



Т.Ю. Федотова

Мой выбор — жизненный успех¹

Программа для 10 класса
общеобразовательных учебных заведений

Федотова Тамара Юрьевна — кандидат психологических наук, заместитель начальника отдела воспитания, охраны здоровья, психолого-педагогической поддержки и дополнительного образования детей Минобрнауки России.

Награждена знаком «Почетный работник образования Российской Федерации».

С 1992 года — первый специалист Комитета по образованию Администрации Омской области, возглавивший создание Службы практической психологии в системе образования региона.

В период до 2003 года создала и возглавила областное, а затем городское образовательные учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи.

С 2003 года обеспечивает активное взаимодействие Министерства образования и науки Российской Федерации и психологического сообщества по вопросам развития Службы практической психологии в системе образования России.

Сфера профессиональных и научных интересов — преподавание психологии в школе как учебной дисциплины. Работает учителем психологии в одной из экспериментальных московских школ. Совместно с И.В. Дубровиной осуществляет научное руководство федеральной экспериментальной площадкой РАО по введению предмета «Психология» в общеобразовательные учреждения г. Омска.

Является соавтором учебного пособия «Мой выбор — жизненный успех» (2005), рекомендованного для предпрофильной подготовки учащихся 8—9 классов.

Содержание

Введение. Выбираем жизненный успех

Глава 1. Природа выбора

Урок 1–2 . Выбор как жизненная необходимость

Урок 3–4. Нравственные основы выбора

Урок 5. Основы рационального выбора

Урок 6. Дискуссия: «Выбор жизненного пути. Всегда ли я свободен в собственном выборе?»

Глава 2. Моя личная траектория

Урок 7. Я и мой внутренний мир

Урок 8–9. Оцениваю свои силы. Мои потребности и способности

Урок 10. Путь к успеху

Урок 11. Объективные и субъективные препятствия выбору

Урок 12. Ролевая игра: «Центр проектирования «Успешный человек»»

Глава 3. Мой профессиональный старт

Урок 13. Перспективы профессионального самоопределения: «Маршруты мира профессий»

Урок 14. Перспективы профессионального самоопределения: «На пути к профессии»

Урок 15. Я выбираю профессию

Урок 16. Как, чему и где учиться дальше

Урок 17. Игра-путешествие: «Этот удивительный, знакомый и незнакомый мир профессий».

Заключение. Ключи к успеху

Введение. Выбираем жизненный успех

Дорогие друзья!

Вы приступаете к изучению нового учебного курса «Мой выбор — жизненный успех». Уже в названии учебного курса отра-

⁴ При написании программы использованы материалы учебного пособия Л.В. Алферовой, Ю.В. Масюк, О.Л. Махаевой, В.Н. Порус, Т.Ю. Федотовой «Мой выбор — жизненный успех». — М.: Каллиграф, 2005.



жено его главное предназначение: помочь овладеть навыками принятия обоснованных ответственных решений, от которых будет зависеть ваш жизненный успех. Вы задумывались когда-нибудь о том, что каждому из вас предстоит принять решение, которое во многом определит вашу дальнейшую судьбу? Речь идет о выборе будущей профессиональной деятельности и построении успешной карьеры.

Перед вами несколько вариантов выбора. Это может быть подготовка к поступлению в высшее учебное заведение. Кто-то планирует поступить в колледж или профессиональное училище и, тем самым, получить среднее или начальное профессиональное образование. Кому-то предстоит начать трудовую деятельность.

Отсюда вытекает еще один, не менее важный вопрос: а готовы ли вы сегодня к принятию такого решения? Тем более, что от него во многом висит ваше будущее. Трудно переоценить значение предстоящего выбора. Однако, какое бы решение вы ни приняли, мы верим, что оно станет результатом серьезных размышлений и душевных поисков. И мы хотим и можем вам в этом помочь.

Учебный курс «Мой выбор — жизненный успех» не даст вам ответа на вопрос: «Кем быть?». Да мы и не ставим такой цели. Потому что выбор каждым его будущего основывается на личностных качествах и характеристиках, способностях, жизненном опыте, планах и мечтах. А это не может учесть ни один учебник на Земле.

