



# Развитие личностного потенциала подростков

8–11  
классы

Модуль  
«Я и мой выбор»

Методическое  
пособие



# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
Содержательные особенности модуля .....	5
Особенности проведения занятий .....	6
Планируемые результаты освоения модуля «Я и мой выбор» для старших подростков .....	7
<b>Сценарии занятий .....</b>	<b>11</b>
Занятие 1. С чего начинается выбор? .....	12
Занятие 2. Как выбирать .....	17
Занятие 3. Сферы жизни .....	20
Занятие 4. Будущее: успех или счастье? .....	23
Занятие 5. Моё будущее .....	26
Занятие 6. Путь в будущее .....	29
Занятие 7. Изучи себя .....	31
Занятие 8. Как вдохновить себя на подвиг .....	33
Занятие 9. Мой план развития себя .....	36
Занятие 10. Проект своего будущего .....	39
<b>Сценарии мероприятий для родителей и детей .....</b>	<b>41</b>
Мероприятие для родителей. Введение в модуль «Я и мой выбор» .....	42
Совместное детско-родительское мероприятие «Взгляды на будущее» .....	44
Список рекомендуемой литературы .....	46
Приложения .....	47

## ВВЕДЕНИЕ

Мир меняется чрезвычайно быстро: исчезают старые профессии, появляются новые, которые нельзя было представить ещё пару десятилетий назад, стремительно растёт конкуренция из-за сокращения рабочих мест, приобретённые знания и навыки могут остаться невостребованными. В этой ситуации неопределённости и постоянной изменчивости особенно важными для каждого человека становятся самоопределение и поиск своего жизненного пути, в том числе профессионального. В основе этого процесса лежит умение совершать выбор. «Мы не всегда выбираем то, что хотим, но всегда делаем то, что выбрали»<sup>1</sup>, и это иногда имеет серьёзные последствия. В вашем окружении наверняка есть те, кого изматывает необходимость принимать решение, и те, кто идёт наугад, не слишком задумываясь о последствиях, и те, кто собирает мнения «авторитетов», и совсем немногих, кто принимает взвешенные решения, ориентируясь на свои собственные мотивы и ценности, готов взять на себя ответственность за каждый шаг. Способ-

ность выбирать не врождённая, а результат опыта, который необходимо прожить. Но даём ли мы возможность подросткам совершать самостоятельный, свой выбор и пожинать его плоды? Чаще всего нам, взрослым, уже известны «правильные» ответы, и мы ограничиваемся предоставлением «выбора без выбора», лишая, таким образом, подростков возможности «прокачать» этот жизненно важный навык.

Содержание модуля «Я и мой выбор» ориентировано на создание таких условий, которые бы помогли подрастающему поколению определиться со своими ценностными ориентирами, накопить опыт принятия самостоятельных решений и почувствовать их последствия, познакомиться и освоить некоторые инструменты качественного выбора и, возможно, стать более подготовленными к ситуациям неопределённости.

Модуль входит в состав учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков» и относится к его вариативной части.

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ МОДУЛЯ

Занятия базового модуля «Я и Ты» предвдваряет встреча с родителями, на которой педагог знакомит родителей с содержанием курса и обсуждает варианты взаимодействия.

В целом задания и упражнения модуля направлены на формирование доброжелательной атмосферы, которая будет способствовать открытой коммуникации с целью самопознания и принятия подростками себя и других.

Особое внимание уделено выработке классного Соглашения — свода договорённостей о принципах взаимодействия в классе, правилах общения. Одной из задач Соглашения является создание атмосферы принятия и доверия, сплочение класса при условии, что подростки сами берут на себя ответственность за его создание и исполнение. Результат всей программы во многом зависит от проработки Соглашения. Поэтому рекомендуется обращаться к нему не только на занятиях модуля, но и за его пределами.

Если вы только вступаете в программу по развитию личностного потенциала и ваши подростки не проходили курс в основной школе, то начать его мы предлагаем со знакомства подростков с понятием «личностный потенциал». На предварительной встрече вы можете использовать видеоматериалы, которые найдёте, пройдя по ссылке: <https://catalog.vbudushee.ru/>.

**Первое занятие** посвящено вопросу идентичности, который становится особенно актуальным в старшем подростковом возрасте и связан с самоопределением в самом широком смысле.

На **втором занятии** предлагается начать разрабатывать Соглашение о взаимоотношениях. Если вы новички в программе, то, вероятнее всего, одного урока будет недостаточно. Важно предусмотреть возможность продлить занятие или продолжить работу в следующий раз. Если вы продолжаете образовательный курс, то имеет смысл пересмотреть уже имеющееся Соглашение.

Взаимоотношения предполагают обоюдную ответственность участников. На **третьем занятии** подросток получит возможность увидеть и почувствовать влияние окружения на эмоциональное состояние человека и результат его деятельности.

Однако человек не только реагирует на то, что происходит с ним, но и моделирует ситуации сам. И сам несёт ответственность за собственное благополучие. Об этом **четвёртое занятие**.

Отношения — хорошая возможность для самопознания и саморазвития. На **пятом занятии** подростки знакомятся с Окном Джохари — инструментом, позволяющим лучше узнать себя через призму взаимоотношений, — и продолжают работать с ним на **шестом и седьмом занятиях**.

**Восьмое занятие** посвящено концепции ненасильственного общения Маршалла Розенберга, которое позволяет понимать окружающих и открыто выражать свои потребности. Если вы впервые затрагиваете эту тему, то лучше посвятить ей не одно занятие.

Возможность посмотреть на себя со стороны, поделиться имеющимися ресурсами и приобрести новые появятся у подростков на **девятом занятии**.

Самопринятию посвящено **десятое занятие**. В центре внимания вопросы: «Что мешает нам принимать себя такими, какие мы есть?», «Почему мы так нуждаемся в любви?».

Кто не мечтал в детстве? А кто до сих пор мечтает? Как сохранить верность мечте и двигаться к ней? Об этом **одиннадцатое** и заключительное **двенадцатое занятия**.

Цикл занятий по базовому модулю завершается встречей-диалогом подростков и их родителей, к которой необходимо подготовиться заранее, чтобы состоялся конструктивный диалог, обогащающий всех участников.