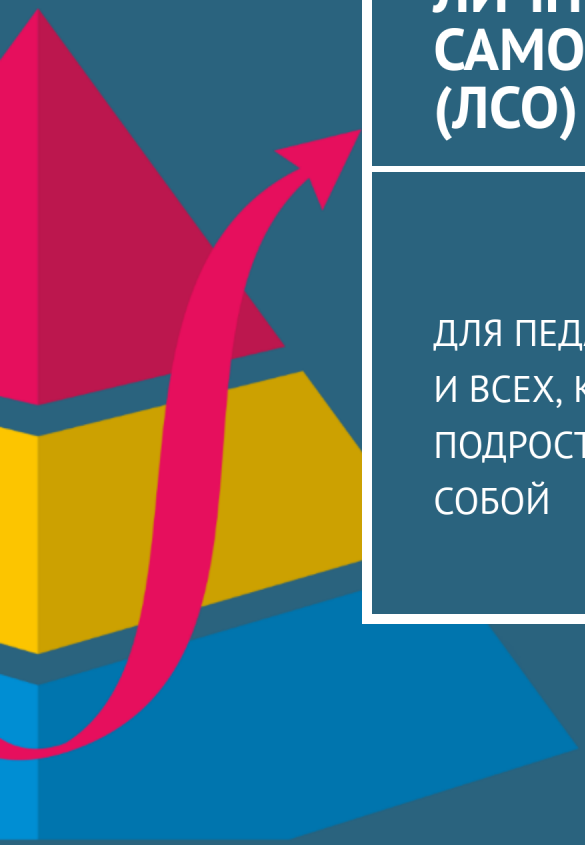
АНТОН ЮРЬЕВИЧ СМИРНОВ

НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ПО КОНЦЕПЦИИ ЛИЧНОСТНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ (ЛСО)

ДЛЯ ПЕДАГОГОВ, РОДИТЕЛЕЙ И ВСЕХ, КТО ПОМОГАЕТ ПОДРОСТКАМ СТАНОВИТЬСЯ СОБОЙ



Антон Юрьевич Смирнов

Настольная книга по концепции личностного самоопределения (ЛСО)

Для педагогов, родителей и всех, кто помогает подросткам становиться собой

Издательские решения
По лицензии Ridero
2026

УДК 159.9.07
ББК 88.6
С50

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

Смирнов Антон Юрьевич

С50 Настольная книга по концепции личностного самоопределения (ЛСО) : Для педагогов, родителей и всех, кто помогает подросткам становиться собой / Антон Юрьевич Смирнов. — [б. м.] : Издательские решения, 2026. — 48 с.
ISBN 978-5-0069-8881-1

Перед вами — рабочий инструмент для педагогов, профориентологов, родителей и всех, кто помогает подросткам становиться собой. Книга объясняет, что такое личностное самоопределение, чем оно отличается от выбора профессии и почему это — фундамент для всех жизненных решений. Вы найдёте простые образы, научные понятия с пояснениями, возрастные этапы (7–18 лет). Главная ценность: не навязывать «правильные» ответы, а сопровождать осознанный поиск.

Версия 2026.01 — актуальная на момент издания.

УДК 159.9.07
ББК 88.6

12+ В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

ISBN 978-5-0069-8881-1 © Антон Юрьевич Смирнов, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Как читать эту книгу ... 5
Часть 1. Зачем всё это? ... 7
Глава 1. Что такое личностное самоопределение и почему оно нужно подростку? ... 9
Глава 2. Почему подростковый возраст — особенный? ... 10
Глава 3. Три главных вопроса, которые решает концепция ЛСО ... 11
3.1. Ценности — «таблица умножения» добра и зла ... 11
3.2. Смыслы — «зачем я всё это делаю?» ... 11
3.3. Цели — «куда я направляюсь?» ... 12
Как это связано? ... 12
Глава 4. «Динамическая иерархия ценностей»: почему в школе одно важно, а дома — другое? ... 13
Часть 2. Как это работает на практике ... 15
Глава 5. «Беседы по самоопределению» — главный инструмент ... 17
Глава 6. Что происходит внутри подростка: цепочка осознания ... 19
Глава 7. Возрастные этапы: что и когда обсуждать ... 21
7–10 лет (младшие школьники) ... 21
10–12 лет (ранний подростковый) ... 21
12–14 лет (средний подростковый) ... 21
14–16 лет (старший подростковый) ... 22
16–18 лет (юношеский возраст) ... 22
Глава 8. Картина мира: навигатор для жизни ... 23
Часть 3. Ключевые понятия (тезаурус) ... 25
Часть 4. Кто может вести беседы? Требования к педагогу-фасилитатору ... 29
Глава 9. Четыре волны самоизменения (что переживает подросток) ... 34
Часть 5. Этические правила и границы ... 37
Глава 10. Что можно и что нельзя в беседах ... 39
Глава 11. Как измерять прогресс (без нарушения этики) ... 40

