



**РОДИТЕЛЯМ и ПЕДАГОГАМ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ  
РЕКОМЕНДАЦИИ**

по использованию

Дневника самоопределения  
(скетчбука с заданиями  
для подростков)





Скетчбук «Я» (Дневник самоопределения №1)

Экспериментальная версия для тестировщиков

Модуль 1, дневник 1, версия 1.3.4

## УВАЖАЕМЫЕ ПЕДАГОГИ И РОДИТЕЛИ!

Перед вами экспериментальный продукт – Дневник самоопределения. Конкретно этот выпуск предназначен для школьников 5-6 классов. Будут и другие дневники: для 7-8, 9-10 и 11 классов.

Для чего нужен Дневник и зачем в 21 веке применять «устаревший» печатный формат?

Профессиональное самоопределение – популярное ныне словосочетание – это закономерный результат личностного самоопределения. Когда мы узнаем самих себя, что нам нравится, что нам не нравится, свои способности, интересы, свою мотивацию – вот тогда мы готовы **осознанно** определиться и с тем, чем хотим заниматься в этой жизни.

**Е**сть набор определенных этапов личностного самоопределения. И, к сожалению, их невозможно пропустить, «перепрыгнуть», ускорить. Для подростков порой это бывает достаточно тяжелым, болезненным трудом – познавать самого себя. В некоторых школах стали появляться программы сопровождения профессионального самоопределения. Школьный психолог или педагог помогают пройти подростку по нелегкому пути личностного самоопределения.



**Д**невник самоопределения «Навигатум» – это инструмент самопознания для самостоятельной работы школьника. Сейчас мы только обкатываем этот формат и предлагаем вам активно принять участие в обратной связи, отправить нам рекомендации по его улучшению. Позже, мы переведем проект в современный онлайн-формат.

**Ч**тобы Дневник не остался пылиться на полках, и без него забытых неппрочитанными книгами, мы превратили его в **скетчбук** – альбом для набросков и заметок. Раньше скетчбуками пользовались художники, дизайнеры и другие люди творческих профессий. Сейчас так называют модный в молодежной среде блокнот для заметок и рисунков.

**М**ы рекомендуем позиционировать этот формат для школьников именно в качестве **скетчбука**, а не «дневника», вызывающего ассоциации с чем-то школьным, обязательным, назидательным. Сама его идея противоречит понятиям «задали», «оценивание», «необходимо». Следовательно, ему необходимо самому стать игровым инструментом, а вся ключевая информация должна быть неотъемлемой частью контента.

С этим связана необходимость многократных итераций по подбору формы подачи информации и ее оформлению. Вы держите в руках уже третий вариант «бумажной» версии, предназначенной для самостоятельной распечатки. Самым сложным для нас является поиск баланса между активизирующей самоопределение информацией и развлекательной «упаковкой», которая должна сохранить интерес к заполнению скетчбука.



Авторы приглашают заинтересованных педагогов, психологов и специалистов по профориентации, а также подростков-тестировщиков принять участие в улучшении инструмента, внести свои предложения по работе со скетчбуком. Наш контакт: [redactor@navigatum.ru](mailto:redactor@navigatum.ru)



## ■ ■ ■ СТРУКТУРА ДНЕВНИКА

В дневнике используется принцип «активизирующего инструмента»: неважно, насколько тщательно школьник заполнит скетчбук – важно, чтобы он «заинтересованно» увидел сами вопросы. Если подросток хоть ненадолго задумается над ними или просто увидит, как много существует разных способов и инструментов взаимодействия с миром – это и будет нужным шагом в длинном пути личностного самоопределения.

В дневнике заложено спиралевидное движение по 4 модулям: какой я, каков мир вокруг, мои ценности и смыслы, мои цели. В самом «младшем» дневнике основной акцент и основное внимание уделяется изучению себя, во второй части акцент смещается на постижение и понимание устройства мира вокруг. Далее фокус внимания вновь сместится, на первый план выйдут ценности и цели.

Первый модуль (его вы держите в руках) включает такие темы, как «знакомство с собой», внешность, начальное самопозиционирование, занятия и увлечения, образ жизни, привычки, признаки и особенности, личные качества, сильные и слабые стороны, а также разбирается тема эмоций: их многообразие, способы узнавать свои и чужие эмоции, способы выражать их, использовать, проживать и утилизировать.



Во втором разделе дневника, который в данный момент находится на стадии верстки, будут затронуты вопросы: Каков мир вокруг? Как понять его масштаб? Как этот мир может помочь мне? Насколько он гостеприимен? Как пользоваться этим миром? (Какие есть «правила пользования» миром)? Что я могу получить от мира и что дать ему? Какое может быть взаимодействие с миром: природа, люди, школа, социум. Как найти баланс между ожиданиями социума и собственными желаниями? Чем в этом мире могу заняться я? Какая моя мотивация? Зачем мне учиться и работать? Как получать от этого удовольствие? Как оценить результат и узнать, что ты молодец? Какие бывают цели и как их правильно ставить? Как найти свою собственную глобальную цель. Отдельной темой дневника является перевод жизненных ценностей на осознанный уровень.

**Дневник не заменяет собой других инструментов личного самоопределения, а только дополняет и расширяет их.**

## ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ

### 1 РАСПЕЧАТАЙТЕ СКЕТЧБУК В ЦВЕТНОМ ИЛИ В ЧЁРНО-БЕЛОМ ВАРИАНТЕ.

Мы учли возможность черно-белой печати, поэтому задания, где важен цвет (а также многие другие) снабжены QR-кодами, ведущими на страницы группы проекта ВКонтакте, где можно увидеть цвет, о котором идет речь.



