

СЕРИЯ

ПОКОЛЕНИЕ
БУДУЩЕГО

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ
по предупреждению
рискованного поведения
учащихся 9–12 классов

для учителя

Действуй!

Все в твоих
руках

КНИГА



**Серия ПОКОЛЕНИЕ
БУДУЩЕГО**

Комплект учебных пособий по
предупреждению рискованного
поведения и формированию навыков
социальной адаптации у подростков
и молодежи

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ
по предупреждению
рискованного
поведения
у учащихся 9–12
классов



для учителя

СЕРИЯ: «ПОКОЛЕНИЕ БУДУЩЕГО»
Комплект учебных пособий
по предупреждению рискованного поведения
и формированию навыков социальной адаптации
у подростков и молодежи

«ДЕЙСТВУЙ! ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ»
Учебное пособие
по предупреждению рискованного поведения
у учащихся 9–12 классов
Книга 3
Для учителя

Настоящее учебное пособие выполнено и опубликовано в рамках проекта «Торговля людьми и манипуляция», реализованного Общественной ассоциацией «Начало жизни».

Редактор-составитель: Игорь Сырбу
Авторы: Вельчев Радион, Иванов Дмитрий, Катарага Сергей, Прокопов
Сергей, Сазонов Вениамин, Сырбу Игорь, Фортуне Вадим, Якименко Сергей

Литературный редактор и корректор: Н.М. Теплицкая
Дизайн, верстка: Адриан Габура

Все права защищены. Отдельные материалы этой публикации могут бесплатно копироваться и воспроизводиться без предварительного согласия авторов только для учебных, научных и др. целей, не преследующих извлечение прибыли, при условии, что будут указаны имена авторов и источник информации.

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții



ОА «НАЧАЛО ЖИЗНИ»

За дополнительной информацией,
связанной с настоящей публикацией, обращайтесь по адресу:

ОА «Начало жизни», ул. Пан Халиппа, 1. г. Кишинэу, МД-2009, Молдова

Тел.: (+373 22) 008332

Факс: (+373 22) 923151

e-mail: office@bol.md

ПРЕДИСЛОВИЕ

Начиная с 2000 года, Общественная ассоциация «Начало жизни» занимается активной профилактической работой в образовательных учреждениях страны. За годы работы накоплен колоссальный опыт преподавания, созданы успешные образовательные модели, выработаны уникальные подходы в профилактике социальных проблем. Основным фокусом организации является борьба с торговлей людьми, домашним насилием и социальной несправедливостью. Десятки тысяч молодых людей проинформированы и предупреждены о подобных опасностях. Многие из них активно занялись добровольческой деятельностью и стали распространять полученные знания среди своих сверстников.

Но все мы прекрасно понимаем, что усилий только одной организации, пусть даже и очень успешной, никогда не будет достаточно для того, чтобы решить вопросы социальной несправедливости на уровне всей страны. Необходимо объединить усилия всех, кто заинтересован в социальной трансформации. Мы решили в первую очередь объединить педагогов, которые играют ключевую роль в формировании подрастающего поколения. Для этой цели был инициирован проект «Торговля людьми и манипуляция».

Суть проекта – в повышении информированности о социальных проблемах в обществе и в развитии у подростков и молодежи навыков противостояния манипуляции, развитии критического мышления и навыков успешной интеграции в общество. Также

проект предполагает публикацию педагогического материала с последующим обучением новых тренеров среди педагогов.

С этой целью и был разработан учебник «Стой! Опасно для жизни». Он был первым из серии «Поколение будущего». Второй учебник, вышедший в данной серии, назывался: «Будь внимателен! На кону твое будущее», целью которого было помочь сформировать навыки успешной социальной интеграции и гражданской активности.

И сейчас вы держите в руках третий и заключительный учебник «Действуй! Всё в твоих руках». Цель учебника – помочь молодым людям занять проактивную жизненную позицию и начать действовать так, чтобы успешно развиваться и добиваться успехов в таких областях жизни, как образование, создание семьи, межличностные отношения, решение конфликтов, активная гражданская позиция, социальный активизм и др.

За эти годы мы обучили новых тренеров и представили широкий доступ к уже изданным материалам. Мы планируем также в будущем сформировать инициативную группу или сеть тренеров, которые будут взаимодействовать друг с другом, обмениваться полученным опытом, встречаться в рабочих группах и конференциях, а также участвовать в разработке совместных материалов. Наша цель – сообща решать проблемы, которые возникают перед нашей страной.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДАННОЕ ПОСОБИЕ?

Учебное пособие может быть использовано как НПО, работающими с молодежью, так и учебными заведениями в рамках уроков по гражданскому воспитанию или классными руководителями в рамках классных часов.

