети решали бросить занятия?
- Как вы на это реагировали?

3 МОДЕРАЦИЯ «ЗАЧЕМ?»

Ведущий. Когда мы думаем, завершать или продолжать какую-либо деятельность, всегда полезно вернуться к её первоначальным целям, вспомнить, зачем вообще это всё начиналось? Это нужно, чтобы понять, насколько цели достигнуты или актуальны на данный момент.

Вопрос для обсуждения:

- Давайте вспомним, зачем вы в своё время записали ребёнка в музыкальную школу (или на любой другой кружок/секцию)?

Участники набрасывают свои варианты. Ведущий рисует на доске две колонки. В первой фиксирует варианты родителей, в конце — обобщает их, объединяет в одну или несколько общих целей.

- А какое «зачем» у вашего ребёнка?

Участники набрасывают варианты. Ведущий заполняет ими вторую колонку, в конце также обобщает. Ведущий и группа смотрят, насколько цели родителей и детей совпадают или разнятся в данном случае.

- Текущая ситуация с музыкальной школой приближает это «зачем»?

- А что, если только родительское «зачем» по-прежнему удовлетворяется?

4 КАК БЫТЬ?

Так как однозначного ответа на последний вопрос не существует, ведущий предлагает участникам перевести предыдущую модерацию в командную работу. Задача участников — объединиться в 2 команды.

- Первая команда отвечает на вопрос: Как быть, когда есть «зачем» у ребёнка, но родитель считает, что ребёнку это не нужно?
- Вторая команда отвечает на вопрос: Как быть, когда ребёнок уже не хочет, а родительское «зачем» ещё актуально?

Дать командам 5–7 минут на генерацию идей. Например, можно выдать каждой команде стикеры 2-х цветов. На стикерах одного цвета записывать то, что делать в такой ситуации точно нельзя. На других — как можно поступить.

Провести общее обсуждение. Каждая команда презентует решение для своей ситуации. После каждой презентации проходит обсуждение. Ведущий фиксирует финальный список того, что можно сделать в данном случае.

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Если ведущий чувствует, что групповая динамика в этот момент просела, можно предложить участникамделиться на команды с помощью разминки «Самурай, принцесса и дракон».

Участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Тренер объясняет, что это две команды, игра идет до трёх побед одной из команд или максимум пяти раундов (если много «ничьих»). Тренер рассказывает, что эта игра театрализована (как и любая японская игра), и в ней есть три фигуры: «самурай», «принцесса», «дракон», которые надо запомнить.

Он показывает участникам, как изображаются фигуры, просит повторить. Для изображения фигур могут быть использованы различные позы и жесты: например, самурай выводит из ножен меч и говорит: «К-ии-йя!»; дракон размахивает лапами и рычит: «Рррр!»; принцесса пританцовывает и напевает: «Ля-ля-ля!»

Ведущий поясняет, что игра проходит в несколько раундов, перед каждым из которых участники команд будут совещаться между собой и выбирать одну из фигур (самурая, принцессу или дракона) для показа. Затем участники встанут в две шеренги и одновременно, по команде тренера, покажут ту фигуру, которую планировали. Выигрывает та команда, которая показала более сильную фигуру. Все фигуры находятся в определенных отношениях друг к другу: «самурай» побеждает «дракона», «дракон» — «принцессу», а «принцесса» — «самурая».

Если внутри одной из групп участники покажут разные фигуры, значит команда проиграла в данном раунде, поскольку не смогла договориться.

5 КООРДИНАТЫ ДЕКАРТА

Ведущий. Когда нужно принять решение из разряда «делать — не делать», например, бросать занятия или продолжать, нам может помочь техника «Декартовы координаты».

Она позволяет оценить выгоды и потери от каждого из действий и выглядит как следующая система координат:

Что я **получу**,
если **не сделаю**?

Что я **получу**,
если **сделаю**?

Что я **потеряю**,
если **не сделаю**?

Что я **потеряю**,
если **сделаю**?

Соответственно, нужно заполнить каждую из областей пунктами, которые и будут ответом на вопрос:

- *Что я получу, если сделаю?*
- *Что я потеряю, если сделаю?*
- *Что я получу, если не сделаю?*
- *Что я потеряю, если не сделаю?*

Если есть время, ведущий предлагает разобрать эту технику на нейтральном примере. Если нет — сразу переходит к демо-сессии. Вызывается доброволец с актуальной ситуацией выбора: пора бросать музыкальную школу (любой другой кружок/секцию) или помочь подростку сохранить мотивацию?

