

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ДЕВЯТЬ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ УРОКОВ ЖИЗНИ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ УЧАЩЕГОСЯ

13–15 лет

МОДУЛЬ 1

ОПЫТ КАК ИСТОЧНИК ОБУЧЕНИЯ

Как превращать ошибки, трудности и результаты
в понимание и следующий шаг

Имя или псевдоним (по желанию):

*Здесь нет оценок за «правильные» ответы.
Главная задача — научиться лучше понимать свой опыт.*

0

Как пользоваться этой тетрадью

Коротко о правилах, безопасности и свободе выбора

Эта тетрадь создана не для проверки твоей личности. Она помогает тренировать способы анализа, которые можно применять в учёбе, отношениях, спорте, творчестве и командной работе.

Важно

Ты можешь не отвечать на вопрос, если он кажется слишком личным. Вместо собственной истории разрешается использовать вымышленный пример, ситуацию героя фильма или книги.

Четыре правила

1. Пиши столько, сколько считаешь нужным. Некоторые страницы можно оставить пустыми.
2. Мы обсуждаем поступки и решения, но не выносим приговор личности человека.
3. Ответственность не означает, что человек виноват во всём происходящем.
4. Если ситуация связана с насилием, угрозой или опасностью, важно обратиться к надёжному взрослому, а не пытаться справиться в одиночку.

Что такое практический инструмент

В этой тетради практическим инструментом называется короткий алгоритм, которым можно пользоваться самостоятельно после занятия.

Не просто мысль

«Нужно учиться на ошибках» — полезная идея, но она не объясняет, что конкретно делать.

Практический инструмент

«Карта разбора опыта» содержит последовательность вопросов и приводит к конкретному следующему шагу.

В модуле ты освоишь три практических инструмента:

- «Результат не равен личности» — помогает не превращать одну неудачу в приговор себе.
- «Три круга» — помогает понять, что ты контролируешь, на что можешь повлиять и что находится вне твоего контроля.
- «Карта разбора опыта» — помогает превратить результат в полезный вывод и следующий шаг.

Главная мысль модуля

Не каждое событие полезно или справедливо. Но после произошедшего можно исследовать ситуацию, извлечь информацию и выбрать более точное действие в будущем.

А

Перед началом

Небольшая самооценка. Здесь нет правильных и неправильных результатов

Отметь число, которое лучше всего описывает тебя сейчас. Эта страница нужна только для того, чтобы позднее заметить собственную динамику.

После ошибки я обычно могу спокойно разобраться, что произошло.

		совсем нет			полностью	
1	2	3	4	5	6	7

Я умею отделять плохой результат от оценки себя как человека.

		совсем нет			полностью	
1	2	3	4	5	6	7

Я понимаю, что в сложной ситуации зависит от меня, а что — нет.

		совсем нет			полностью	
1	2	3	4	5	6	7

После неудачи я могу сформулировать конкретный следующий шаг.

		совсем нет			полностью	
1	2	3	4	5	6	7

Я способен принять обратную связь, не воспринимая её как личное унижение.

		совсем нет			полностью	
1	2	3	4	5	6	7

Когда у меня что-то не получается, моя первая мысль обычно такая:

Чему я хотел(а) бы научиться за эти три занятия:

1

Занятие 1. Ошибка — это информация

Практический инструмент: «Результат не равен личности»

Ключевая мысль

«У меня не получилось» и «я неспособный человек» — не одно и то же.

Разогрев: факт или приговор?

Поставь отметку в нужной колонке. Затем попробуй заменить каждый личностный приговор точным описанием ситуации.

Утверждение	Факт	Личностный приговор
Я опоздал на тренировку.	☐	☐
Я безответственный.	☐	☐
Мы проиграли матч.	☐	☐
Наша команда ни на что не способна.	☐	☐
Я не подготовился к контрольной.	☐	☐
У меня никогда ничего не получится.	☐	☐
Друг не ответил на сообщение.	☐	☐
Он меня ненавидит.	☐	☐
Я допустил ошибку.	☐	☐
Я неудачник.	☐	☐

1.1

Практический инструмент № 1

«Результат не равен личности»

ПРАКТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ

РЕЗУЛЬТАТ НЕ РАВЕН ЛИЧНОСТИ

Для чего он нужен: Чтобы не превращать один поступок, ошибку или неудачу в окончательный вывод о себе.