Часть 6. Международный контекст: опыт педагогов из разных стран 41
Заключение. Что даёт эта книга и что дальше? 45

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Эта книга — не учебник и не строгая научная монография. Это **рабочий инструмент** для тех, кто хочет понять:

— что такое личностное самоопределение подростка;

— почему это важно и чем отличается от выбора профессии или «правильного поведения»;

— как можно помочь подростку осознанно выстраивать свои ценности, понимать себя и ориентироваться в мире;

— какие качества нужны самому взрослому, чтобы вести такие беседы.

Книга написана простым языком, но сохраняет научные понятия — они поясняются прямо в тексте. В конце каждой главы есть короткие выводы. Вы можете читать главы подряд или выбирать то, что нужно сейчас.

Часть 1. Зачем всё это?

ГЛАВА 1. ЧТО ТАКОЕ ЛИЧНОСТНОЕ САМООПРЕДЕЛЕНИЕ И ПОЧЕМУ ОНО НУЖНО ПОДРОСТКУ?

Подростковый возраст — время, когда ребёнок перестаёт просто копировать взрослых и начинает задавать вопросы: «Кто я?», «Во что я верю?», «Что для меня важно?», «Куда мне идти?».

Личностное самоопределение — это процесс и результат осознанного выстраивания человеком своей системы ценностей, понимания своих качеств и устройства мира. Это ответы на вопросы:

— «Ради чего я живу?» (ценности)

— «Почему я живу?» (смыслы)

— «Зачем я живу?» (цели)

В отличие от выбора профессии (кем быть) или круга друзей (с кем быть), личностное самоопределение — это **фундамент**. Если он крепкий, то и все частные выборы становятся осознанными. Если нет — человек мечется, поддаётся чужому влиянию или действует на автопилоте.

Простой пример. Подросток, который не определился с ценностями, может выбрать профессию потому, что «так сказали родители» или «все пошли на IT». А тот, кто понимает, что для него важны забота о других и справедливость, выберет путь осознанно — даже если он сложнее.

Вывод для педагога и родителя: личностное самоопределение нельзя «передать» как знание или «выучить» как таблицу умножения. Его можно только **поддерживать** и **сопровождать**, создавая пространство для размышлений.

ГЛАВА 2. ПОЧЕМУ ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ — ОСОБЕННЫЙ?

Психологи (Выготский, Эльконин, Эриксон) давно заметили: между 10 и 18 годами в голове и душе человека происходят кардинальные изменения.

Что происходит:

— Появляется способность думать о своих мыслях (**рефлексия второго порядка**).

— Возникает потребность понять себя через сравнение с другими.

— Формируется **идентичность** — ощущение, кто я есть на самом деле.

Но есть и сложность: до этого возраста ребёнок впитывает установки взрослых неосознанно. Психологи называют это **интроекцией** (от лат. *intro* — внутрь + *jacio* — бросаю). Ребёнок «проглатывает» правила, не пережёвывая их: «так надо», «так правильно», «мама сказала». Эти неосознанные установки — **интроекты**.

В подростковом возрасте эти интроекты либо так и остаются чужеродными правилами («меня заставляют, а я не понимаю зачем»), либо проходят через **осознание** и становятся **собственными убеждениями**. Второй путь — и есть личностное самоопределение.