Авторы учебного пособия видят свою цель в том, чтобы помочь вам научиться выбирать. Этому подчинено содержание уроков, на это направлены практические задания, которые вам предстоит выполнять. Мы уверены, что учебный курс «Мой выбор — жизненный успех» пробудит в вас желание размышлять, самостоятельно найти ответы на сложные вопросы жизни. Умение выбирать — ваш компас в открытом жизненном пространстве. И этот компас пригодится вам не только сегодня, когда решается вопрос определения профессиональных ориентиров и направлений деятельности, но и в дальнейшей жизни.

Предлагаемое учебное пособие имеет некоторые особенности.

Тексты пособия не предназначены для заучивания. Скорее материалы уроков послужат поводом и основанием для размышлений, проникновения во внутренний мир и самооценки, обсуждения важных проблем с родителями, учителями, друзьями.

В первой главе вы поймете, что проблема выбора чрезвычайно сложна. Вы узнаете, что такое выбор, познакомитесь с новыми для вас понятиями «ситуация выбора» и «пространство выбора», поймете взаимосвязь выбора с теми ценностями, которых вы придерживаетесь. В ходе за-

нятий вы овладеете технологией рационального решения.

Во второй главе учебного пособия вы познакомитесь с психологическими основами выбора. Материал построен таким образом, чтобы учащийся мог изучить особенности себя как личности. Это поможет в осмыслении и принятии тех или иных решений в различных жизненных ситуациях.

Третья глава посвящена проблемам профессионального «старта». Какие бывают профессии? Какие требования предъявляют профессии к людям? Что нужно знать и уметь, чтобы сделать ответственный профессиональный выбор? В ходе уроков вы сможете обсудить эти и другие вопросы, а выполнение практических заданий поможет вам «примерить» конкретную профессию к собственным потребностям.

В курсе «Мой выбор жизненный успех» вам предстоит выполнить много заданий. Их особенность состоит в том, что они имеют не репродуктивный (запомнить, повторить), а творческий характер. Более того, многие задания сформулированы в виде проблемы, когда трудно найти однозначный ответ. Их выполнение потребует глубоких размышлений, обращения к знаниям, полученным при изучении других предметов, совета с людьми, мнению которых вы доверяете.

Особенность учебного курса состоит и в том, что изучение каждой главы заканчивается проведением дискуссии или ролевой игры. Участие в этих занятиях поможет вам, с одной стороны, проверить собственное понимание проблем, а с другой стороны, расширить кругозор и углубить представления о выборе.

Информация, которую вы получите на уроках по курсу «Мой выбор — жизненный успех», потребует от вас дальнейшего осмысления, самостоятельного поиска ответов на сложные вопросы, связанные с проблемой выбора.

Предлагаем воспользоваться записной книжкой «Мой путь к успеху», которая, как полагают авторы, выполнит две важные функции.

Во-первых, работа с записной книжкой «Мой путь к успеху» позволит вам систематизировать полученные знания и выделить главное.

Во-вторых, записная книжка поможет в самоанализе личностных качеств и жизненной позиции, планировании и контроле ваших действий на пути к успеху.

Записная книжка состоит из трех разделов.

В первом разделе (мы назвали его «Проблемы выбора, требующие осмысления») предлагаются ключевые вопросы темы, которые, по мнению авторов, требуют ваших дополнительных размышлений. **Вы вправе согласиться с предложенными вопросами, от каких-то можете отказаться. Вы также мо-**



жете дополнить перечень важными, на ваш взгляд, вопросами. Это ваше решение.

Во втором разделе (он называется «Мои личные качества и моя жизненная позиция») вы можете фиксировать свое мнение, оценки и суждения, отношение к вопросам первого раздела. Задания уроков предполагают, что вы будете выявлять и оценивать собственные качества. Запись этих качеств поможет вам в самоанализе, выстраивании линии самосовершенствования. Все это пригодится вам в принятии решений и планировании шагов на пути к успеху.

В третьем разделе («Мои шаги на пути к успеху») мы предлагаем вам записывать действия и планы, направленные на решение вопросов, записанных в разделе «Проблемы выбора, требующие осмысления».