1. Назови произошедшее как наблюдаемый факт.
2. Заметь личностный ярлык, который возник автоматически.
3. Проверь: действительно ли этот ярлык описывает тебя целиком?
4. Заменяй ярлык точным описанием конкретного действия или результата.
5. Определи, что можно проверить или изменить.

Пример: Не «Я глупый», а «Я плохо разобрал две темы и допустил ошибки в этой контрольной».

Попробуй на нейтральном примере

1. Факт: что произошло?

2. Какой личностный ярлык может возникнуть?

3. Как описать ситуацию точнее?

4. Что можно сделать или проверить дальше?

Проверка точности

Точное описание не должно ни унижать человека, ни скрывать его ответственность. Оно должно помогать понять ситуацию и выбрать действие.

1.2

Кейс: школьная олимпиада

Применяем первый практический инструмент

Ситуация

Артём готовился к школьной олимпиаде и был уверен, что покажет высокий результат. Но он занял одно из последних мест. После объявления результатов Артём сказал: «У меня просто нет способностей. Больше участвовать не буду».

Что произошло как факт?

Какой личностный приговор вынес себе Артём?

Какие ещё объяснения результата стоит проверить? Назови не меньше трёх.

Как можно описать ситуацию точнее, не оправдывая результат и не унижая Артёма?

Какой следующий шаг поможет получить новую информацию?

Подсказка

Альтернативное объяснение — не оправдание. Его задача — увидеть более полную картину и понять, что можно проверить.

1.3

Моя практика

Можно использовать собственную или вымышленную безопасную ситуацию

Ситуация / результат:

Какой ярлык первым пришёл в голову?

Почему этот ярлык не описывает меня целиком?

Как можно описать произошедшее точнее?

Какую информацию я могу получить из результата?

Какой конкретный шаг я могу сделать?

Моя фраза вместо приговора

Я могу сказать себе:

«Этот результат говорит о конкретной ситуации и моих действиях. Он не определяет меня целиком. Я могу разобраться и выбрать следующий шаг».

2

Занятие 2. Что зависит от меня?

Практический инструмент: модель «Три круга»

Ключевая мысль

Зрелость начинается не с попытки контролировать всё, а с понимания своей реальной зоны влияния.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ**ТРИ КРУГА****Для чего он нужен:** Чтобы направить силы на доступные действия и не принимать на себя ответственность за всё происходящее.

1. Назови ситуацию как факт.
2. Определи, что ты можешь выбрать непосредственно — это круг контроля.
3. Определи, на что ты можешь повлиять, но не можешь гарантировать результат — это круг влияния.
4. Определи, что находится вне твоего контроля.
5. Выбери один доступный следующий шаг в круге контроля или влияния.

Пример: *Я не могу заставить другого человека изменить мнение, но могу спокойно объяснить позицию, задать вопрос или обратиться за помощью.***Три круга простыми словами****КРУГ КОНТРОЛЯ**

Мои слова, действия, подготовка, просьба о помощи, следующий шаг.

КРУГ ВЛИЯНИЯ

Отношения, мнение другого человека, решение группы, атмосфера в команде.

ВНЕ КОНТРОЛЯ

Прошрое, уже совершившееся событие, погода, случайность, окончательное решение другого человека.

2.1

Заполни «Три круга»

Выбери нейтральную ситуацию или одну из предложенных

Примеры: отменили мероприятие после подготовки; тебя не пригласили в компанию; команда проиграла; произошёл технический сбой; кто-то распространил слух.

Ситуация:

1. Я контролирую	2. Я могу повлиять	3. Вне моего контроля

Мой следующий шаг в зоне контроля:**Моё возможное действие в зоне влияния:****Что мне важно признать как факт и перестать пытаться контролировать:**

2.2

Ответственность не равна вине

Разбираемся в важном различии

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Я честно вижу свою часть влияния и выбираю доступное действие. Я могу попросить помощи и признать внешние обстоятельства.

САМООБВИНЕНИЕ

Я считаю себя причиной всего происходящего, даже когда многое от меня не зависело. Я выношу приговор себе вместо анализа ситуации.