Ведущий разбирает с ним ситуацию по предлагаемым квадрантам и заполняет на доске области.

Вопросы для обсуждения:

- *Была ли полезной данная методика? Если да, то чем?*
- *Что показалось сложным в процессе заполнения квадрантов?*
- *Какие вопросы у вас остались по методике?*



РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Техника: Декартовы координаты (описание + обучающее видео)
trenings.ru/entsiklopediya-nlp/tekhniki/1209-tekhnika-dekartovy-koordinaty.html





ПЛАНЫ И СЦЕНАРИИ ЗАНЯТИЙ

Педагоги

Практика коучингового общения

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ: ведущии.

НАПРАВЛЕНИЕ:
школа выбора, школа достижения.

НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ:
3 часа с двумя 15-минутными перерывами. Лучше провести занятие целиком, но также возможен вариант разделения его на 3 блока по 45 минут.

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ — познакомить участников с техниками коучингового общения (открытые вопросы, принципы М. Эриксона, модель GROW).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- ведущии знают о том, что такое коучинговое общение и зачем оно нужно;
- ведущии знакомы с отдельными техниками коучингового общения;
- ведущии отработали их на практике.

МАТЕРИАЛЫ: бланк вопросов по модели GROW по количеству участников, карточки с историями из игры «Данетки» (2–3 штуки), листы А4, ручки.

План занятия

№	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ, МИН	ТЕМА	ЗАДАЧИ
1	10	Зачем нужны открытые вопросы?	<ul style="list-style-type: none"> • Провести проблематизирующую игру • Выйти на тему преимуществ открытых вопросов
2	10	Что такое открытые вопросы?	<ul style="list-style-type: none"> • Обсудить, что такое практика коучингового общения • Обсудить, как открытые вопросы стимулируют мыслительный процесс собеседника
3	25	Практика работы с открытыми вопросами	<ul style="list-style-type: none"> • Потренировать навык формулирования открытых вопросов • На собственном опыте почувствовать эффект открытых вопросов
	15	ПЕРЕРЫВ	
4	15	Принципы Милтона Эриксона	<ul style="list-style-type: none"> • Провести разогревающую игру • Познакомить участников с принципами М. Эриксона
5	10	Модель GROW	<ul style="list-style-type: none"> • Познакомить участников с назначением и этапами модели GROW

№	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ, МИН	ТЕМА	ЗАДАЧИ
6	20	Демо-сессия модели GROW	<ul style="list-style-type: none"> • Провести демо-сессию беседы по модели GROW, чтобы участники познакомились с ней ближе
	15	ПЕРЕРЫВ	
7	40	Практика модели GROW	<ul style="list-style-type: none"> • Потренировать ведение беседы по модели GROW • «Приземлить» модель на школьные реалии
8	5	Подведение итогов	<ul style="list-style-type: none"> • Подвести итоги занятия • Ответить на оставшиеся вопросы участников

Ход занятия

Подготовка: перед началом занятия подготовить все необходимые материалы. Можно заранее также поработать с флипчартом/доской — написать ключевые тезисы принципов Эриксона, зафиксировать этапы модели GROW.

1 ЗАЧЕМ НУЖНЫ ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ?

Ведущий. Сегодня мы с вами познакомимся с техниками коучингового общения и разберёмся, какие оно даёт преимущества в работе с детьми. А начнём с небольшой игры. Сейчас я прочитаю вам часть странной, запутанной истории, а ваша задача — восстановить весь ход событий. Для отгадывания вы можете задавать мне вопросы. Но только те, на которые я могу ответить «Да», «Нет» или «Несущественно». Готовы?

После игры провести обсуждение:

- Легко или сложно было угадывать? Почему?
- Что могло сделать процесс быстрее и эффективнее?

В ходе обсуждения подвести участников к идее, что помочь могли открытые вопросы. Например, если бы у группы была возможность просто спросить ведущего: «Что же произошло на самом деле?»

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Чтобы не придумывать историю, можно взять готовую карточку или карточки из настольной игры «Данетки».

2 ЧТО ТАКОЕ ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ?

Вопросы для обсуждения:

- Что такое открытые вопросы?
- В чём их сила?

