**Инструкция по использованию «Карты Я» на занятиях**

**Что такое «Карта Я»**

«Карта Я» — это личный маршрут подростка, создаваемый в течение Модуля 1 Программы «Выбери свою дорогу».

Она помогает подростку осознанно фиксировать открытия о себе, своих целях, решениях, сильных сторонах и шаг за шагом выстраивать путь к своей мечте и будущей профессии.

Это инструмент самоосознания, внутреннего роста и проектирования будущего.

Работа с «Картой Я» строится на доверии: никто не оценивает, не сравнивает. Каждый подросток — автор и дизайнер своего пути.

**Как использовать «Карту Я» на занятиях**

На каждом занятии участник заполняет один или несколько блоков. В конце обучения по Модулю I «Карта Я» используется как презентация личного маршрута.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Что вносится в «Карту Я» | Пример |
| Блок I | - Напиши 3 свои сильные стороны. (Можно попросить помощи у друга, родителя или учителя.) - Напиши 3 занятия, которые тебе нравятся (даже если они кажутся странными — они твои). - Придумай символ, который показывает, каким ты видишь себя в будущем. | Добрый, наблюдательный, люблю животных. Рисунок: я зоолог в заповеднике.  Спортивная, дружественная, люблю помогать людям. Рисунок: я фитнес-тренер. |
| Блок II | 1. Напиши 3 вещи, которые ты уже умеешь. (Даже самые простые.)  Например: «Я могу готовить яичницу», «Я могу быстро читать», «Я могу поддержать друга».  2. Напиши 3 мечты, которые тебе кажутся «слишком большими».  Например: «Жить у моря», «Быть режиссёром», «Изобрести игру».  3. Рядом с каждой мечтой напиши фразу: «Я могу, если…»  Например: «Я могу стать режиссёром, если начну снимать короткие ролики».  «Я могу жить у моря, если выберу такую профессию».  4. Выбери одну из них и подумай:  Какой маленький шаг я могу сделать уже на этой неделе? | Мечтаю о творческой профессии, хочу посвятить себя изобразительному искусству.  Убеждение: «Я могу рисовать, учиться и стать профессиональным художником». |
| Блок III | 1. Возьми одну свою мечту из прошлых занятий. 2. Преврати её в SMART-цель. Ответь письменно:  - Что именно я хочу?  - Как пойму, что достиг?  - Это реально для меня?  - Это важно для меня?  - До какой даты я хочу это сделать?  3. Нарисуй 3–5 шагов к этой цели — как ступеньки лестницы. 4. Подчеркни первый шаг. Подумай: что я могу сделать уже сегодня? | Цель: сделать для детского сада скворечник за 10 дней.  Первый шаг — нарисовать эскиз. |
| Блок IV | 1. Напиши минимум 5 своих сильных сторон. Это могут быть качества, способности, особенности.  2. Попроси 2-х человек (друга, родителя, учителя) сказать:  — В чём ты, по их мнению, силён?  Запиши это.  3. Посмотри на список. Подчеркни то, что особенно тебе нравится.  Напиши: как ты хочешь использовать это в будущем? | Смелость, доброта, терпение, дисциплина, чувство юмора.  «Я умею дружить»,  «Я наблюдательный»,  «У меня чувство юмора»,  «Я добиваюсь, если важно»,  «Я хорошо решаю задачи по математике»  Моя наблюдательность и интерес к химии помогут мне стать врачом. |
| Блок V | 1. Заполни таблицу по сферам жизни, отвечая на вопросы:  * За что я уже несу ответственность? * Что я часто откладываю? * Что могу изменить прямо сейчас?   2. Выбери одну вещь, за которую ты хочешь взять ответственность на себя с сегодняшнего дня.  Напиши фразу: «Я беру ответственность за…» — и начни действовать. | Я выбираю делать математику вовремя — это шаг к моей мечте. |
| Блок VI | 1. Подумай о чём-то, что ты сейчас не можешь решить или сомневаешься (выбор кружка, тема проекта, с кем общаться и т.п.)  2. Ответь письменно: - Что я хочу сделать? - Почему это важно для моей цели? - Что будет, если я решу «да»? - Что будет, если решу «нет»? - Что я выбираю? Почему? | Я решил участвовать в олимпиаде и начал готовиться 30 минут в день. |
| Блок VII | 1. Вспомни эпизод, когда ты был честным. Какой был результат? 2. Вспомни момент, когда ты поступил не так, как чувствовал. 3. Почему ты так поступил? Что помешало быть собой? 4. Что ты можешь сделать по-другому в будущем? 5. Добавь в свою «Карту Я»: «Я выбираю быть честным с собой, когда…» | Я выбираю быть честным с собой, когда мне нужно сказать «нет», но я боюсь обидеть друга.  Я забыл задание, сказал об этом честно и сам предложил, как исправить ситуацию. |
| Блок VIII | Упражнение: «Разоблачение страха»: 1. Запиши, что именно тебя сейчас останавливает на пути к мечте (страх, сомнение, мысль типа «не получится»). 2. Задай себе два вопроса: — Я сам так делаю с другими? — Я ожидаю, что это сделают со мной? 3. Запиши, что ты выбираешь вместо этого убеждения. 4. Добавь в «Карту Я»: «Мой страх был… Я выбираю…» | Было: «У меня не получится играть в футбольной команде за школу. Я сомневаюсь, что меня примут».  Я сам не принял одноклассника в компанию, и опасался, что меня не примут в команду.  Стало: «Я выбираю быть дружественным к людям, и не ожидаю от других отказа».  Я делаю шаг и записываюсь на футбол.  «У меня был страх отказа, но я выбрал принятие» |
| Блок IX | Упражнение: «Мои качества победителя» 1. Прочитай список качеств. Отметь те, которые ты уже проявляешь. 2. Выбери 2 качества, которые хочешь развить. 3. Подумай: где ты можешь проявить их уже на этой неделе? 4. Запиши в «Карту Я»: «Я победитель, когда…» (допиши свою мысль или пример). | Настойчивость, уважение к другим. Победа — это не сдаваться. |
| Блок X | 1. Что мне нравится делать (или что я уже делаю хорошо)? 2. Что я хочу в этом развивать? 3. Каким будет моё «решение мастера»? (Например: «Я буду вести свой проект раз в неделю, доводить до конца и учиться у лучших».) 4. Как это решение помогает другим? 5. Запиши в «Карту Я»: «Я становлюсь профессионалом, когда…» | Я выбираю делать школьные проекты с вниманием и честностью. |
| Итоговое занятие | Заверши работу над «Картой Я».  Проверь, чтобы в ней были: — твои сильные качества; — твоя мечта и цель;  — твоя ответственность; — твои ценности и решения; — качества победителя и профессионала, которые ты развивал; — твоё решение мастера и первые шаги. | Моя мечта — помогать животным. Я стану ветеринаром.  Учёба в школе — мой инструмент к достижению цели. |

Каждый блок «Карты Я» отражает внутреннюю работу подростка. На итоговом занятии по Модулю I обучающийся собирает карту в единый проект и представляет, как презентацию своего пути к достижению цели.

Творческая работа над «Картой Я» позволяет подростку соединить мечту, свои способности и осознать выбор профессии. Учеба в школе осмысляется как инструмент к реализации мечты и достижения цели.

Составитель Тарасова М. Н.