Предлагаем вам *работать с записной книжкой дома*. Для ведения записей вы можете использовать тетрадь или блокнот. Записная книжка «Мой путь к успеху» может пригодиться вам для записей и по другим элективным курсам.

Если вы столкнетесь с затруднениями при работе с записной книжкой, можете посоветоваться с родителями или учителями.

Мы уверены, что неформальная работа с записной книжкой позволит каждому из вас создать тот путеводитель, к которому вы будете обращаться не только сегодня, но и в последующем.

Мы убеждены, что предлагаемое учебное пособие «Мой выбор — жизненный успех» поможет вам научиться выбирать.

Ищите себя! Думайте, сравнивайте! Делайте свой выбор и не забывайте об ответственности за него! Будьте уверены в собственных силах!

В добрый путь!

Глава I. Природа выбора

Выбор как жизненная необходимость

Урок 1–2

Судьба — не случайность, а предмет выбора; ее не ожидают, а завоевывают.

У.-Д. Брайан (1860–1925),

государственный деятель США

Нашу судьбу определяет наш выбор, а не наша удача.

М.Планк (1858–1947),

немецкий физик

Найти свою дорогу, узнать свое место — в этом все для человека, это для него значит сделаться самим собою.

В.Г. Белинский (1811–1848),

русский литературный критик

В ходе урока вы сможете:

- понять, что значит выбор в жизни каждого человека, почему выбор является жизненной необходимостью;
- осмыслить сложные понятия ситуации и пространства выбора;
- понять взаимосвязь выбора и ответственности.

Основные понятия урока:

выбор • ситуация выбора • пространство выбора • свобода выбора • внешние и внутренние ограничения выбора • ответственность за выбор

Задумывались ли вы о том, что едва ли не ежедневно нам приходится решать далеко не простую задачу: из множества предметов, явлений, действий, поступков ВЫБИРАТЬ то, что соответствует нашим интересам, запросам, возможностям? В магазинах мы выбираем товары, в библиотеках — книги для чтения, в своем окружении — друзей. Нас тоже выбирают как друзей, собеседников, попутчиков, партнеров, единомышленников. В подростковом возрасте человек задумывается о выборе профессии.

Мы выбираем убеждения и верования, между трусостью и отвагой, подлостью и благородством, жестокостью и милосердием.

Жизнь человека — постоянный выбор верного направления. Нередко он носит сложный характер и его трудно совершить. Однако не сделать его нельзя. Потому что любое действие и поступок — это результат выбора, даже если он не осознан. И в этом смысле, выбор определяет жизнь человека: ее направленность, содержание, высоту достигаемых успехов.

Свидетельствует история:

Ученый-просветитель Михаил Васильевич Ломоносов (1711–1765) родился в крестьянской семье помора в селе Холмогоры Архангельской губернии. С десяти лет Ломоносов помогал отцу в плаваниях. В 1722–1723 гг., обучившись грамоте у дьячка, пристрастился к чтению. В 1730 г. после того, как ему было отказано в поступлении в Холмогорское училище, Ломоносов ушел пешком с рыбным обозом в Москву и поступил в Славяно-греко-латинскую академию, где в крайне тяжелых материальных условиях за 5 лет прошел 12-летний курс обучения и был зачислен в Академию наук в Петербурге. В 1736 г. в числе лучших учеников Ломоносов был отправлен в Германию для обучения «горным наукам». За границей Ломоносов не только изучал химию и физику, но и серьезно работал в области русской поэзии и создал теорию русского стихосложения, изложенную им в «Письме о правилах российского стихотворства». В 1742 г. вернулся в Россию и приступил к научной



деятельности. В 1745 г. Ломоносов стал первым русским профессором химии и создал первую в России химическую лабораторию. Наряду с естественными науками занимался и гуманитарными: литературой, историей. Известен как автор «Истории Российской» и создатель мозаичных панно («Полтавский бой» и др.). В 1754 г. Ломоносов подготовил проект создания первого русского университета, открытого в 1755 г. в Москве.

Задание:

Как вы считаете, можно ли говорить о том, что личный выбор определил судьбу М.В. Ломоносова? Какие, на ваш взгляд, качества нужны человеку, чтобы влиять на свою судьбу? Приведите другие примеры из истории России, когда выбор человека определял его будущее?