Сказать о том, что открытые вопросы:

- начинаются с вопросительного слова;
- предполагают развёрнутый ответ;
- на них нельзя ответить «да» или «нет».

То есть с их помощью можно собрать намного больше информации о человеке или событии. Открытые вопросы намного лучше закрытых располагают собеседника к контакту, побуждают думать, а не ждать

готового решения. Ведь грамотно заданный вопрос приводит к тому, что мозг автоматически начинает искать ответ.

Сказать, что практика коучингового общения — это умение грамотно задавать вопросы, чтобы стимулировать процесс развития у собеседника. Например, можно натренироваться работать с открытыми вопросами так, чтобы суметь полностью объяснить новую тему, чтобы школьники самостоятельно пришли к тем идеям и знаниям, которые необходимо им передать.

3 ПРАКТИКА РАБОТЫ С ОТКРЫТЫМИ ВОПРОСАМИ

Предложить участникам разделиться на пары, например, рассчитавшись на 1–2. Посоветовать участникам оказаться в парах с теми коллегами, с кем они меньше общаются в течение рабочей недели.

Дать инструкцию: задача первого участника из пары — узнать, как его партнёр решил выбрать профессию ведущего; задача второго участника — отвечать только на открытые вопросы. У первого участника на выполнение задания есть 3 минуты, в течение которых он должен только задавать вопросы. Потом они меняются ролями.

Дать 6–7 минут на отработку.

Вопросы для обсуждения:

- Какие у вас возникли ощущения / впечатления от упражнения?
- Как вы себя чувствовали, когда вы спрашивали?
- Как вы себя чувствовали, когда вы отвечали?

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Можно проводить обсуждение не только после окончания упражнения, но и между сменой ролей. Это способствует более глубокому пониманию и закреплению материала у всех участников.

4 ПРИНЦИПЫ МИЛТОНА ЭРИКСОНА

Ведущий. Предлагаю нам снова собраться в круг и поиграть ещё в одну игру. Она называется «Я люблю, потому что...»

Задача водящего — в первом раунде это буду я — назвать, что он любит делать. А задача остальных участников — назвать,

почему. Например, я говорю: «Я люблю ездить на метро», и кто-то из вас предполагает: «Ты любишь ездить на метро, потому что ...»

В этот момент ведущему необходимо показать на одного из членов группы, чтобы тот продолжил фразу. Смысл игры заключается в том, что продолжение, названное другим человеком, с высокой вероятностью будет неверным. Например, один человек любит ездить на метро, потому что успеваешь там читать, второй — потому что можно быстро добраться из точки А в точку Б, а третий вообще ненавидит метро и будет в недоумении, как это можно любить.

Тот, кто назвал правильное предположение, становится следующим ведущим и называет своё «Я люблю...»

Вопросы для обсуждения:

- Как вам кажется, о чём была эта игра?

Ведущий. Эта игра иллюстрирует, что у каждого из нас могут быть совершенно разные представления об одних и тех же вещах. Нам часто свойственно домысливать, что человек имел в виду. Но как мы увидели в игре, мы можем сильно домысливать совсем иное. И когда после выстраиваем общение на неверной интерпретации, оно получается кривым. Когда ребёнок говорит: «Я не хочу делать это задание», — легче всего интерпретировать это как лень. Но задав открытые вопросы, мы можем выяснить что-то более интересное. Особенно, если верим, что любое намерение человека позитивно.

Милтон Эриксон — выдающийся американский психотерапевт. Эриксон ввёл ряд принципов, которые легли в основу коучинговой практики. Эти принципы помогают смотреть на себя и на другого человека таким образом, чтобы быть способным эффективно ему помочь.

1. Принцип «Всё ОК»

С людьми все в порядке: этот принцип имеет отношение к тому факту, что люди могут расти и изменяться всю свою жизнь. Следуя за мыслью Милтона Эриксона, отметим, что все наши предыдущие мысли и действия в каждый момент жизни становятся отправным пунктом для следующей ступени обучения. Каждая ступень является точкой зрения, уровнем видения, который помогает нам знать и тестировать другие жизненные уроки, чтобы двигаться дальше, к глубокому мастерству, интеграции и целостности. Возможность признавать, что с нами всё ОК открывает доступ туда, где мы выходим за рамки прежних суждений и становимся способными видеть новые доступные возможности выбора.