Уроки проводятся в интерактивной форме с огромным количеством практических упражнений и заданий. Тренер мыслится в первую очередь как путеводитель, который ведет группу в увлекательном путешествии по миру знаний и помогает молодым людям выявить уже имеющиеся у них знания, а не как эксперт, который знает ответы на все вопросы. Тренер формирует атмосферу доверия и участия, помогает участникам раскрыться.

СТРУКТУРА ПОСОБИЯ

Данное пособие разделено на девять уроков, каждый из которых охватывает определенную сферу жизни.

УРОК 1: Проактивное мышление и действия

Тема: Делай вещи не только важные, но и значимые

Этот урок призван помочь молодым людям стать проактивными. Это означает, что каждый из нас несет ответственность за свою собственную жизнь.

Цель данного тренинга – научить участников действовать не по указке условий и обстоятельств, а формируя эти условия и обстоятельства на основе своих жизненных принципов, ценностей и целей, а также планировать время на основании не только его важности, но и значимости.

УРОК 2: Непрерывное обучение

Тема: Workout ума в моей идеальной школе

Мы все приходим в школу вопросительными знаками, а уходим зачастую точками. Как не допустить этого? Как не переставать в жизни задавать вопросы? Как не потерять интерес ко всему новому после окончания школы?

Этот урок не будет критиковать школу и существующую образовательную систему. Вместо этого мы постараемся развить навык пытливости ума – способности ума выжимать максимум из того, к чему у нас есть доступ и что у нас имеется. Другими словами, цель этого

урока – показать, каким образом мы можем развить в себе умение задавать правильные вопросы и развивать практичность ума, что в свою очередь связано с постоянным саморазвитием во всех сферах жизни.

УРОК 3: Прощение и исцеление от обид и травмирующего опыта

Тема: Управление обидами

Пожалуй, нет ни одного человека, который бы ни разу не обижал своих близких. И нет ни одного человека, кто не ощущал бы что-то неправильное со стороны друзей или близких. Все мы допускаем ошибки, иногда раним и причиняем боль нашим близким.

Ожидать, что когда-то мы сможем научиться строить отношения, в которых никто не будет причинять боль другому, просто нереалистично. Правильнее будет научиться восстанавливаться и протягивать руку помощи даже после того, как тебя обидели. В этом тренинге мы поговорим о том, как прощать и освобождаться от тяжелых обид.

УРОК 4: Развитие навыка построения взаимодополняющих отношений

Тема: Уравнение отношений Я + Ты = Мы.

Каждый день мы встречаемся с людьми, которые чем-то от нас отличаются, причем эти различия проявляются чаще всего в мелочах. И как правило, мы пытаемся переубедить, изменить человека, а если это не помогает, то просто перестаем общаться.

Но это не всегда лучшее решение. Каждый из нас является уникальной личностью и благодаря этому совершенно уникальным образом может повлиять на других. Взаимодополняющие отношения сотрудничества – только это путь примирения различий! О том, как строить такие отношения, мы поговорим на этом уроке.

УРОК 5: Создание семьи

Тема: А что насчет моей семьи?

Абсолютно всё, что мы делаем и видим, мы преломляем через себя и своё мнение. Мы являемся тем самым

фильтром, который пропускает через себя огромное количество информации, слов, действий, примеров и ситуаций. Это касается и нашего взгляда на семью. Довольно часто мы дублируем ошибки наших родителей, говорим, что по - другому и быть не может. И многие забывают о том, что возможность стать лучшей версией самого себя есть абсолютно у каждого.

На этом тренинге мы поговорим о том, как выработать правильный взгляд не только на свою нынешнюю семью, но и на будущую, сделать выводы и начать действовать уже прямо сейчас.

УРОК 6: Конфликтология

Тема: Как правильно ссориться?

Говоря о конфликте, мы чаще всего рисуем негативные картинки и образы. Даже в Google на слово «конфликт», на экране всплывают далеко не оптимистичные фото. Мы чаще всего не знаем, как относиться к конфликту, нас пугает само осознание наличия конфликта с кем-либо. И очень часто нам проще избежать, но не решать конфликты.

Авторы этого тренинга убеждены в том, что конфликт это естественная среда обитания человека, и в этой среде нужно уметь ориентироваться. Конфликт – не бокс, где всегда есть один проигравший и один выигравший. На этом уроке мы хотим поделиться моделью решения конфликта по принципу «выиграл – выиграл».

УРОК 7: Активная гражданская позиция

Тема: А мне не все равно!

Мы хотим, чтобы общество, в котором мы живем, преобразилось. И на определенном этапе важно понять, что есть только один человек, кому ты можешь доверить строительство своего будущего, – это ты сам. Мы сами ответственны за свою страну, за свой народ, за свой город.