Отметь, с какими утверждениями ты согласен(на)

- ☐ Я могу отвечать за свою реакцию, не оправдывая плохой поступок другого человека.
- ☐ Обращение за помощью тоже может быть ответственным действием.
- ☐ Признать, что ситуация несправедлива, — не значит отказаться от действий.
- ☐ Если я не могу изменить прошлое, я всё равно могу выбирать следующий шаг.
- ☐ Я не обязан(а) самостоятельно исправлять то, что превышает мои возможности.

В какой ситуации люди иногда путают ответственность и самообвинение?

Как могла бы звучать ответственная, но не обвиняющая себя позиция?

Формула

Ответственность = увидеть свою реальную часть влияния + выбрать доступное действие.

Безопасность

Если ситуация связана с насилием, угрозой или нарушением закона, первым ответственным действием может быть обращение к надёжному взрослому или специалисту.

3

Занятие 3. Как превратить опыт в следующий шаг

Практический инструмент: «Карта разбора опыта»

Ключевая мысль

Вывод становится полезным только тогда, когда из него следует конкретное, проверяемое действие.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ

КАРТА РАЗБОРА ОПЫТА

Для чего он нужен: Чтобы спокойно проанализировать результат, увидеть причины и изменить дальнейшую стратегию.

1. Что произошло?
2. Чего я ожидал(а)?
3. Что я сделал(а)?
4. Какой результат получил(а)?
5. Что зависело от меня?
6. Что не зависело от меня?
7. Какую информацию дал результат?
8. Что конкретно я попробую иначе?
9. Когда я проверю новый способ?

Пример: Не «надо лучше подготовиться», а «я начну подготовку за неделю и разделю материал на четыре части».

Общий вывод или конкретное действие?

Общий вывод	Конкретное действие
Нужно лучше готовиться.	Начну за неделю и разделю материал на четыре части.
Нужно меньше отвлекаться.	Уберу телефон на 25 минут во время работы.
Надо контролировать эмоции.	При сильном раздражении сделаю паузу и назову чувство.
Нужно уметь договариваться.	В начале проекта письменно распределим роли и сроки.

3.1**Разбор командного проекта**

Заполняем карту на примере

Ситуация

Группа учащихся должна была подготовить презентацию. Все рассчитывали, что Мария соберёт материалы, хотя никто прямо с ней об этом не договорился. В последний день выяснилось, что презентация не готова. Участники начали обвинять друг друга.

1. Что произошло как факт?

2. Чего ожидали участники?

3. Что они сделали или не сделали?

4. Какой результат получили?

5. Что зависело от участников?

3.1**Разбор командного проекта — продолжение**

От внешних обстоятельств к новому способу действий

6. Что могло не зависеть от участников?

7. Какую информацию дала ситуация?

8. Что конкретно стоит сделать иначе в следующем проекте?

9. Когда и как проверить новый способ?

Проверка вывода

Полезный вывод не обвиняет всех вокруг и не превращается в приговор себе. Он помогает изменить конкретное действие.

3.2

Моя карта разбора опыта

Используй безопасную реальную или вымышленную ситуацию

Можно выбрать ситуацию из учёбы, спорта, творчества, общения или командной работы. Личная история не обязательна.

Ситуация:

1. Что произошло как факт?

2. Чего я ожидал(а)?

3. Что я сделал(а)?

4. Какой результат получил(а)?

5. Что зависело от меня?

3.3

Моя карта разбора опыта — продолжение

От информации к следующему действию

6. Что не зависело от меня?

7. Какую информацию дал результат?

8. Что конкретно я попробую иначе?

9. Когда и где я проверю новый способ?

Проверка качества следующего шага

- ☐ Действие зависит от меня или находится в моей зоне влияния.
- ☐ Действие сформулировано конкретно, а не как общее обещание.
- ☐ Я понимаю, когда смогу его проверить.
- ☐ Результат даст мне новую информацию, даже если эксперимент не сработает идеально.

Мой эксперимент

В течение недели я попробую новый способ и после этого снова заполню короткую карту опыта.

4

Недельный эксперимент

Проверяем один новый способ в реальной жизни

Какой новый способ я решил(а) проверить?

В какой ситуации я его применю?

Что может помешать?

Что поможет мне не забыть?

Перед экспериментом

Смысл эксперимента не в том, чтобы гарантированно получить идеальный результат. Его смысл — проверить новый способ и получить информацию.

4.1**Недельный эксперимент — результат**

Что произошло после проверки нового способа

Что произошло?