2. Люди уже обладают всеми внутренними ресурсами, которые им нужны

Сознающий [аналитический] разум является устройством «фокусировки на». Через сознающий разум вы можете получать только небольшое количество информации, которую предлагает мир. В отличие от него, подсознательный разум способен хорошо воспринимать и за пределами ограниченного диапазона сознающего ума. Можно предположить, что подсознательный ум значительно мудрее, чем сознающий разум. В этом сила трансформационной беседы: она позволяет людям заглянуть в себя и собрать все свои ресурсы для сознательной осведомленности, чтобы сделать наилучший выбор. Таким образом, люди начинают успокаиваться, доверять, доказывают себе, что они уже обладают всеми внутренними ресурсами для своего успеха, они перестают нуждаться в советах или одобрении других.

3. Люди всегда делают наилучший выбор, который могут сделать в данный момент

Это означает, что каждый человек всегда делает лучшее из того, что он или она может, основываясь на внутренних возможностях, которые подходят для него или неё. Считайте, что когда вы оцениваете поведение людей как «плохие решения», вы тем самым подтверждаете привычные образцы, которые критикуете. До тех пор, пока у вас есть кривобокое восприятие того, как «должно быть» или «должно было бы быть», ваша жизнь будет подвержена чувствам расстройства, разочарования и негодования. Единственный путь искренне поддерживать людей, включая себя, — это относиться к ним как к целостным и полным личностям, какими они и являются.

4. Каждое поведение имеет положительное намерение

Иногда может показаться, что наши действия не соответствуют нашим наилучшим интересам и нашим наилучшим намерениям. Вместо того, чтобы видеть себя препятствующим самому себе, знайте, что ваши действия и поведение нацелены на удовлетворение только актуальных положительных намерений! Положительное намерение поведения часто находится за пределами вашего осознанного понимания, тем не менее оно существует, чтобы обслуживать

самые важные потребности в данный момент. Когда вы верите, что положительное намерение сопровождает каждое поведение, это позволяет выйти на новый уровень понимания. Это создает возможность обрести осознанность, которая приведет к полезному изменению.

5. Изменение неизбежно

Трансформация неизбежна в ответ на все происходящие внутренние и внешние изменения. Ваш сознающий ум получает большую поддержку, действуя вместе с подсознательным разумом в постоянном изменении поведения, чувств или реакций, автоматических и бессознательных. Мощност и значение трансформационного коучинга переносит это на все элементы планирования, визуализации результатов и взаимосвязи намерений.

Вопросы для обсуждения:

- Что в принципах осталось непонятным?
- С чем вы согласны?
- С чем вы не согласны? Почему?

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ:

Ключевые тезисы по каждому из принципов лучше выписать на доску или вывести на слайд презентации для удобства восприятия.

5 МОДЕЛЬ GROW

Ведущий. Мы уже знаем, что коучинговое общение состоит из открытых вопросов и опирается на пять эриксоновских принципов. Однако в каком порядке задавать

эти вопросы? Как организовать общение и контакт с учеником так, чтобы они способствовали его развитию? В этом нам поможет модель GROW.

Как часто бывает в коучинге, она состоит из четырёх этапов:

G — goal/цель

R — reality/реальность, окружающая действительность

O — opportunity/имеющиеся возможности

W — what to do/действия

Это значит, что когда кто-то из учеников обращается к нам с вопросом или проблемой, нам важно сначала помочь ему сформулировать цель, обсудить с ним актуальную ситуацию и его возможности в ней, а затем вместе продумать план действий.

6 ДЕМО-СЕССИЯ МОДЕЛИ GROW

Поставить два стула один напротив другого. Предложить тому из участников, кто хотел бы поработать с какой-либо проблемой или трудностью, выйти и занять место на стуле. Провести с ним демо-сессию по модели GROW.

7 ПРАКТИКА МОДЕЛИ GROW

Предложить участникам разбиться на новые пары. Раздать каждому бланк с вопросами по модели GROW. Дать инструкцию: первый участник выбирает небольшую проблему, с которой хочет поработать. Второй — задаёт ему вопросы по модели GROW. Через 15 минут меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

- Какие у вас ощущения/впечатления от упражнения?
- У кого получилось поработать с проблемой? К каким результатам вы пришли?
- У кого не получилось? Как вам кажется, в чём загвоздка?
- Чем полезна модель GROW?
- В каких ситуациях её можно использовать в работе с учениками?