Но как обеспечить перспективное будущее для своего народа и для своей страны? Как не быть только мечтателем об изменениях, а реализовывать их? Как не стать пессимистом и не разувериться в возможности перемен? Об этом будет данный урок.

УРОК 8: Выбор стратегии социальной интервенции

Тема: Помогай правильно!

Многие, увидев тему тренинга, удивленно вскинут брови, потому что всем вроде бы давно известно, как можно помочь человеку – просто сделать то, о чём он просит. Однако на самом деле всё обстоит гораздо сложнее: иногда помочь ближнему своему оборачивается непредсказуемыми последствиями.

Чтобы оказать помощь, а не навредить, необходимо обладать определенными знаниями и предпринять конкретные действия, которые будут эффективны в данной сложившейся ситуации. На этом тренинге мы поговорим о том, как правильно помогать людям.

УРОК 9: Права и взаимодействие с властью

Тема: Будь инициативным

Мы все живем в государстве и время от времени нам приходится общаться с представителями власти. Порой это необходимо для того, чтобы добиться необходимых для нас решений. Это дается не просто, особенно, когда ты не знаешь, как это сделать.

Поэтому в данном уроке мы постараемся развеять мифы, связанные с взаимодействием с государством, и научимся это делать не только правильно, но и так, чтобы получать желаемое.

СТРУКТУРА УРОКА

Каждый урок содержит в себе четыре неотъемлемых элемента:

ЛЕДОКОЛ

Тот факт, что молодые люди пришли на урок, еще не означает, что у них есть настрой на совместную работу и тем более на учебу. Каждый может быть охвачен личными проблемами и переживаниями. Ледокол помогает создать необходимый настрой и подготовить к проведению урока. При этом очень важно помнить, что иногда ледокол может вызвать негативный эффект из-за чрезмерного возбуждения участников. Поэтому очень важно поддерживать баланс между возбуждением и последующей активностью. С помощью ледокола тренер может управлять настроем участников на урок. Если для урока ему необходима высокая инициативность и активность, тогда и ледокол должен быть динамичным, чтобы подготовить молодых людей к уроку. Если же тренеру необходима повышенная концентрация и высокая интеллектуальная активность, тогда и ледокол должен быть соответствующим, располагающим к мыслительной деятельности. В первом случае можно предложить физическую активность, а во втором – интеллектуальные загадки.

ПОГРУЖЕНИЕ В ТЕМУ

Для погружения в тему рекомендуется использовать упражнения, которые призваны пробудить интерес к обсуждаемой теме. Участники как бы на своем опыте проживают чувства, которые необходимы для разговора на тему. Они эмоционально и интеллектуально готовятся к началу дискуссии.

Через данные упражнения тренер создает или освежает в памяти участников опыт, который имеет отношение к обсуждаемой теме. Если речь идет об управлении, участники уже в первом упражнении получают опыт управления и затем строят последующее занятие на основании полученного опыта.

ИЗЛОЖЕНИЕ ТЕМЫ

Изложение темы – это основной этап урока. Для презентации темы используются самые разные методы: дискуссии, групповые задания, упражнения, ролевые игры и мини-лекции. Главный принцип – интерактивность, так как молодые люди обучаются, взаимодействуя друг с другом. Они учатся, что-то делая на практике. Также у них есть возможность открыто высказывать свое мнение, не боясь осуждения со стороны, так как мнение и мировоззрение молодых людей меняется в процессе диалога. Диалогичность урока – очень важный принцип.

ИНТЕГРАЦИЯ ПОЛУЧЕННЫХ ЗНАНИЙ С ИМЕЮЩИМСЯ ОПЫТОМ

На этом этапе у студентов есть возможность соотнести полученные знания с уже имеющимся у них опытом. Они начинают пробовать изученный материал применять в жизни и отрабатывать определенные стратегии поведения, которые будут полезны в повседневной жизни. Иногда для этого имитируются условия реальной жизни, что позволяет в игровой форме, где ошибка не будет нести роковых последствий, выработать определенные эффективные механизмы поведения.

Итак, искренне надеемся, что пособие которое вы держите в руках, окажется вам полезным и поможет в вашей профессиональной деятельности! Успехов вам в работе!

ПЛАН ПОСОБИЯ

Урок 1. Проактивное мышление и действия 9

Тема: Делай вещи не только важные, но и значимые

Урок 2. Непрерывное обучение 19

Тема: Workout ума в моей идеальной школе

**Урок 3. Прощение и исцеление от обид и
травмирующего опыта..... 27**

Тема: Управление обидами

**Урок 4. Развитие навыка построения
взаимодополняющих отношений 39**

Тема: Уравнение отношений Я + Ты = Мы

Урок 5. Создание семьи..... 49

Тема: А что насчёт моей семьи?

Урок 6. Конфликтология..... 55

Тема: Как правильно ссориться?