Ключевая идея: личностное самоопределение — это переход от «мной управляют чужие правила» к «я управляю своей жизнью».

Вывод: 10–18 лет — лучшее время для целенаправленной работы по самоопределению. Не поздно и не рано. Но делать это нужно бережно, без навязывания.

ГЛАВА 3. ТРИ ГЛАВНЫХ ВОПРОСА, КОТОРЫЕ РЕШАЕТ КОНЦЕПЦИЯ ЛСО

Концепция личностного самоопределения (ЛСО) предлагает системный способ помочь подростку разобраться в трёх сферах.

3.1. ЦЕННОСТИ — «ТАБЛИЦА УМНОЖЕНИЯ» ДОБРА И ЗЛА

Образ. Если бы у каждого человека внутри был справочник «что такое хорошо и что такое плохо» — это и есть ценности. Они работают мгновенно: сталкиваясь с выбором, мы сверяемся с ними.

Научное определение. Ценности — устойчивые представления о том, что важно и правильно. Они служат внутренним критерием для оценки событий и поступков.

Примеры ценностей: дружба, честность, справедливость, свобода, счастье, успех, ответственность, созидание.

3.2. СМЫСЛЫ — «ЗАЧЕМ Я ВСЁ ЭТО ДЕЛАЮ?»

Образ. Смыслы — это топливо, которое не даёт остановиться. Даже если тяжело, смысл помогает встать утром и идти дальше.

Научное определение. Смыслы — это субъективное переживание значимости своей жизни, своих действий. Они связывают разрозненные события в единую историю.

3.3. ЦЕЛИ — «КУДА Я НАПРАВЛЯЮСЬ?»

Образ. Цели — это стрелки компаса. Они показывают направление в будущее. Без целей смыслы остаются красивыми словами.

Научное определение. Цели — осознанные представления о желаемом будущем. Они переводят ценности и смыслы в конкретные действия.

КАК ЭТО СВЯЗАНО?

Ценности → Смыслы → Цели

Я живу, исходя из ценностей (правила), я живу, потому что чувствую смыслы (причины), я живу, чтобы достичь целей (направление).

ГЛАВА 4. «ДИНАМИЧЕСКАЯ ИЕРАРХИЯ ЦЕННОСТЕЙ»: ПОЧЕМУ В ШКОЛЕ ОДНО ВАЖНО, А ДОМА — ДРУГОЕ?

Иногда кажется, что человек «меняет ценности»: с друзьями он за справедливость, а дома требует особого отношения. Это не лицемерие. Это **динамическая иерархия ценностей (ДИЦ)**.

Образ. Представьте себе микшерный пульт. Все ценности всегда есть, но в разных ситуациях мы «выкручиваем» одни громче, а другие — тише. ДИЦ — это живой механизм настройки.

Что это даёт подростку:

— **Адаптивность** — умение быть гибким, а не догматичным.

— **Арбитраж** — способность решать внутренние конфликты («что важнее сейчас: помочь другу или сделать уроки?»).

— **Иерархический сдвиг** — переход от заботы о выживании к самореализации (и обратно, если нужно).

Важно: ДИЦ — не оправдание для «могу поступать как захочу». Это объяснение, почему один и тот же человек в разных контекстах делает разные выборы, оставаясь честным с собой.

Часть 2. Как это работает на практике

ГЛАВА 5. «БЕСЕДЫ ПО САМООПРЕДЕЛЕНИЮ» — ГЛАВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ

Беседы по самоопределению — это цикл групповых занятий для подростков 10–18 лет. На них участники обсуждают моральные дилеммы, истории, фрагменты фильмов, случаи из жизни. Ведущий не даёт правильных ответов, а помогает группе размышлять.

Главные принципы:

1. Безопасная среда. Любое мнение может быть высказано. Запрещена критика личности (можно критиковать аргумент, но не человека).

2. Фасилитация, а не преподавание. Ведущий — не учитель с указкой, а модератор, который задаёт вопросы и следит за правилами.

3. Все ответы правильные. Оценивается не позиция, а её обоснованность и рефлексивность.