8 ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Кратко напомнить участникам все темы, которые обсуждались на занятии. Обобщить основные идеи и открытия,

которые участники сделали в ходе работы. Спросить участников, остались ли у них какие-то вопросы по теме.

* РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- Дж. Уитмор «Коучинг высокой эффективности». М, 2005 г., 168 с.
- Модель GROW или особая последовательность вопросов для повышения эффективности smarttalks.me/ru/grow
- М. Аткинсон Книги www.litres.ru/merilin-atkinson
- Т. Голви «Работа как внутренняя игра». МИФ, 2017 г., 304 с.

Приложение 1. Бланк вопросов по модели GROW

Последовательность вопросов по этапам коуч-сессии

- G Что бы вы хотели обсудить?
- G Чего вы хотите достигнуть?
- G Что вы хотите получить от этой встречи?
- G Что необходимо, чтобы вы почувствовали, что с пользой провели время?
- G Если бы у вас было одно желание на эту сессию, чего бы вы хотели?
- G Что бы вы хотели изменить в себе после сессии?
- G Что бы вы хотели осуществить из того, что сейчас не происходит или, наоборот, что хотели бы убрать из того, что происходит сейчас?
- G Какой результат вы хотите получить от этой сессии?
- G Это реально?
- G Мы можем осуществить это в отведённое время?
- G Это будет действительно ценно для вас?
- R Что происходит в данный момент? Откуда вы это знаете?
- R Когда это происходит? Как часто это происходит?
- R Как это влияет на вашу результативность?
- R Какие чувства вы испытываете? Что вызывает у вас раздражение? Удовлетворение?
- R Какие ещё факторы имеют значение?
- R Что ещё важно?
- R Каково их восприятие ситуации?
- R Что вы уже предприняли в этой области? Каковы были результаты ваших действий?
- O Что вы можете сделать для изменения ситуации?

- O** Какие альтернативы есть у этого подхода?
- O** Какой подход/действия вы наблюдали или сами применяли в похожей ситуации?
- O** Представьте ситуацию, в которой вы выполнили это удачно. Что конкретно вы тогда сделали/не сделали? Вы можете применить такое решение ещё раз?
- O** Представьте людей, которым это удаётся. Что каждый из них делает конкретно? Вы можете повторить их действия?
- O** Какие факторы мешают вам достичь желаемых результатов? Как их преодолеть? Что бы вы делали, если бы этих преград не существовало?
- O** Что бы вы сделали, если бы у вас был неограниченный бюджет? Сколько угодно времени? Любые сотрудники?
- O** Кто может помочь? Как? Что конкретно сделают эти люди? Можете ли вы сделать это сами?
- O** Вы хотите услышать мои предложения?
- W** Какие варианты вам нравятся больше всего?
- W** Каковы плюсы и минусы этих вариантов?
- W** Какие варианты вам интересны?
- W** Оцените свой интерес в каждом из этих вариантов/их практичность от 1 до 10.
- W** Каковы следующие шаги? Что конкретно вы будете делать?
- W** Когда вы их предпримете?
- W** Насколько ваши действия обеспечат достижение ваших целей?
- W** Что может помешать вам? С какими барьерами вы можете столкнуться?
- W** Кого вы должны информировать о своем плане?
- W** Вам нужно внести эти шаги в свой ежедневник?
- W** Какая поддержка вам необходима? Как и когда вы рассчитываете получить эту поддержку?
- W** Оцените по десятибалльной шкале вероятность того, что вы реализуете каждый из намеченных шагов? Что мешает вам поставить цифру десять рядом с каждым из действий?

Эмоциональное выгорание

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ:
ведущии.

НАПРАВЛЕНИЕ: школа жизнестойкости.

НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ: 1,5 часа.

ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ — обсудить тему эмоционального выгорания с ведущими и подобрать инструменты профилактики.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- ведущии знают о причинах эмоционального выгорания;
- знают о тех сферах, на которые оно влияет;
- знают об инструментах профилактики выгорания на работе.

МАТЕРИАЛЫ: листы А4, стикеры 4-х цветов, флипчарт/доска.

