

Методы и приёмы формирования позитивного образа будущего у подростков

Е.А. Медведева

МАУДО «Дворец детского творчества г.Челябинска»

Все мы знаем, что человек мыслит образами. Иметь образ будущего – значит иметь ориентир, куда двигаться. Образ будущего помогает снизить тревогу или даже страхи по поводу многих жизненных ситуаций. Образ будущего даёт определённость жизни и заполняет пустоту некоторыми смыслами. Вот почему формирование образа будущего – это одна из задач профессионального и личностного самоопределения, а также одно из направлений профилактики, которое отвечает задачам формирования психологического иммунитета подростков.

Существенной особенностью проблемы будущего является её междисциплинарность. В философии одним из важнейших вопросов является осмысление влияния будущего на бытие и сознание. Социология связывает образы будущего с реально протекающими общественными процессами. Педагогика рассматривает образы будущего как средство формирования и развития личности человека. Психологов интересует влияние образа будущего на состояние внутреннего мира и деятельность субъекта [1].

Большая роль в формировании образа будущего отводится семье и влиянию значимого взрослого.

Замечательно, если таким значимым взрослым является педагог. Поэтому, чтобы образ будущего формировался благоприятно, следует понимать – на какие личностные конструкты педагогу важно воздействовать.

В психологической науке выделяют несколько показателей, рассмотрим их кратко.

1. Ориентация на будущее (включает направленность временного вектора в сознании человека на прошлое, настоящее или будущее).

Высказывание – «после нас хоть потоп», приписываемое маркизу Помпадур, хорошо демонстрирует минимальную ориентированность на будущее, как впрочем, и слова Альберта Эйнштейна: «Я никогда не думаю о будущем. Оно приходит само достаточно скоро». В противоположность им выступают афоризмы Чарльза Кеттеринга: «Я интересуюсь будущим потому, что собираюсь провести там всю свою остальную жизнь», или Джона Голсуорси: «Если Вы не думаете о будущем, у Вас его не будет» [2].

Ориентация на будущее проявляется в склонности людей к размышлению о будущем, обсуждению различных линий вероятности. Формируется через пример значимого взрослого, эмоциональный и содержательный контент: фильмы, книги, видеоролики, через беседы о смысле жизни, о планах на будущее. В том числе через обсуждение приведённых выше афоризмов. Эффективными являются профилактические занятия, которые начинаются с письменного размышления ребят о жизни по типу «Продолжи предложения». Предлагаются фразы: «Жизнь – это...», «Жизнь даётся человеку, чтобы...», «В моей жизни плохое -..., в моей жизни хорошее - ...», «Самое дорогое в жизни для меня...». Затем разговор строится на тех тезисах, которые озвучены подростками.

2. Дальновидность и проспекция.

Дальновидность – это в некоторой степени искусственное конструирование картин будущего, её результатом служит изменение индивидуальных представлений о будущем далёком и, уже как следствие, отношения к будущему ближайшему.

Проспекция в отличие от дальновидности - осознание связи процессов настоящего с их ближайшими следствиями [2].

И проспекция, и дальновидность формируются через проектную работу, тренинги коммуникативности, личностного роста и тренинги развития креативности с обязательным условием структурированного анализа упражнений и личной рефлексии (как я чувствовал себя при выполнении упражнения, какие мысли появились, как это может быть

связано с моим будущим), а также интеллектуальные тренинги по развитию умения строить умозаключения и освоение эффективных приёмов целеполагания и планирования. Психолог может использовать и рекомендовать методики: SMART, метод Эдвина Локка и Гарри Лэтэма, включающий этап планирования и определения критериев достижения цели, метод Брайана Трейси, включающий визуализацию и эмоциональное подкрепление мотивации, метод Марка Алена, предлагающий начинать работу с составления личной концепции успеха. Предложенные приёмы работы будут эффективными в индивидуальной коррекционно-развивающей работе.

3. Проективность. Это качество проявляется в активном социальном ожидании [2]. Формируется в проектной деятельности. При этом важно давать подросткам задачу учитывать не только личные планы на будущее, но и их соотнесённость с коллективными представлениями.

4. Грамотность в отношении будущего или фьючерсная грамотность как умение трезво и рационально планировать. Фьючерсная грамотность проявляется в способности думать о потенциале настоящего, дающего начало будущему, предполагает создание, развитие и интерпретацию сюжетов о возможном, вероятном и желаемом будущем. Фьючерсная грамотность – это развивающийся навык, сочетающий хорошие аналитические способности с чётким расчётом целесообразности риска [2].

Формируется навык различными приёмами: при проектировании через анализ результатов и оценку рисков, в тренингах личностного роста - с использованием приёмов сказкотерапии (это и размышление о сказках про судьбу, Долю-Недолю, и ролевые игры, и разбор кейсов по различным жизненным ситуациям). Здесь же хочется отметить про наш опыт в проведении профилактико-развивающих занятий со старшеклассниками, где на основе работы с афоризмами и сюжетами современных мультфильмов, формируется отношение к трудностям и ошибкам, осваиваются подходы к выходу из трудных ситуаций. Мы работаем с материалом таких

мультфильмов как «Головоломка», «Моана», «Холодное сердце», «Храбрая сердцем», «Тайна Коко» и другими. Выбор не случаен: в сюжете есть ситуация, связанная с трудностями в общении с родителями, с личными страхами, с непониманием себя, ощущением одиночества. Занятия проходят в групповой форме, часто как интеллектуальное соревнование между рядами класса.