Урок 7. Активная гражданская позиция 67

Тема: А мне не все равно!

**Урок 8. Выбор стратегии социальной
интервенции..... 79**

Тема: Помогай правильно!

Урок 9. Права и взаимодействие с властью 87

Тема: Будь инициативным

Приложения 96

УРОК 1

Проактивное мышление и действия

Тема:

Делай вещи не только важные, но и значимые

Автор: Сырбу Игорь



ЦЕЛЬ:

помочь молодым людям занять проактивную жизненную позицию и научить их устанавливать цели и планировать время на основании своих жизненных ролей.



ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- По окончании урока участники научатся определять разницу между проактивным и реактивным мышлением.
- По окончании урока участники начнут мыслить и действовать проактивно.
- По окончании урока каждый участник сможет определить свои жизненные роли, устанавливать цели и на их основе планировать свое время.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 90 минут

**ЦЕЛЬ:**

создать условия для начала урока, проиллюстрировав важность выбора заданий на основании их приоритетности и эффективности.

**НЕОБХОДИМЫЕ МАТЕРИАЛЫ:**

распечатанный список заданий для каждой команды, распечатанная таблица для подсчета результатов.

**Вопросы для дискуссии**

- Как команды решали, какие задания они хотели бы выполнить? Большинство групп анализируют время выполнения задания и/или уровень сложности, сравнивают его со значением (возможное количество баллов) и определяют приоритет в результате. Мы делаем это, управляем и нашим временем, т.е. часто предпочитаем высокопроизводительные задания с низким уровнем усилий, но не задания с низким уровнем производительности и с большими усилиями (и это правильно!).
- Существуют ли какие-либо решения, основанные на зависимости заданий? Например, для задания, где надо было сделать карточки с именами, командам давались бонусные баллы, если игроки использовали прозвища. Выполнение этих двух заданий вместе устроит полученные баллы. Это часто случается и в жизни – сгруппированные задания увеличивают ваши результаты в геометрической прогрессии.
- Какой была динамика игры? Если участники знали друг друга раньше, они могли чувствовать себя более комфортно, выполняя рискованное задание, например спеть песню. При определении приоритетов заданий мы с большей вероятностью останемся в зоне комфорта, если работаем в команде¹.

¹ <http://blog.trainerswarehouse.com/time-management-activities/>

ХОД УРОКА**1. ЛЕДОКОЛ****УПРАЖНЕНИЕ «Списки и приоритеты»****Инструкция**

Разделите участников на команды от пяти до восьми человек. Покажите им список заданий. Объясните, что они должны набрать как можно больше баллов. И у них всего семь минут!

Дайте участникам семь минут для выполнения своих заданий и насладитесь шоу! Через семь минут подсчитайте баллы, используя предварительно разработанную матрицу, и объявите победителя.

Список заданий:

1. Сделайте круг вокруг комнаты (5 баллов);
2. Создайте какую-нибудь вещь для преподавателя, например шляпу или галстук (10 баллов, бонус 5 баллов, если преподаватель на самом деле это носит);
3. Спойте вместе песню (15 баллов);
4. Сделайте бумажный самолетик и запустите его с одного конца комнаты в другой (10 баллов);
5. Попросите всех в комнате подписать один кусочек бумаги (5 баллов);
6. Подсчитайте количество домашних животных, принадлежащих вашей группе (20 баллов);
7. Дайте прозвище каждому члену команды (5 баллов);
8. Сделайте карточки с именем каждого члена команды (5 баллов, бонус 5 баллов, если вы используете прозвища);
9. Сделайте башню из предметов, принадлежащих вашей группе (10 баллов);
10. Убедите члена другой команды присоединиться к вам (20 баллов);
11. Назовите свою команду и придумайте девиз (5 баллов за имя, 5 баллов за девиз);
12. Изобразите звуки тропических лесов Амазонки звуками ваших голосов (10 баллов);
13. Составьте список желаний вашей команды (15 баллов);
14. Встаньте паровозиком и пройдите от одного конца класса до другого (5 баллов, бонус 10 баллов, если кто-то присоединится к вам).

Вы можете сделать такой список по своему усмотрению, просто убедитесь, что для каждого задания есть своя оценка (которая полностью зависит от вас).

2. ПОГРУЖЕНИЕ В ТЕМУ

УПРАЖНЕНИЕ «Наши эмоции – наши поступки»

Инструкция

Участникам предлагается продолжить предложения:

- Я огорчаюсь, когда...
- Я злюсь, когда...
- Мне плохо, когда...
- Я радуюсь, когда...
- Я спокоен, когда...
- Мне нравится, когда...
- Мне не нравится, когда...
- Мне хорошо, когда...

Как только эта часть работы будет закончена, участникам предлагается продолжить предложения словами: «... когда... и я поступаю...».

