

ГОРОД

ОТКРЫТИЙ

КАК ОБСУЖДАТЬ С ПОДРОСТКОМ ПОЛУЧЕННЫЙ ОПЫТ

В поездке ребенок наверняка получил массу впечатлений, узнал много фактов, многое попробовал на практике. Дома он может переосмыслить свой опыт и сделать для себя **важные выводы** и **спланировать свои дальнейшие действия**.

Для того чтобы пройти путь от впечатлений до выводов и планомерных действий, подростку будет очень полезна ваша помощь: **задавайте ему вопросы**, которые помогут **ему самому** найти нужные ответы.

Мы сгруппировали примеры таких вопросов в категории, по задачам, которые помогают решить вопросы такого типа. Будьте гибкими в формулировках вопросов, однако придерживайтесь общей логики обсуждения: (1) эмоции и впечатления, (2) систематизация опыта, (3) основные выводы, (4) постановка целей, (5) выбор действий для достижения целей, (6) составление плана, (7) оценка и снижение рисков, (8) образ результата в будущем.

1 Спросите подростка об эмоциях и впечатлениях от поездки. С этого важно начать обсуждение, ведь **эмоции — это яркий фон**, который важен сам по себе, а к тому же порой отвлекает от других рассуждений. Вы можете использовать, например, такие вопросы:

- *Что больше всего запомнилось?*
- *Какие впечатления, эмоции остались от поездки?*
- *Что вызвало негативные эмоции? Что было трудно?*
- *Что понравилось больше всего?*
- *Расскажи о Москве — что это за город, как он устроен?*

2 Теперь нужно помочь подростку **систематизировать** тот опыт, который он получил в проекте «Город открытий». Для этого вы можете спросить:

- *Где тебе довелось побывать? Что ты узнал в этих местах?*
- *Какие организации тебе запомнились больше других? Чем именно?*
- *Какие отрасли показались тебе более интересными? Чем?*
- *С какими из них тебе бы хотелось связать свое будущее?*
- *О каких научных и технических открытиях и изобретениях в этих отраслях ты узнал?*
- *Как ты видишь развитие этих отраслей в будущем?*

ГОРОД

ОТКРЫТИЙ

КАК ОБСУЖДАТЬ С ПОДРОСТКОМ ПОЛУЧЕННЫЙ ОПЫТ

3 Следующая задача — **создать условия**, в которых подросток сформулирует главные выводы от участия в проекте. Вот несколько вопросов, которые помогут в этом:

- Что ты узнал о профессиональных направлениях, которые выбрал перед поездкой?
- Какое из них сегодня тебе более интересно?
- Что тебе удалось узнать про представителей этой профессии? Чем они занимаются в разных индустриях?
- Какими знаниями и умениями они обладают?
- Есть ли какие-то личностные особенности или черты характера, которые помогают им достигать хороших результатов в своей профессии? Если есть, то какие?
- Удалось ли тебе определить профессию или направление, с которым ты хотел бы связать свое будущее или изучить его подробнее?
- Что самое главное ты понял для себя после поездки?

4 Следующий важный этап — перейти от выводов к действиям. А для этого важно **помочь подростку сформулировать для себя цель или цели**. В этом вам помогут следующие вопросы.

- Какую цель в области профессионального самоопределения ты мог бы себе поставить? Какого результата ты хочешь получить?
- Возможно, ты хотел бы лучше изучить что-то, попробовать что-то на практике, получить какой-то навык?
- Может быть, у тебя есть идеи о том, как дома применить опыт, который ты получил в поездке?

5 Помогите подростку определить, какие действия позволят ему добиться цели. Сначала совместно «накидайте» как можно больше вариантов, а потом выберите из них наиболее эффективные:

- Какие действия ты планируешь совершить, чтобы _____?
- Почему ты считаешь, что эти действия приведут тебя к задуманной цели?
- Какие еще можно предложить способы достигнуть задуманного?
- Какие из них потребуют меньше усилий, времени и других ресурсов?
- Какие из них приведут к самому быстрому или к самому лучшему результату?

ГОРОД

ОТКРЫТИЙ

КАК ОБСУЖДАТЬ
С ПОДРОСТКОМ
ПОЛУЧЕННЫЙ
ОПЫТ

- Какие из всех предложенных вариантов кажутся тебе наиболее правильными?

6 Совместно **преобразуйте перечень действий в план**. — Для этого выберите самые приоритетные действия, разделите большие действия на более мелкие шаги, определите время для каждого шага.

- Что из предложенного тобой лучше сделать в первую очередь? Что — потом?
- На какие более мелкие конкретные шаги можно разделить эти действия?
- Как ты думаешь, когда можно сделать каждый из этих шагов?
- Давай еще раз посмотрим на сроки. Насколько они реалистичны? Как можно скорректировать сроки, чтобы твой план действий был действительно эффективным и при этом комфортным для тебя?

7 Совместно **оцените риски** составленного плана. Подумайте о том, как предотвратить эти риски. Определите, где подростку потребуется **ваша помощь и поддержка**:

- Насколько по 10-балльной шкале ты уверен, что такой план приведет тебя к твоей цели?
- Чего не достает до полной уверенности?
- Что можно сделать, чтобы стать более уверенным?
- Что из запланированного тебе будет сделать проще всего?
- Что может вызвать трудности?
- Что может помешать?
- Какая поддержка тебе нужна?
- Чем я могу помочь тебе в реализации твоего плана?

8 Помогите подростку создать **ясный образ результата** в будущем

- Как ты узнаешь о том, что добился желаемого?
- Что изменится в твоей жизни, когда ты достигнешь своего результата?
- Какие новые возможности откроются?
- Какие новые цели появятся в твоей жизни?