Но и лучший, по мнению человека, выбор пути не гарантирует успеха. Дорога жизни не подготовлена кем-то заранее, она сложна и многообразна, в ней могут быть самые неожиданные повороты и изгибы. Эта дорога прокладывается самим движением человека: умением видеть перспективу и определять цели; принимать обоснованные решения и добиваться намеченного; способностью преодолевать трудности и препятствия на пути к цели и многим другим. От того, какой выбор мы делаем, порой зависит гораздо больше, чем нам представляется. Каждый поступок, принятое решение влекут за собой цепочку событий, которая оканчивается либо тупиком, либо новым витком жизненного пути.

В Евангелии сказано: «По делам их познаете их». Человеку дают оценку не по тому, что он о себе или о других думает и говорит, какие у него планы и намерения, а по тому, **что он делает и как поступает.**

Выстраивая «личную траекторию», свой жизненный путь, человек выбирает свои поступки и направления деятельности. Тем самым творя себя. «Человек... есть лишь то, что сам из себя делает», — сказал французский философ и мыслитель Жан-Поль Сартр.

Судьбу каждого из нас в момент рождения можно сравнить с глыбой мрамора, а самого человека — со скульптором, которому даны инструменты, чтобы превратить ее в статую. Можно возить эту глыбу за собой, так ни разу ее не коснувшись, можно разбить на мелкие кусочки, а можно создать из нее великий шедевр. Только от вас зависит, во что превратится ваша глыба мрамора.

Свидетельствует история:

В XVIII веке у графа Шереметьева жил крепостной крестьянин по имени Елисей. Очень талантливый юноша, с огромным интересом учился, особенно увлекался огородничеством. Однажды он вырастил клубнику, и самое интересное, что она выросла не в

июне, а в морозном декабре! Собравшиеся на пир гости потребовали у графа награды крепостному. Задумайтесь на минутку: каких благ попросили бы вы? Смутьившийся юноша вымолвил одно слово: «Вольную!». Из курса истории вы знаете, что это слово значило для крепостных крестьян того времени, все возможности, которые давала свобода. Получив вольную, Елисей занялся торговлей, его капиталы быстро росли. Он стал основателем знаменитой династии российских промышленников и купцов Елисеевых. Их магазины до сих пор известны в Москве и Санкт-Петербурге.

Задание:

Вы познакомились с двумя историческими фактами. Два ярких примера выбора жизненного пути. Поразмышляйте: что значит выбор в жизни человека?; всегда ли вы в своем выборе задумываетесь о его последствиях?; может ли человек вашего возраста своим выбором формировать жизненный путь, строить свое будущее?

Человек создает свою жизнь силой выбора. Сделать позитивный для себя и окружающих выбор не легко. Для этого надо обладать определенными знаниями. Ваша задача — обрести эти знания и извлечь из них тот опыт, те умения, которые помогут вам не ошибиться. Что такое выбор?

Выбор — моральное право и психологическая готовность человека определять цели и средства их достижения.

Ситуация выбора

В обыденной жизни мы постоянно сталкиваемся с необходимостью выбора. Мы выбираем место жительства, профессию, друзей, книги для чтения, товары в магазинах, виды отдыха и развлечений, интерьеры и ландшафты, маршруты и цели, манеры речи, формы и фасоны одежды.

Конечно, это разные ситуации. Различно их значение для человека. Одно дело выбрать мороженое, другое — профессию. Неудачный выбор в одной ситуации — сущий пустяк, ошибку легко поправить или даже не заметить. В других ситуациях от вашего решения могут зависеть честь и достоинство, здоровье и жизнь.

Ситуация выбора — это любое жизненное обстоятельство, требующее выбора из двух или нескольких вариантов.

Бывают ситуации, в которых результат выбора покажет вам и другим людям кто вы есть на самом деле. Такой выбор может разделить вашу биографию на **до** и **после**. Он — своеобразная граница, за которой



находится другая жизнь, резко отличная от прежней. И какой она будет, зависит от вашего решения.