Резюме ведущего

Теория психического детерминизма утверждает, что такими, какие вы есть, вас сделали ваши родители. Свойства вашей личности и характера были заложены в вас в младенчестве и раннем детстве. Именно поэтому вы боитесь выступать перед аудиторией. Так воспитали вас ваши родители. Разве можно забыть, как вас подвергали эмоциональному наказанию, отвергали, сравнивали с кем-либо, если вы что-то делали не так хорошо, как от вас ожидали?

Если верить теории детерминизма окружающей среды, во всем виноват ваш преподаватель, или ваши родители, или ваш одноклассник, друзья, сложившаяся финансовая ситуация, или политика государства. Кто-то или что-то в вашем окружении несет ответственность за ваше нынешнее положение.

История Виктора Франкла: человек в поисках смысла

Позвольте мне познакомить вас с поучительной историей Виктора Франкла. Франкл был детерминистом. Кроме того, Франкл был психиатром и евреем по национальности. Он был узником нацистского лагеря смерти, где ему довелось испытать тяжелейшие мучения и стать свидетелем явлений, столь несовместимых с нашим представлением о человечности, что их невозможно описать без содрогания.

Его родители, брат и жена погибли в газовой камере. Из всей семьи уцелела лишь сестра. Сам Франкл пережил пытки и бесчисленные



ЦЕЛЬ:

увидеть, как наше отношение к ситуации влияет на наше поведение.



НЕОБХОДИМЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

не требуются.



Вопросы для обсуждения

- От чего зависит наша реакция на ситуации? Почему она именно такая?
- Что определяет наше поведение?
- Что формирует наш характер? От чего зависит становление нашей личности?
- Можно ли изменить свой характер?

унижения; он никогда не знал, что случится с ним в следующий момент: отправят ли его прямиком в печь, или же он останется среди уцелевших и будет убирать трупы или выгребать пепел несчастных.

Однажды, сидя нагишом в одиночной камере, он открыл для себя то, что позже назвал «последней человеческой свободой», той свободой, которую никто из его мучителей-нацистов не мог у него отнять. Они имели власть над всем, что его окружало, могли причинить боль его телу, однако сам Виктор Франкл являлся существом, обладавшим самосознанием, и мог смотреть отстраненно на все, что с ним происходило. Его внутренняя сущность оставалась неуязвимой. Он сам мог решать, какое влияние на него окажет то, что его окружает. Между тем, что на него воздействовало, и его реакцией на происходящее находилась свобода выбора этой реакции.

В воображении Франкл стал представлять себя в различных ситуациях – например читающим лекции студентам после своего освобождения из концлагеря. Он мог в мыслях перенестись в аудиторию и как бы со стороны увидеть себя, рассказывающего студентам об уроках лагерной жизни.

Посредством многократного повторения этих упражнений, интеллектуальных, эмоциональных и нравственных, с привлечением памяти и фантазии, Франкл возвращал в себе свою маленькую, едва зародившуюся свободу, пока та не выросла и не сделала его более свободным, чем охранявшие его тюремщики. У них была большая внешняя свобода – большая свобода действий, большие возможности выбора, а он располагал большей внутренней свободой – внутренней силой для реализации своих возможностей. Франкл сделался вдохновляющим примером для всех, кто окружал его, даже для некоторых надсмотрщиков. Он помог людям увидеть смысл жизни и сохранить достоинство, несмотря на тяготы существования в неволе.

Находясь в невыразимо тяжелых обстоятельствах, Франкл воспользовался человеческим даром самосознания и открыл фундаментальный принцип человеческой природы: между раздражителем и реакцией у человека остается свобода выбора.

Свобода выбора содержит в себе те уникальные качества, которые делают нас людьми. Помимо самосознания мы обладаем воображением – способностью создавать что-либо в уме независимо от окружающей действительности. Мы обладаем совестью – глубоким внутренним осознанием того, что правильно, а что нет, а также того, насколько наши мысли и поступки соответствуют общепринятым нормам поведения. И кроме того, мы располагаем независимой волей – способностью действовать, опираясь на самосознание, независимо от какого-либо влияния извне.

Открыв фундаментальный принцип человеческой природы, Франкл начал развивать первый и самый важный навык человека, высокоеффективного в любых обстоятельствах, – навык проактивности.

3. ИЗЛОЖЕНИЕ ТЕМЫ

3.1. Проактивное мышление и действия

ПРОАКТИВНОСТЬ – это действия и способ жизни, когда человек не реагирует на воздействия извне, а сам оказывается автором воздействий, сам выбирает свои действия. Проактивный человек осознал свои глубинные ценности и цели и действует не по указке условий и обстоятельств, а в соответствии со своими жизненными принципами, формируя эти условия и обстоятельства².