Что получилось?

Что не получилось?

Какую новую информацию я получил(а)?

Что я сохраню или изменю в следующий раз?

Главный вопрос

Что стало понятнее благодаря проверке нового способа?

5

Итоговый кейс

Используем все три практических инструмента

Ситуация

Лена обещала подготовить свою часть общего проекта к пятнице. Она несколько раз откладывала работу, потому что задание казалось сложным. В четверг вечером Лена начала выполнять его, но не успела закончить. Команда рассердилась. Лена сказала: «Я всегда всё порчу. Лучше вообще не буду участвовать в проектах».

Инструмент 1. Результат не равен личности

Какой личностный приговор вынесла себе Лена? Как заменить его точным описанием?

Инструмент 2. Три круга

Что было под её контролем, на что она могла повлиять и что могло быть вне контроля?

Инструмент 3. Карта разбора опыта

Какую информацию дала ситуация и какое конкретное действие Лена может проверить в следующем проекте?

Как команда может выразить недовольство, не унижая Лену и не снимая с неё ответственности?

6

После модуля

Сравни своё состояние с ответами перед началом

После ошибки я могу спокойнее разобраться, что произошло.

совсем нет

полностью

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Я умею отделять плохой результат от оценки себя как человека.

совсем нет

полностью

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Я лучше понимаю, что в сложной ситуации зависит от меня, а что — нет.

совсем нет

полностью

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

После неудачи я могу сформулировать конкретный следующий шаг.

совсем нет

полностью

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Я способен(на) принять обратную связь, не превращая её в приговор себе.

совсем нет

полностью

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Мои результаты

Самым полезным практическим инструментом для меня стал:

Теперь после ошибки я могу:

Мне всё ещё трудно:

Я хочу продолжить тренировать:

7

Три инструмента на одной странице

Можно сохранить как памятку

1. Результат не равен личности

1. Назови факт.
2. Заметь личностный ярлык.
3. Проверь, описывает ли он тебя целиком.
4. Замени его точным описанием.
5. Выбери, что можно изменить.

2. Три круга

1. Что я контролирую?
2. На что могу повлиять?
3. Что находится вне моего контроля?
4. Какой доступный следующий шаг я выбираю?

3. Карта разбора опыта

1. Что произошло?
2. Чего я ожидал(а)?
3. Что я сделал(а)?
4. Какой результат получил(а)?
5. Что зависело и не зависело от меня?
6. Какую информацию дал результат?
7. Что конкретно я попробую иначе?
8. Когда я проверю новый способ?

Главная формула

Событие → интерпретация → состояние → выбор → действие → результат → вывод.

Помни

Ошибка может потребовать ответственности и исправления. Но ни одна ошибка не описывает человека целиком и не лишает его возможности учиться.

8

Обратная связь

Можно заполнить анонимно и передать ведущему

Мне было понятно, что нужно делать на занятиях.

совсем нет			полностью			
1	2	3	4	5	6	7

Я чувствовал(а), что могу иметь собственное мнение.

совсем нет			полностью			
1	2	3	4	5	6	7

Я чувствовал(а) себя в безопасности во время обсуждений.

совсем нет			полностью			
1	2	3	4	5	6	7

Я понимаю, как использовать практические инструменты вне занятия.

совсем нет			полностью			
1	2	3	4	5	6	7

Что оказалось самым полезным?

Что было непонятно, скучно или нереалистично?

8.1**Обратная связь — продолжение**

Эти ответы помогут сделать программу лучше и безопаснее

Чувствовал(а) ли ты давление принять «правильный» ответ? Если да, в какой момент?

Применял(а) ли ты какой-либо инструмент вне занятия? Что произошло?

Что стоит изменить в этом модуле?

Что ещё ты хотел(а) бы сообщить создателям программы?

ТЫ НЕ ОБЯЗАН(А) НИКОГДА НЕ ОШИБАТЬСЯ

Но ты можешь научиться замечать,
что сообщает тебе результат,
и выбирать следующий шаг.

**ОПЫТ СТАНОВИТСЯ РАЗВИТИЕМ,
КОГДА ИЗ НЕГО ПОЯВЛЯЕТСЯ
БОЛЕЕ ТОЧНЫЙ ВЫБОР.**

Модуль 1 завершён