Весной 2005 года Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова совместно с газетой «Московский комсомолец» проводили акцию «Покори Воробьевы горы». Цель акции — через проведение конкурсов помочь наиболее талантливым выпускникам школ поступить в университет. В акции приняли участие тысячи учащихся по всей стране. В итоге, 79 юношей и девушек стали студентами самого престижного университета страны еще до окончания школы.

Другой пример. Юноши решили «развлечься», покататься на чужой машине. Не справились с управлением, совершили наезд на человека. В итоге — уголовное преследование и ответственность. Как складывалась жизнь подростков «до» этого случая, что ждет их «после»?

Ситуация выбора характеризуется несколькими главными чертами, которые необходимо знать и учитывать, принимая решение.

1. Возможность выбора.

Ситуация выбора характеризуется наличием определенных вариантов. Если таких вариантов мало, то и возможность выбора ограничена. Например, в небольшом городке есть только один кинотеатр. Это и определяет возможность выбора просмотра фильма. Бывает и по-другому: возможностей много, но они не соответствуют потребностям и запросам. К примеру, выпускник музыкального училища ищет работу, а ему в центре занятости предлагают все, кроме работы по специальности.

Иногда возможности выбора могут быть ограничены недостаточной информированностью человека о существующих вариантах. А бывает, что люди сами ограничивают выбор, например, снижая уровень запросов.

Если выбор зависит от морального решения, говорить об ограниченности возможностей бессмысленно. Всегда можно быть честным или обманщиком, трусом или храбрецом, проявить благородство или подлость. Совершив недостойный поступок, человек иногда оправдывается: «У меня не было выбора». Чаще всего это уловка, самообман.

Возможности выбора в определяющей степени зависят от самого человека: от его целеустремленности и настойчивости, степени информированности, готовности проявить волю на пути к цели. В последующих уроках мы будем говорить об этом.

Задание:

Дайте характеристику возможностей выбора профессии, исходя из реальной ситуации, в которой вы находитесь. Устраивают ли вас эти возможности? Что вы можете сделать, чтобы

расширить их? Сделайте пометки в записной книжке.

2. Свобода выбора.

Выбор — одно из проявлений человеческой свободы. Одних возможностей выбора мало, нужно еще обладать свободой из использования. Всегда ли человек свободен в своем выборе? Это сложный вопрос.

Мы можем говорить о том, что, принимая то или иное решение, человек должен учитывать определенные ограничения, которые условно можно разделить на **внешние** и **внутренние**.

Внешние ограничения связаны с какими-то обстоятельствами, мешающими выбору, искажающими его, или даже делающими его невозможным. Например, кто-то хочет провести выходные с семьей, но предприятие заключило срочный и выгодный контракт, и начальник просит подчиненных поработать в субботу и воскресенье. Или другой пример. У юноши есть способности и желание серьезно заниматься стендовой стрельбой, но там, где он живет, нет такой возможности. Кто-то хотел бы заняться бизнесом, но не может получить кредит или преодолеть бюрократические препоны.

Некоторые внешние ограничения свободы дело обычное и необходимое для общественной жизни. Они порой и существуют для того, чтобы выбор одних людей не мешал другим. Кто-то захотел во весь голос петь песни на улице ночью, когда большинство людей спит. Такое желание лучше пресечь с помощью милиции.

Свобода без всяких внешних ограничений — это вседозволенность, произвол, в нормальном обществе она нежелательна и невозможна. Есть выражение: «Моя свобода кончается там, где начинается свобода другого». Подумайте, какие примеры могли бы подтвердить или опровергнуть эту мысль?

Однако, часто люди находятся в ситуациях, когда внешние ограничения свободы можно и нужно преодолевать. Чтобы иметь возможность купить хорошую машину, нужно заработать деньги. Чтобы укрепить мышцы, нужно заниматься спортом.

Задание:

Сформулируйте внешние ограничения выбора вами профессии. Как вы полагаете, являются ли они непреодолимыми? Если нет, то что можно предпринять, чтобы устранить их или снизить влияние на ваш выбор?

Внутренние ограничения связаны с психологическими особенностями человека, его сознанием, волей, моральными, политическими или религиозными убеждениями. Эти ограничения могут определяться традициями общества, в котором вы живете,



и религиозными нормами, которых придерживаетесь. Такие ограничения могут *сковывать свободу выбора*, но могут и *обеспечить* ее. Все зависит от того, каковы эти ограничения.