Это означает, что мы, люди, несем ответственность за свою собственную жизнь. Наше поведение зависит от наших решений, а не от нашего окружения. Мы можем подчинять наши чувства нашим ценностям. Мы инициируем происходящее и несем за это ответственность.

Корнем слова «ответственность» является «ответ» – наш ответ на происходящие события. По природе своей мы проактивны, и если наша жизнь стала зависеть от различных обстоятельств, то это потому, что мы – сознательно или нет – сделали свой выбор и позволили этим силам управлять нами.

Делая такой выбор, мы становимся реактивными. Реактивные люди часто находятся в зависимости от физических условий окружающей среды. Если погода хорошая, они чувствуют себя хорошо. Если погода плохая, то это сказывается на их настроении и работоспособности. Проактивные люди носят в себе свою собственную погоду. Для них не имеет значения, идет ли на улице дождь или светит солнце. Они движимы ценностями, и если ценностью для них является высокое качество выполнения работы, то оно никогда не будет зависеть от погоды.

Реактивные люди, кроме того, зависят от социальной среды. Если окружающие относятся к ним хорошо, у них все в порядке, если же плохо, они становятся закрытыми и занимают оборонительную позицию. Реактивные люди ставят свою эмоциональную жизнь в зависимость от окружающих, позволяя слабостям последних оказывать на них влияние.

Реактивные люди в своей речи используют выражения, снимающие с них ответственность.

- Вот таков уж я есть. Таким меня воспитали мои родители. Ничего не могу с этим поделать.
- Он выводит меня из себя! Я за себя не отвечаю. Моя эмоциональной жизнью управляет нечто, мне неподвластное.
- Я не могу этого сделать. У меня просто нет времени. Мною управляют внешние обстоятельства – дефицит времени.
- Если бы только моя жена была более терпеливой! Поступки других людей ограничивают мою эффективность.

² <http://www.psychologos.ru/articles/view/proaktivnost>

**ЦЕЛЬ:**

участники должны научиться определять, как звучит реактивная и проактивная речь.

**НЕОБХОДИМЫЕ МАТЕРИАЛЫ:**

отдельные листочки бумаги, на которых напечатаны фразы, характеризующие реактивную и проактивную речь.

**Вопросы для обсуждения**

- Каковы отличительные особенности проактивной и реактивной речи?
- Какие фразы вы чаще используете в своей повседневной речи?
- На какие ситуации вы реагируете реактивно, а на какие проактивно? От чего это зависит?

— Мне придется это сделать. Обстоятельства вынуждают меня делать то, что я делаю. Я не свободен в выборе собственных действий.

УПРАЖНЕНИЕ «Реактивная и проактивная речь»**Инструкция**

Попросите участников определить, к какой категории относится каждая фраза.

Реактивная речь	Проактивная речь
Я ничего не могу поделать. Вот такой я есть. Он так меня раздражает. Они не согласятся на это. Мне придется это сделать. Я не могу... Я вынужден... Если бы только....	Посмотрим, какие есть возможности. Я могу выбрать другой подход. Я контролирую свои чувства. Я могу подготовить эффективную презентацию. Я приму существующее решение. Я выбираю... Я предпочитаю.... Я сделаю....

Резюме ведущего

Реактивные люди движимы чувствами, обстоятельствами, условиями и своим окружением. Проактивные люди движимы ценностями, тщательно отобранными и принятыми.

На проактивных людей также воздействуют внешние факторы: физические, социальные или психологические. Но их реакция на этот раздражитель, сознательная или нет, является выбором, основанным на ценностях.

**НЕОБХОДИМЫЕ МАТЕРИАЛЫ:**

отдельные листочки бумаги, на которых напечатаны фразы, характеризующие реактивную и проактивную речь.

УПРАЖНЕНИЕ «Действуй проактивно»**Инструкция**

Представьте себе ситуацию, которая в ближайшее время может возникнуть в вашей жизни и в которой вы, судя по прошлому опыту, будете склонны вести себя реактивно. Рассмотрите эту ситуацию с точки зрения ваших возможностей. Как бы вы могли действовать в этой ситуации проактивно? Уделите несколько минут тому, чтобы в своем воображении нарисовать ясную и четкую картину того, как вы поступите в проактивной манере. Напомните себе о свободе выбора, которая находится между раздражителем и реакцией. Пообещайте себе, что будете практиковаться в использовании своей свободы выбора.

Пример ситуаций

Организовать школьный праздник по случаю годовщины основания вашего лицея.

Если вы стремитесь получить хорошее образование, проявите инициативу: определите свои интересы и протестируйте способности, изучите

университеты, которые обучаются нужной вам специальности, какие условия предоставляют учебные заведения для обучения, оказывают ли они помочь в трудоустройстве выпускников, а затем подготовьте эффективную «самопрезентацию», демонстрирующую вашу способность обучаться в интересующем вас университете.