Говоря о профилактико-развивающих занятиях, подробнее остановимся на применении довольно известной технологии "**Линия жизни**". Наибольшая эффективность применения этой практики – индивидуальная беседа.

Мы предлагаем подростку поразмышлять о жизни с помощью листа бумаги. Рисуем линию жизни, отмечаем на ней несколько точек. Объясняем при этом, что какие-то события на линии жизни случились в твоём прошлом, если тебе важно, то мы их отметим, если это не обязательно, то мы начнём с точки, которая обозначает сегодняшний момент (поскольку беседа в большей степени носит задачу формирования перспективы будущего, а не терапевтические задачи, мы работаем с зоной прошлого только в связи с прояснением задач будущего).

Сделав отметки: «сегодня», «окончание школы», возможно, «служба в армии», возможно, «колледж», «институт», «работа», «женитьба»... мы переходим к такому рассуждению. «В нашей жизни всё подчинено простому закону: ПРИЧИНЫ и СЛЕДСТВИЯ. То, что происходило в прошлом – обязательно повлияет на то, что происходит сейчас и на будущее. То, что произойдёт завтра, повлияет на то, что будет послезавтра и так далее. Теперь посмотри на мой листок (рисуем на своём листе для демонстрации). Если предположить, что ты в своём сегодняшнем возрасте помимо учёбы занимаешься в объединении, например, компьютерной графики (рисуем точку – событие под отметкой сегодняшнего возраста), а ещё занимаешься с репетитором английским языком (рисуем ещё точку), кроме этого ходишь регулярно в спортзал (рисуем точку), то твоя линия жизни превращается в

полосу возможностей (проводим линию параллельно первоначальной линии жизни и штрихуем полосу). И если в твоей жизни в будущем возникнет ситуация, когда, например, ты захочешь попасть на престижную работу, то в своём резюме ты укажешь все свои приобретённые в данный период навыки. И окажется, что в международной компании твой английский язык будет очень важен, для работы в творческой команде пригодятся твои навыки компьютерной графики, а ещё в коллективе любят активный досуг, и твоё увлечение спортом совпадает с их увлечениями.

Теперь посмотри, если у тебя нет этого события в твоём настоящем (зачёркиваем один кружочек), то твоя полоса возможностей становится у'же, нет второго события – полоса ещё уже, нет третьего – полоса сужается до линии (рисуем наглядно). Согласен, что приятнее иметь полосу возможностей, а не только линию? Согласен, что самое полезное – это попробовать создавать какие-то события сейчас, чтобы они положительно повлияли на будущее? (проводим круглую стрелочку от настоящего к будущему)

Давай попробуем увидеть картинку твоего будущего: каким ты себя представляешь? Может быть: весёлым, счастливым, обеспеченным? В окружении друзей, семьи, детей? От этого образа будет зависеть план действий в настоящем.

Пробуем выяснить про образ будущего некоторые опорные моменты, объясняем, что эту картинку про будущее человек может развивать, менять, или полностью от неё отказаться, но делать это осмысленно. Сейчас важно принять из этой картинки наиболее привлекательные моменты, чтобы поработать с ними.

Возвращаемся к листочку подростка. Просим его нарисовать круглые стрелки от дня сегодняшнего к событию «окончание школы». А под линией жизни на этот период записываем действия, которые нужно попробовать подростку в этот период: записаться в какое-то объединение (на определенную образовательную программу) или найти и освоить онлайн-

курс; начать формировать электронную папку информации о профессиях, попробовать в каникулы поработать в определённом месте и оценить привлекательность этой профессии; записаться на тренинг общения, пройти виртуальный тренинг креативности... Когда список сформирован, мы помогаем подростку конкретизировать эти действия. Ручкой другого цвета делаем стрелочки и пометки: где искать курсы или программы дополнительного образования, как задать поиск информации про профессии, что можно найти в Атласе профессий будущего, как структурировать эту информацию, где проводятся тренинги общения и креативности, где возможны профессиональные пробы, что может узнать сам подросток, а в чём нужно попросить помощи у родителей.

На этом же листочке можно поработать с формированием личностных качеств. В левом верхнем секторе листа можно выписать личностные качества, которые пока слабо проявляются, но разговор показал, что они необходимы для будущего (навык публичного выступления, уверенность и пр.). Рекомендации по саморазвитию подросток записывает сам в правом верхнем секторе листа (в зоне будущего), либо с его разрешения записи тезисов делает психолог (это могут быть краткие записи шагов по развитию самооценки, названия приёмов саморегуляции и других техник).

Таким образом, подросток уходит с беседы с визуальной схемой, которая побуждает его проводить анализ связи настоящего и будущего, побуждает размышлять о собственной ответственности за то, что он хочет получить в жизни, а также с примером конкретных действий.

Литература

1. Агафонова Е.Б. Особенности образа будущего у подростков из неполных семей различного типа (электронный ресурс: <http://www.dslib.net/psixologiya-razvitiya/osobennosti-obraza-buduwego-u-podrostkov-iz-nepolnyh-semej-razlichnogo-tipa.html>)

2. Желтикова И.В. Исследования будущего и место в них концепта «образ будущего» // Философская мысль. – 2020. – № 2. – С. 15 - 32. (электронный ресурс: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=32302)