4. Проективность. Обсуждаем не «что ты думаешь о воровстве?», а «почему герой поступил так?». Это безопасная дистанция.

Как это выглядит на деле:

— Ведущий предлагает короткую притчу или сцену из фильма.

— Задаёт открытые вопросы: «Как вы думаете, почему герой так поступил?», «Что бы вы сделали на его месте?», «Какие ценности здесь сталкиваются?»

— Участники высказываются, спорят, уточняют. Ведущий не оценивает, а переспрашивает: «Ты сказал, что важно быть честным. А если честность разрушит дружбу?»

— В конце — короткое резюме без навязывания.

Что развивается: способность анализировать, аргументировать, слушать других, пересматривать свои взгляды.

ГЛАВА 6. ЧТО ПРОИСХОДИТ ВНУТРИ ПОДРОСТКА: ЦЕПОЧКА ОСОЗНАНИЯ

Весь процесс самоопределения можно представить как цепочку:

Интроект → Осознание → Ценность → Смысл → Цель

Поясним каждый шаг.

Шаг 1. Интроект (неосознанное правило)

Ребёнок слышит от родителей: «Бросать друзей в беде нельзя». Он запоминает это как факт, не задумываясь.

Шаг 2. Осознание (и внутренний спор)

На беседе подросток сталкивается с историей, где друг совершил плохой поступок. Надо ли его бросать? Возникает вопрос: «А почему, собственно, нельзя? Что такое „бросать“?» Начинается размышление.

Шаг 3. Ценность (собственное убеждение)

Подросток приходит к выводу: «Для меня важно не просто „не бросать“, а быть верным тем, кто действительно дорог. Но это не значит терпеть предательство». Это уже его собственная, а не навязанная ценность.

Шаг 4. Смысл (зачем мне эта ценность?)

Он понимает: «Быть верным — это часть того, кто я есть. Без этого моя жизнь теряет глубину». Смысл даёт энергию.

Шаг 5. Цель (что я буду делать?)

«Я буду строить отношения только на взаимной верности. А если столкнусь с предательством — буду честно говорить об этом, а не молчать». Цель переводит смысл в действие.

Эта цепочка не происходит за одно занятие. Она разворачивается месяцами и годами, возвращаясь к одним и тем же темам на новом уровне.

ГЛАВА 7. ВОЗРАСТНЫЕ ЭТАПЫ: ЧТО И КОГДА ОБСУЖДАТЬ

Содержание бесед должно соответствовать возрастным возможностям и интересам.

7–10 ЛЕТ (МЛАДШИЕ ШКОЛЬНИКИ)

Ведущая потребность: понять, «что такое хорошо и что такое плохо» через конкретные примеры.

Формат: сказки, короткие истории, игры. Минимум абстракции.

Темы: дружба, честность, помощь, обида, прощение.

Задача ЛСО: заложить основы для будущего осознания (не форсировать).

10–12 ЛЕТ (РАННИЙ ПОДРОСТКОВЫЙ)

Ведущая потребность: интерес к себе («Какой я?»), сравнение с другими.

Формат: короткие тесты, игровые методики, обсуждение качеств персонажей.

Темы: характер, способности, страхи, мечты.

Задача ЛСО: канализировать интерес в рефлексивное русло.

12–14 ЛЕТ (СРЕДНИЙ ПОДРОСТКОВЫЙ)

Ведущая потребность: интимно-личностное общение, поиск «своих».

Формат: групповые дискуссии, работа в малых группах, разбор реальных кейсов.

Темы: предательство, справедливость, первая любовь, выбор, ответственность.

Задача ЛСО: учить аргументировать и слушать.

14–16 ЛЕТ (СТАРШИЙ ПОДРОСТКОВЫЙ)

Ведущая потребность: самоутверждение, поиск своего места в социуме.

Формат: дискуссии с отстаиванием позиции, дебаты, анализ социальных ролей.

Темы: власть, деньги, карьера, отношения полов, смысл жизни.

Задача ЛСО: выводить на осознание социальных норм и их относительности.