Как правило, все с этим будут согласны. Результативность такого подхода к поиску качественного учебного заведения очевидна. Однако многие не могут сделать правильные шаги и проявить инициативу, чтобы осуществить задуманное.

- Не знаю, куда обратиться, чтобы пройти тест на определение интересов и способностей.
- Как изучить учебные заведения интересующей меня специальности? Никто не хочет мне в этом помочь.
- Представления не имею, как подготовить и провести эффективную презентацию!

Многие ждут, что то или иное событие произойдет само собой, или считают, что кто-то должен о них позаботиться. Однако хорошую работу получают в результате только проактивные люди: они решают проблемы, а не говорят о них, они проявляют инициативу и, опираясь на принципы, делают все необходимое для выполнения задачи.

Часто встречающийся случай реагивности – выполнение срочных дел, дающих краткосрочный результат, вместо выполнения важных дел, согласно собственным целям и ценностям.

3.2. Менеджеры будущего

ЗАДАНИЕ «Мои планы на неделю»

Распишите ваши планы на неделю. Укажите, что вы планируете сделать, кого навестить, какую книгу прочесть, узнать что-то новое. Поделитесь своими результатами.

Резюме ведущего

Жизнь по расписанию привлекает не многих. Кто-то считает, что такая жизнь скучна и однообразна. Другие же отказываются от расписания по той причине, что, попробовав один раз, они так и не смогли его придерживаться, и это привело только к большему разочарованию и еще большей неорганизованности. Третий говорят, что невозможно все запланировать, ведь есть вещи, которые от нас не зависят, и в таком случае есть ли смысл что-то решать заранее?

С последними невозможно не согласиться, но, на наш взгляд, этот факт не отменяет необходимость планирования в целом, а лишь указывает на необходимость определенной гибкости.

Невозможно быть проактивной личностью и не уделять внимания планированию своего времени.

Вопросы для обсуждения

- Что вы знаете о планировании времени?
- Стоит ли планировать свое время?
- Если да, то как вы планируете свой день, неделю, месяц, год, жизнь? Если нет, то почему?
- Как планирование времени может быть связано с проактивностью?

Время – это единственный ресурс, который выдается всем людям поровну. У богатых и бедных, у влиятельных и не очень – у каждого 24 часа в сутки и 7 дней в неделю. Но именно навык управления временем сделает в будущем одних влиятельными и успешными, а других неудачниками. Сегодня мы узнаем о некоторых техниках, которые в случае их применения могут обеспечить серьезную заявку на успех.

Хочется сказать, что сегодня мы будем мало говорить о графиках и списках – это очень скучно, особенно в подростковом возрасте. Начать надо с самого начала. Каждый из нас в своей жизни играет несколько ролей, связанных с различными сферами или направлениями деятельности, за которые мы несем ответственность. Я, например, могу выполнять роли личности, мужа, отца, преподавателя, члена церковной общиной и бизнесмена. И каждая из этих ролей очень важна.

Одно из главных препятствий в достижении большей эффективности заключается в том, что люди недостаточно широко мыслят. Они могут быть всецело поглощены работой, забывая о своем здоровье. Ради профессионального успеха они могут пренебречь самыми важными отношениями в своей жизни.

Ваша жизнь станет более сбалансированной, если вы упорядочите ее в соответствии с конкретными ролями, которые играете в жизни, и задачами, которые намерены выполнить в каждой из этих ролей. Подумайте о своих личных ролях — о роли сына/дочери, друга, ученика или соседа. К чему вы стремитесь в каждой из этих ролей? Что для вас важно? Подумайте о своих ролях в таких сферах, как политика, общественная деятельность, участие в благотворительных организациях.

Задание 1. Определение ролей

Первая задача заключается в том, чтобы выписать ваши основные роли. Если вы до сих пор не задумывались всерьез о тех ролях, которые играете в своей жизни, просто напишите то, что первым пришло на ум. Одной из ваших ролей является роль личности. Вы можете выписать одну или несколько ролей, которые играете в качестве члена семьи – мужа или жены, матери или отца, сына или дочери. Вы можете быть тетей, дядей, двоюродным братом или сестрой. Вы также можете выделить несколько ролей, связанных с вашей учебой или работой и отражающих различные виды деятельности, на которые вы хотели бы регулярно расходовать свое время и энергию. У вас, кроме того, могут быть определенные роли в церковных или общественных делах.

Вы не должны относиться к определению ролей так, будто делаете это на всю оставшуюся жизнь. Просто представьте себе свою неделю, прикиньте, каким сферам деятельности вы уделите свое время в течение предстоящих семи дней, и запишите это на бумаге.