План занятия

№	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ, МИН	ТЕМА	ЗАДАЧИ
1	15	Что такое эмоциональное выгорание?	<ul style="list-style-type: none"> • Определить понятие • Легализовать возможность говорить о нём
2	25	На что влияет выгорание?	<ul style="list-style-type: none"> • Выделить 4 сферы, на которые следует обращать внимание при диагностике и профилактике выгорания • Обсудить симптомы и влияние выгорания на разные сферы бытия человека
	10	Перерыв	
3	10	Рекомендации	<ul style="list-style-type: none"> • Перейти к теме профилактики выгорания • Дать участникам полезные рекомендации
4	30	Инструменты профилактики выгорания	<ul style="list-style-type: none"> • Создать набор инструментов профилактики выгорания для каждой из сфер
5	10	Задание для самостоятельного выполнения	<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать внедрению инструментов профилактики выгорания в работу каждого из ведущих-участников

Ход занятия

Подготовка: перед началом занятия подготовить все необходимые материалы.

Можно заранее поработать с флипчартом/доской: написать на одном из листов вопрос «Какие ассоциации у вас вызывает словосочетание “эмоциональное выгорание”?»; на другом — нарисовать шкалы «волнение — тревога — паника» и т.д.

1 ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ?

Ведущий. Сегодня важно поднять и обсудить такую непростую тему для каждого специалиста, как выгорание на работе. Скорее всего многие слышали этот термин или даже сталкивались с ним на собственном опыте. Но что же он означает? Предлагаю в этом разобраться.

Открыть лист флипчарта с вопросом:

- *Какие ассоциации у вас вызывает словосочетание «эмоциональное выгорание»?*

Зафиксировать ответы участников на листе. Их можно объединить в несколько групп по схожести, чтобы вывести общее определение. Например, некоторые участники могли говорить о чувстве усталости и других ощущениях, а другие — о своих мыслях, что ничего не получается, что нет видимых результатов в работе и т.д.

Ведущий. Эмоциональное выгорание — это состояние, которое проявляется в:

- *чувстве безразличия, эмоционального истощения, изнеможения;*
- *негативном отношении к своим коллегам и ученикам;*

- *негативном самовосприятии в профессиональном плане — недостатке чувства профессионального мастерства.*

Автор понятия — психиатр Герберт Фрейдбергер — считал, что этому состоянию особенно подвержены люди, чья трудовая деятельность связана с регулярным общением с другими, с эмоциональными переживаниями, с большой ответственностью.

В качестве примера можно рассказать о собственном опыте выгорания в профессиональной деятельности. Какие изменения вы в себе заметили? Как определили, что отношение к работе изменилось?

ВАЖНЫЕ ЗАМЕТКИ:

На этом этапе важно легализовать саму возможность говорить о выгорании. Данный синдром действительно широко распространён и только усиливается, если его игнорировать. Ведущий обычно редко обсуждают тему эмоционального выгорания, однако она вызывает высокий интерес и желание поделиться собственным опытом в группе тех, кто поймёт и поддержит.

2 ЧТО ТАКОЕ ОТКРЫТЫЕ ВОПРОСЫ?

Ведущий. Хотя синдром и называется «эмоциональным выгоранием», на самом деле влияет он не только на эмоции, но затрагивает все сферы бытия человека, а именно:

- наше тело,
- наши эмоции,
- наши мысли,
- наши смыслы.

Вопросы для обсуждения:

- **Что происходит на уровне тела?**
(Вопрос можно адресовать группе и собрать те симптомы, которые перечислят участники.) Мы чувствуем хроническую усталость, недостаток сил и энергии. Можем даже чем-нибудь заболеть.
- **Что происходит на уровне эмоций?**
(Вопрос можно адресовать группе и собрать те симптомы, которые перечислят участники.) Обычно преобладают негативные переживания. Мы можем чувствовать злость, обиду, вину, разочарование и т.д. А иногда чувства

уходят, и наступает безразличие ко всему, что происходит вокруг.

- **Что происходит на уровне мыслей?**
(Вопрос можно адресовать группе и собрать те симптомы, которые перечислят участники.) В голове может быть много тяжёлых мыслей. Например: «Я плохой специалист», «Я не справляюсь», «У меня ужасные ученики», «В школе всё устроено не так» и т.д.
- **Что происходит на уровне смыслов?**
(Вопрос можно адресовать группе и собрать те симптомы, которые перечислят участники.) Наши смыслы — это некоторая вершина пирамиды, которая объединяет в себе предыдущие пункты. В целом, при синдроме выгорания происходит разочарование в той профессиональной деятельности, которой занимается человек. Ему кажется, что его работа не имеет значения, ценности. Он не понимает, зачем продолжать что-то делать, и мотивация специалиста сильно падает.