Если у человека подавлена воля, он испытывает неуверенность в собственных силах и страх перед последствиями выбора, то вероятнее всего, постарается избежать принятия решения.

Выбор может быть вынужденным, когда человек действует как бы против собственных желаний. Он может вовсе не состояться из-за того, что человек опасается негативной оценки других людей, находит-ся под психологическим давлением.

Подросток тянет в рот сигарету не потому, что находит в этом удовольствие (как раз наоборот!), а потому, что иначе в кругу сверстников его сочтут «слабаком». Ряды наркоманов и алкоголиков пополняют люди, однажды совершившие роковую ошибку, не нашедшие в себе сил противиться чужому (часто преступному) воздействию на их волю.

Внутренние ограничения нередко помогают в достижении намеченных целей. Они дисциплинируют поступки человека, организуют его волю.

«В шесть сборная встает — и на тренировку. Потом час отдыхает. В одиннадцать — опять тренировка. Потом тихий час — выходить из комнаты нельзя, спать надо обязательно. Потом до восьми опять тренировки. С восьми свободное время. А в одиннадцать уже отбой. Тренеры ходят по комнатам и лампы тушат. И так всегда на сборах, а сборы постоянно, круглый год одни сборы», — это говорит многократная олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике Светлана Хоркина.

Иллюзия свободы. Иногда человеку кажется, будто выбор зависит от его желаний и представлений о жизни, а на самом деле его сознание — объект чьих-то манипуляций, его выбор — движения марионетки, которую держат за веревочки. Агрессивная торговая реклама побуждает людей, якобы по собственному выбору, покупать товары. Чрезмерно настойчивая предвыборная агитация способна привести людей к избирательным урнам и проголосовать за недостойных кандидатов.

Когда человек действительно свободен в своем выборе? Не так просто ответить на этот вопрос. Ведь он, по сути, равен вопросу: «Что такое человек?» (подумайте, справедливо ли это утверждение). Над великой тайной, заключенной в этом вопросе, люди размышляют и будут размышлять всегда. Но некоторые подходы к ее раскрытию уже известны. Например, великий голландский философ XVII в. Бенедикт Спиноза назвал свободу познанной необходимостью. Проще говоря, это означает, что в своем выборе свободен тот человек, который поступает со знанием дела.

Вот несложный пример. Вы стоите на развилке дорог, одна из которых ведет к намеченной цели,

другая, наоборот, от этой цели уведит. Если известно, какая дорога вам нужна (скажем, у вас есть карта местности), вы воспользуетесь этим знанием и не собьетесь с пути. Если такого знания нет, то придется идти наугад, рискуя заблудиться. **Выбрать путь «со знанием дела» — это и значит быть свободным от риска, от случайности.**

Задание:

Постарайтесь сформулировать: что включает в себя понятие выбор «со знанием дела» применительно к выбору вами профессии? Сделайте пометки в записной книжке «Мой путь к успеху». На последующих уроках вы сможете дополнить эти свои размышления.

3. Способность к выбору.

Выбор зависит не только от наличия предоставленных человеку возможностей. Важной характеристикой ситуации выбора является способность или готовность каждого из нас к выбору.

Человек делает осознанный выбор, если ясно видит цель, обладает достаточной информацией, способен сравнивать разные варианты, имеет внутренние убеждения. Но все это не возникает само собой. **К выбору можно и нужно готовиться.**

В ближайшие два года вам предстоит выбрать будущую профессию. Готовы ли вы к этому выбору? Как часто приходится слышать: «Я еще не решил, не знаю, у меня нет планов...». Это означает, что к важному выбору человек подошел неподготовленным. Конечно, можно наверстать упущенное, но сделать это не так просто. В наше время часто говорят: «Кто не успел, тот опоздал».

Спортсмены хорошо знают, как трудно сделать правильный выбор в считанные доли секунды. Этому учат на тренировках. Без достаточной подготовки спортсмен не имеет шансов на успех. Но, оказавшись перед выбором, от которого зависит не результат игры, а вся жизнь, многие оказываются в положении новичка.