Примеры ролей:

- | | |
|-------------|--------------------------|
| 1. Личность | 4. Ученик/студент |
| 2. Сын | 5. Член школьного совета |
| 3. Друг | |

Ваши роли	Ваши цели	Ваши планы
1. Личность		
2. Сын		
3. Друг		
4. Ученик/студент		
5. Член школьного совета		

Задание 2. Выбор целей

Следующий шаг заключается в том, чтобы выбрать два-три важных результата для каждой из этих ролей, которых вы бы хотели достичь в течение семи дней. Эти результаты могут быть записаны как цели. В идеале эти краткосрочные цели должны соотноситься с более долгосрочными целями, которые вы наметите в соответствии с вашей личной миссией.

Все наши виды деятельности определяются двумя факторами: срочностью и важностью. Срочное – то, что требует немедленного внимания. Это то, что можно обозначить словом «сейчас!». Звонящий телефон – это срочное. Для большинства из нас недопустима даже мысль о том, чтобы не брать трубку, когда звонит телефон. Срочные дела обычно видимы. Они давят на нас, требуют действий. Важные и не срочные дела требуют от нас большей инициативы. Мы должны проявлять активность, чтобы не упустить возможность и получить какой-то результат. Нередко они носят общераспространенный характер. Часто они общеизвестны. Обычно они приятны, несложны, делать их – одно удовольствие. Мы реагируем на срочные дела. И очень часто они оказываются не важными!

Если у нас нет четкого представления о том, что важно, о тех результатах, которых хотим достичь в жизни, то мы легко переходим к реагированию на срочное. Важное, с другой стороны, имеет отношение к результатам. Важным является то, что вносит вклад в вашу миссию, ваши ценности и в ваши наиважнейшие цели.

Но есть еще третье измерение в планировании времени – его значимость. Это правда, что мы ничего не можем сделать, чтобы создать больше времени внутри одного дня. У всех нас есть те же 24 часа, что составляет 1440 минут или 86 400 секунд. Мы просыпаемся и говорим: «Что самое важное, что я должен сделать сегодня?». Большинство людей оценивают свои задачи на основе их важности. Которая из них важна и актуальна? Но мы предлагаем вам подумать не только о сегодняшнем дне, но и о завтрашнем. Какое это будет иметь значение завтра, или на следующий день, или на следующий год? Что я могу сделать сегодня, что сделает завтрашний день лучше? Что я могу сделать прямо сейчас, что сделает будущее лучше?

Ответив на эти вопросы при планировании своего времени, мы сможем упорядочить наше время и убрать из жизни многие неважные дела, что даст нам возможность сосредоточиться на тех, которые действительно важны и значимы.

4. ИНТЕГРАЦИЯ НОВЫХ ЗНАНИЙ И ИМЕЮЩЕГОСЯ ОПЫТА

Чтобы распознать и развить в себе проактивность, вовсе не обязательно пройти через лагерь смерти, как это случилось с Франклом. Именно в повседневной жизни мы можем развивать свою проактивность, позволяющуюправляться с колоссальными жизненными перегрузками. Наша проактивность проявляется в том, как мы берем на себя и выполняем обязательства, как ведем себя в транспортных пробках, как реагируем на раздраженного клиента или непослушного ребенка. Она проявляется в том, как мы воспринимаем наши проблемы и на чем сосредоточиваем свою энергию. Она проявляется и в нашей речи.

Я хочу предложить вам пройти тридцатидневный тест на проактивность. Попробуйте и посмотрите, что из этого получится. В течение тридцати дней действуйте исключительно проактивно. Берите на себя небольшие обязательства и выполняйте их. Прислушивайтесь к своей речи. Не употребляйте такие выражения, как «если бы только», «я не могу» или «я вынужден». Будьте для других образцом, а не судьей. Показывайте пример, а не критикуйте. Будьте частью решения, а не частью проблемы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Попытайтесь спланировать свою следующую неделю в проактивном духе. Начните с выписывания ваших ролей и целей на неделю, затем преобразуйте цели в конкретный план действий. В конце недели оцените, насколько полно ваш план способствовал претворению в жизнь ваших глубинных ценностей и целей, а также насколько вы были верны этим ценностям и целям.

Попробуйте применить этот метод в семье, в дружбе, в учебе, на работе. Не ссылайтесь на недостатки других людей. Не оправдывайте свои недостатки. Допустив ошибку, признайте ее, исправьте, извлеките из нее урок – и немедленно. Не обвиняйте, не обличайте. Работайте над тем, что в ваших силах. Работайте над собой.

Не говорите о том, что у вас нет времени. Времени у вас ровно столько же, сколько его было у Микеланджело, Леонардо да Винчи, Томаса Джефферсона, Пастера, Альберта Эйнштейна.