3 РЕКОМЕНДАЦИИ

Ведущий. Как мы поняли в ходе дискуссии, выгорание ощутимо сказывается на физическом и психическом состоянии человека, влияет на качество его жизни. Синдром эмоционального выгорания вошёл в Международный классификатор болезней (10 редакция, МКБ-10), поэтому относиться к нему нужно серьёзно и обязательно заниматься профилактикой.

Дать участникам некоторые рекомендации:

- Начинать надо с заботы о теле: следить за своим рационом + выпивать достаточное количество воды в день (1,5–2 литра) +

делать регулярные физические упражнения (хотя бы 15 минут в день).

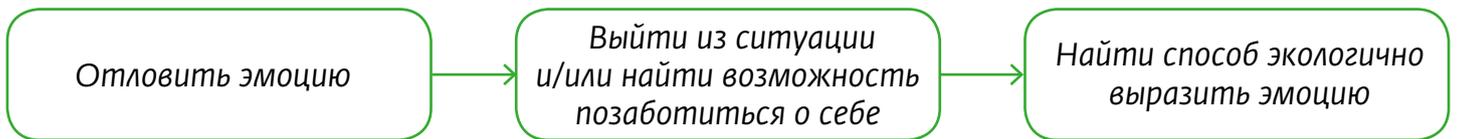
- Необходимо хорошо знать свои особенности и то, что нужно делать, чтобы повлиять на своё эмоциональное состояние. Например, если поднимается тревога, кому-то лучше пойти прогуляться, а кто-то может заняться письменными практиками — выписывать на лист бумаги все свои мысли и чувства в этот момент.
- Можно использовать шкалу для отслеживания своего состояния и ловить себя на ещё слабых проявлениях некоторых эмоций:



Их можно рисовать в своём блокноте для записей и отмечать, где вы сейчас находитесь. Работать с лёгким волнением гораздо проще, чем с сильной тревогой.

- Дать себе разрешение на некоторые эмоции. Негативные эмоции тоже важны и нужны. Например, гнев говорит нам о нарушении наших границ и ценностей; страх — предупреждает об опасности.

Можно использовать следующий алгоритм самопомощи:



Как именно? Давайте разбираться.

4 ИНСТРУМЕНТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВЫГОРАНИЯ

Разделить участников на 4 команды. Каждая команда выбирает себе одну из сфер, на которые влияет синдром выгорания: тело, эмоции, мысли и смыслы. И берёт себе стикеры одного из 4-х цветов.

Ведущий. Сейчас у каждой команды будет 10 минут, чтобы обдумать и дать ответ на вопрос:

- Как я могу позаботиться о себе, чтобы не допустить выгорания в этой сфере?

Вы можете предлагать различные инструменты и способы профилактики эмоционального выгорания. Важно, чтобы один инструмент / способ был записан на одном стикере.

Пока команды работают, ведущий отмечает на флипчарте те поля, куда участники будут клеивать стикеры.

Например:



Через 10 минут каждая из команд презентует то, что у них получилось, наклеивая стикеры в нужное поле. Ведущий подводит итоги, благодарит участников за работу и предлагает им использовать свои собственные идеи и то, что предложили коллеги.

5 ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ

- 1 Оцените по шкале от 0 до 10, насколько вы сейчас используете инструменты профилактики эмоционального выгорания?
- 2 Подумайте о том, что мешает начать использовать их прямо сейчас? Как можно изменить ситуацию?
- 3 Выберите по 2–3 инструмента для каждой из сфер и попробуйте практиковать их в течение 2-х ближайших недель. Наблюдайте за теми изменениями, которые будут происходить в вашем состоянии.

Опционально: на этом этапе рекомендуется найти себе бадди — друга, который параллельно будет практиковать собственные инструменты и в течение 2-х недель обсуждать с вами результаты. К примеру, можно договориться списываться / созваниваться каждый вечер.

* РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- Молокоедов А.В., Слободчиков И.М., Удовик С.В. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности. ООО “Левъ”, 2018 г., 220 стр.;
- Диагностика уровня эмоционального выгорания по В.В. Бойко psytests.org/boyko/burnout.html;