Учебный курс «Мой выбор — жизненный успех» как раз и предназначен для того, чтобы научить вас делать выбор. Мы убеждены в том, что работа на уроках по курсу, а также самостоятельный поиск и размышления, позволят вам осознать выбор как жизненную необходимость, научиться принимать обоснованные решения, понять меру личной ответственности за собственный выбор.

4. Воля к выбору.

В ситуациях выбора проявляется характер человека. Пассивный, безвольный человек тяготеет к выбору, им владеют апатия, равнодушие, лень. К примеру, спортсмен мечтает о рекорде, но на тренировках избегает максимальных нагрузок. Или другой пример. Есть возможность повысить квалификацию, овладеть новой профессией, сменить



бесперспективное место работы. Но это требует дополнительных усилий и смены привычного образа жизни. Всегда ли человек способен на это?

Бывает и по-другому. Человек мобилизует волю, подавляет приступы хандры и лени, стремясь к желанной цели. Он действует, а не предается бесплодным мечтаниям. И вот происходит чудо: то, что казалось недостижимым, становится реальностью.

Задание:

Подумайте, какие благоприятные возможности были вами упущены из-за собственной инертности.

Вспомните примеры, когда вы проявили волю и настойчивость в достижении цели. Много таких примеров из своей жизни вы можете привести?

Сила воли — мощный фактор успеха. Это знает каждый. Но не каждому понятно, что волю можно воспитывать и закалять точно так же, как наращивать бицепсы или развивать память.

Бывают в жизни и другие ситуации. Вы мобилизовали волю, приложили старания, подчинили жизнь избранной цели. А цель не достигнута. Что это: поражение, катастрофа? Или ваш выбор оказался ложным?

К оценке ситуации надо подойти спокойно и взвешенно. Вы уверены, что затраченные усилия не напрасны. Вы сделали все, что могли, и вам не в чем упрекнуть себя. Если цель была высокой, само движение к ней это ваш успех. Теперь вы лучше знаете себя, а опыт непременно пригодится в будущем. Неудачи ломают слабых, но закаляют сильных. Вы выбираете силу или слабость? Выбор за вами.

Жизненные ситуации формируют **пространство выбора**.

Пространство выбора

Окружающая человека действительность постоянно изменяется и расширяется. В детстве — это узкий круг людей и предметов, которые находятся рядом. По мере взросления и социализации человека растет то, что называется пространством выбора. От выбора игрушки до выбора друзей в детском саду и школе, от любимой книги до формы поведения, от увлечения музыкой до выбора профессии музыканта. Так устроена человеческая жизнь.

Пространство выбора — совокупность жизненных ситуаций, которые предоставляют человеку свободу выбора поступков, убеждений, вариантов деятельности.

Пространство выбора может быть чрезвычайно узким или наоборот, стать весьма обширным. От чего зависит, какое оно есть и каким будет? Прежде всего, от самого человека: от уровня его развития, увлечений, жизненных целей и многого другого. Про-

странство выбора зависит и от той среды, в которой человек находится.

Задание:

Дайте характеристику основных компонентов вашего пространства выбора. Можете ли вы утверждать, что оно имеет тенденцию к расширению? В чем это проявляется, что нового появилось в вашем пространстве выбора? Как оно изменилось в связи с предстоящим выбором профессии? К чему оно обязывает вас, каких знаний и умений требует?

Пространство выбора очень сложное, в нем легко заблудиться. Оказавшись перед трудным и важным выбором, можно сделать неверный шаг, пойти в ложном направлении. Перечеркнуть прошлый успех, упустить свой шанс, свою удачу. Попасть в беду. Замарать честь. Стать причиной несчастья — своего или чужого. Поэтому так важно научиться делать осознанный выбор.

Полностью исключить ошибки из жизни невозможно. Другое дело, какие выводы из ошибок мы делаем. Древнеримский философ Цицерон (106–48 г. до н.э.) говорил: «Каждому человеку свойственно ошибаться, но никому, кроме глупца, не свойственно упорствовать в ошибке».

Задание:

Был ли в вашей жизни неудачный выбор? Когда к вам пришло осознание, что этот выбор неудачен? Как вы оценивали его в тот период? Как к нему относитесь сегодня? Можете ли сказать, что преодолели свои ошибки, получили пользу для будущих решений?

