

Цель занятия

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

Планируемые результаты

Подросток:

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

Материалы

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

КАРТА ЗАНЯТИЯ

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

Данное занятие является очень важным, поскольку выполняет роль установки на дальнейшую совместную работу. От того, насколько педагогу удастся, с одной стороны, расположить к себе подростков, вызвать доверие и интерес, а с другой — настроить их на последовательную, регулярную работу по осмыслению себя и вдумчивое обсуждение различных непростых вопросов, будет зависеть как безопасность, так и эффективность всего обучения, а также готовность подростков посещать следующие занятия.

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



1.

Приветствие

Педагог произносит приветственное слово, в общих чертах рассказывает о целях и задачах модуля, формате занятий, отличии данного обучения от предметных уроков. Организует краткое обсуждение возникших вопросов с отсылкой к последующим занятиям, если вопросы касаются содержания, и быстрым прояснением, если они связаны с организационными моментами.

В случае, если педагогом предварительно была проведена вводная встреча, посвящённая знакомству участников и обсуждению целей и формата предстоящей работы, на первом занятии можно апеллировать к уже достигнутым договорённостям и не останавливаться на организационных моментах подробно.

2.

Уточнение правил группы и Соглашения

Важные заметки

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

Педагог. Для того чтобы нам было комфортно работать, давайте заранее договоримся о правилах работы в группе. Рекомендую отнестись к этому обсуждению серьёзно, поскольку правила — это реальная возможность для каждого из нас повлиять на то, в какой атмосфере, в каком формате будут проходить наши занятия. Давайте разработаем и примем такие правила, которые будут понятны и комфортны для всех.

Важные заметки

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

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

2. Обсуждая Соглашение, вы можете сделать акцент на том, что у нас всегда есть выбор (есть возможность, например, промолчать, подчиниться воле другого, не включаться в какие-то процессы или внести что-то своё, что может быть важно именно для нас). Таким образом вы решите и задачу настройки на текущее занятие.
3. Если группа учащихся является достаточно замотивированной и рефлексивной, можно предложить им порассуждать над вопросом: «Кто я, когда придерживаюсь этих договорённостей?» Здесь можно отметить, что обсуждение организационного, технического вопроса о правилах взаимодействия в группе становится настоящим тренингом самоопределения, так как разные подростки демонстрируют разные ценности, говорят о различных потребностях и видении «хорошего» для себя, и это выводит участников группы к насущным вопросам этого возраста: «Кто я? Какой я?»



3.

Что такое самоопределение?

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

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

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

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

Важные заметки

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

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

Вопросы для обсуждения

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

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

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

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

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

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

Важные заметки

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

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

Педагог. Запрос сформирован. Мы с вами будем искать ответы на эти вопросы вместе. Мы будем обсуждать, размышлять, делиться мнениями и опытом, соглашаться и спорить, искать и находить новую полезную информацию, выбирать, познавать себя и других, проектировать своё будущее. Я призываю вас быть активными и проявлять инициативу, а не только ждать готовых решений. Обращайтесь с вопросами к людям старшего поколения, как имеющим большой собственный опыт. Относитесь к этому опыту критически, но не исключайте его из зоны своего внимания. Задавайтесь вопросами сами и ищите на них ответы. Некоторые вопросы для размышления предложу вам я. Возможно, вы не ответите на все ваши вопросы, но точно получите полезные инструменты и ориентиры, способствующие самоопределению.

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

4.

Точка максимальной свободы

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

Инструкция

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

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

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

Теперь давайте обсудим ваши впечатления в общем кругу.

Важные заметки

1. Озвучивая инструкцию, лучше не просто рассказывать об упражнении, а одновременно демонстрировать, показывая на своём примере, как это может происходить: перемещайтесь в классе с одного места на другое, сканируйте телесные ощущения, обнаруживайте разницу в переживаниях, не вдаваясь в подробности. Так упражнение будет выглядеть и привлекательнее, и понятнее для учащихся.
2. Обсуждение является очень важной частью процесса занятия, позволяющей практиковаться в системной рефлексии¹, формулировании своих впечатлений, переживаний и мыслей, уважении к другим точкам зрения, углублении контакта с изучаемой темой, поэтому посвятите этому достаточно времени.
3. В обсуждении может возникнуть такая тема, как различие между свободой и вседозволенностью. Инструкция, данная в связи с «Местом максимальной свободы», для кого-то из учащихся может звучать как приглашение выходить в своих действиях (пусть даже в воображении) за рамки морали и закона. Можно обсудить, что истинная свобода всегда идёт рука об руку с ответственностью (по аналогии с тем, что проявляется при работе с групповым Соглашением в рамках обучения: с одной стороны, у учащихся есть возможность самостоятельно сформулировать правила, которые далее будут соблюдаться группой, а с другой — этим правилам придётся далее следовать в своём поведении, отвечать за свои действия).

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

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

Важные заметки

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

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

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

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

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

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



5.

Что для меня выбор?

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

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



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

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

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

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