### 3 СКРЕПИТЕ СКЕТЧБУК ПО ЛЕВОМУ КРАЮ.

Опыт показал, что крепление на скрепку менее удобно, чем сочетание «дырокол + ленточка». Можно использовать папку-скоросшиватель, но помните, что у текущей версии скетчбука – альбомный (горизонтальный) формат. Это удобно для правой, поскольку правая часть каждого листа предназначена для заполнения.

Детям-левшам тоже достаточно комфортно писать на ней, но в данный момент мы экспериментируем с версткой «для левшей», пытаемся понять, есть ли существенная разница для таких детей, и нужна ли версия дневника, предназначенная именно для них, или достаточно текущего варианта.

*Если в вашем классе есть дети-левши, напишите нам, и мы вышлем несколько страниц с зеркальной структурой, чтобы учащиеся могли протестировать оба варианта и поделиться с нами впечатлениями.*

### 2 МЫ НЕ РЕКОМЕНДУЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДВУСТОРОННЮЮ ПЕЧАТЬ.

Каждая страница дневника имеет левую часть с текстом и правую, предназначенную для заполнения. При двусторонней печати и скреплении страниц писать на «оборотных» сторонах листов неудобно.

Одна из крупных переделок дневника – в альбомный формат – была связана с тем, что учащимся было некомфортно писать и на скрепленных вертикальных страницах (физически неудобно), и на разрозненных листах (теряется структурность и планомерность самопознания).





ЛЕ ТУЧКА ПОЛНА  
ЖИТЕЙСКОЙ МУДРОСТИ

*Важный момент – как проходит передача дневника подростку. Если его вручить с заданием заполнить, – получится очередное «домашнее задание». Лучше максимально легко и небрежно рассказать о скетчбуке, оставив на решение учащегося, воспользоваться им или нет.*

*Исключение составляют подростки, которым предлагается принять участие в тестировании и апрейде разрабатываемого проекта.*

*Те, кто согласятся выступить в роли тестировщиков, – и педагоги, и родители, и сами подростки, – могут не показывать свои ответы, а просто поделиться впечатлениями и предложениями.*

*В этой ситуации для школьника это не «обязаловка», а важная задача, в которой нужна его помощь и важно его мнение.*

#### 4 ПРЕДЛОЖИТЕ ПОДРОСТКУ «ПРОТЕСТИРОВАТЬ» СКЕТЧБУК.

Пусть заполняет его на свое усмотрение и по своему желанию. Ни в коем случае не нужно заполнять дневник «за один присест».

На приветственной странице мы предлагаем формат «один день – один лист», а чтобы поддержать неторопливое и вдумчивое заполнение, предлагаем на полях отметить в пиктограммах, как этот день прошел.

#### 5 ОТВЕТЫ ВАЖНЫ, НО НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ.

Нет необходимости подробно и развернуто записывать ответы на вопросы. Учащийся может не записывать их совсем, обозначить символически и сокращенно, а может и написать развернуто. В новой версии скетчбука мы обозначили пустыми строками место, куда нужно записывать ответы на вопросы, мысли и соображения. Но если ответ подробнее, чем отведенное под него пространство, – предложите учащимся выйти за рамки шаблона, писать на обратной стороне листа, на полях, на строчках предназначенных для других ответов, и так далее. Это тоже одна из задач проекта – вывести мышление подростка в метапредметную область, за привычки оставаться в заданных границах.



## 6 ОБЕСПЕЧЬТЕ ПРАВО НА ПРИВАТНОСТЬ.

Личное и сокровенное, написанное на полях скетчбука – это очень важно. Только «честные» ответы, данные самому себе без оглядки на педагога или родителя могут по-настоящему инициировать процесс личностного самоопределения.

## 7 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ – ПО ЖЕЛАНИЮ.

Нам очень важно узнать у подростков их впечатления от дневника: удобно ли им пользоваться? Какие страницы кажутся интересными, а на каких энтузиазм пропадает? Сколько страниц за один раз заполнять комфортно? Чего не хватает скетчбуку? Как его улучшить? Что хочется увидеть в следующих выпусках? Отдельно интересны впечатления от персонажей и заданий (и в целом, и конкретных), советы по оформлению и форматам заданий.



- ● ● ● <http://dso.navigatum.ru> – сайт о дневниках самоопределения. Здесь же можно скачать их.
- ● ● ● <http://navigatum.ru/dso> – форма обратной связи для педагогов и родителей.
- ● ● ● <http://vk.com/dso.navigatum> – группа для обсуждения дневников родителями и педагогами. Здесь тоже есть ссылка на форму обратной связи.
- ● ● ● <http://vk.com/my.navigatum> – молодежная группа, в которой подростки могут обсудить впечатления от скетчбуков и поднятые в них темы.
- ● ● ● А еще вы можете написать нам на [redactor@navigatum.ru](mailto:redactor@navigatum.ru)

**ЖЕЛАЕМ УСПЕХА! Если вам нравится то, что мы делаем, поддержите информацию о проекте доступными вам путями. Если вы видите недостатки и недоработки – напишите, пожалуйста, нам, мы быстрее их исправим и обновим дневник.**

Ваша команда «Навигатум»: Инна Бартош, Антон Смирнов, Галина Робенау, Екатерина Копытина и другие авторы проекта.  
Март 2019