Никакая наука не ответит, как следует поступать в каждой конкретной ситуации выбора. Это невозможно, ведь таких ситуаций бесконечно много, а люди слишком разные: то, что правильно и хорошо для одного, может оказаться совсем непригодным для другого. Но можно и нужно учиться правильному ориентированию в пространстве выбора. Для сравнения: солдат или спортсмен, обученный ориентированию на местности, найдет правильный путь и решит поставленную перед ним задачу, если даже окажется в сложной и незнакомой обстановке.

Нет и не может быть всеохватного «справочника», заглянув в который, человек найдет единственно верное решение любой задачи, поставленной жизнью. Но человеку и не нужен такой справочник. У него есть другое: чувство собственного достоинства, любовь к свободе, опыт человечества, разум и воля. Человек знает принятые в обществе нормы нравственности, служащие ориентиром и мерилом его действий и поступков. Именно **эти мощные орудия человеческой деятельности являются основанием для осознанного выбора**.

Продолжение в следующем номере



Всероссийская конференция
«Улучшение жизни и развития детей раннего возраста в семьях и домах ребенка:
новые подходы, опыт, перспективы»
21–22 октября 2007 г., Санкт-Петербург

Организаторы: Санкт-Петербургский государственный университет, Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения

В рамках пленарных заседаний, секций и круглых столов будут обсуждены следующие вопросы :

Ранняя междисциплинарная помощь детям из групп риска по социальным и медицинским показателям, проживающих в семьях

- Положение детей младенческого и раннего возраста и система их социальной и медико-психологической поддержки в современном обществе
- Социально-эмоциональное развитие детей раннего возраста, проживающих в семьях.
- Семейно-центрированные подходы в междисциплинарной помощи детям раннего возраста
- Ранняя помощь как профилактика нарушений развития и психического здоровья детей, проживающих в условиях социального риска
- Программы раннего вмешательства для детей с функциональными нарушениями и их родителей
- Эффективность программ ранней помощи
- Интеграция детей групп социального и медицинского риска в общество
- Развитие института приемной семьи для детей раннего возраста: проблемы и перспективы

Пути нормализации условий жизни детей в домах ребенка: результаты пятилетнего научно-практического исследования

- Эмоциональное состояние и развитие личности детей в домах ребенка
- Изменение жизни детей, воспитывающихся в домах ребенка: социальная необходимость и научные предпосылки
- Традиционные и современные модели обучения персонала детских сиротских учреждений: проблема подготовки «профессиональной мамы»
- Реорганизация жизни детей в домах ребенка: от сегрегации к семейному окружению
- Развитие детей с особыми потребностями: от реабилитации к раннему вмешательству и интеграции со сверстниками
- Традиционная культура и правила отношений в домах ребенка
- Эффективность программ изменения социального окружения в домах ребенка

В программе конференции предусмотрены выездные секции для ознакомления с лучшими, показавшими свою эффективность программами улучшения жизни детей из групп риска, проживающих в семьях и домах ребенка.

Заявки на участие принимаются по электронной почте: peterburg2007@aro.ru или по факсу (495) 956-14-00.

Дополнительную информацию по конференции можно получить в Оргкомитете у Анны Владимировны Данилиной (495) 956 1400, adanilina@aro.ru; Екатерины Молюковой (495) 956-14-00, emolukova@aro.ru

Оргкомитет конференции:

Сопредседатели: Вербицкая Л.А., ректор СПбГУ ; Егорова М.О., президент Национального фонда защиты детей от жестокого обращения

Члены оргкомитета конференции: Цветкова Лариса Александровна, декан факультета психологии СПбГУ; Ржаненков Александр Николаевич, председатель Комитета по труду и социальной защите населения Администрации Санкт-Петербурга; Мухамедрахимов Рифкат Жаудатович, заместитель декана по научной работе факультета психологии СПбГУ, заведующий кафедрой социальной адаптации и психологической коррекции личности; Никифорова Наталья Васильевна, главный врач дома ребенка № 13 Санкт-Петербурга; Кожевникова Елена Валерьевна, директор Института раннего вмешательства