16–18 ЛЕТ (ЮНОШЕСКИЙ ВОЗРАСТ)

Ведущая потребность: жизненное и профессиональное самоопределение.

Формат: глубинные моральные дилеммы, проектные задания, рефлексивные эссе.

Темы: призвание, вера, служение, смерть, свобода.

Задача ЛСО: интеграция всех трёх линий в целостное видение себя.

Важно: циклы повторяются. Одна и та же тема «дружба» в 10 лет и в 16 лет обсуждается на разном уровне сложности. Это называется **спиралевидное обучение**.

ГЛАВА 8. КАРТИНА МИРА: НАВИГАТОР ДЛЯ ЖИЗНИ

Подросток часто действует наугад, потому что не понимает, как устроен мир: «Почему одни добиваются успеха, а другие нет?», «Почему люди ссорятся?», «Как работает экономика?».

Картина мира — это внутренняя карта реальности. Она показывает, где «проходы» (возможности), а где «стены» (ограничения). Каждый человек взаимодействует не с самой реальностью, а с её ментальной картой.

Критерий хорошей карты: она позволяет действовать и не сталкиваться с неожиданностями. Если ты ожидал, что друг поддержит, а он предал — значит, в твоей карте было «пустое место» или «ложный объект».

Что даёт работа с картиной мира на беседах:

— Снижение тревожности (мир становится предсказуемее).

— Опора для целей (вижу ресурсы и препятствия).

— Социальная навигация (понимаю, как устроено общество).

Задача ЛСО — не дать готовую «правильную» картину мира, а научить навыку обновлять свою карту: сталкиваться с новой информацией, признавать ошибки и перестраивать представления.

Часть 3. Ключевые понятия (тезаурус)

Для удобства собрали все важные термины с краткими пояснениями. Вы можете возвращаться к этому списку по мере чтения.

Термин	Простое объяснение	Научное определение (для углубления)
Личностное самоопределение (ЛСО)	Процесс, в котором подросток сам решает, какие у него ценности, кто он и куда идёт	Осознанное выстраивание системы ценностей, самооценки и картины мира
Ценности	Внутренний компас «что такое хорошо и что такое плохо»	Устойчивые представления о желаемых целях и способах поведения
Смыслы	То, ради чего просыпаешься утром и терпишь трудности	Субъективная значимость собственного существования и действий
Цели	Конкретные ориентиры в будущем	Осознанные образы желаемого результата
Динамическая иерархия ценностей (ДИЦ)	Настройка громкости для каждой ценности в зависимости от ситуации	Ситуативное изменение приоритетов ценностей
Рефлексия	Умение смотреть на свои мысли и чувства со стороны	Способность анализировать собственные психические процессы

Таблица 1.

Термин	Простое объяснение	Научное определение (для углубления)
Интроект	Правило, которое проглотил, не пережёвывая («так надо»)	Неосознанно усвоенная установка, воспринимаемая как своя, но на самом деле чужая
Осознание интроекта	Понять, откуда взялось правило, и решить, твоё ли оно	Рефлексивная переработка, перевод из автоматизма в сознательный выбор
Интериоризация	Превращение внешнего правила во внутреннее убеждение	Процесс присвоения социального опыта, в результате которого внешние требования становятся внутренними регуляторами
Фасилитация	Помощь группе в организации обсуждения без навязывания своего мнения	Стиль ведения дискуссии, при котором ведущий создаёт условия для самостоятельного поиска решений
Проективная дискуссия	Обсуждаем не себя, а героя — это безопасно	Метод, при котором участники проецируют свои ценности на персонажей
Картина мира	Внутренняя карта реальности: где проходы, а где стены	Субъективная модель реальности, используемая для ориентации и действий

Таблица 2.

Часть 4. Кто может вести беседы? Требования к педагогу-фасилитатору

Беседы по самоопределению — не обычные уроки. Ведущий должен обладать определёнными качествами и навыками. Ниже — список требований. Честно примерьте их к себе.

Блок А. Личностные качества

Обязательные

— **Терпимость к неопределённости.** Вы не знаете заранее, к какому выводу придёт группа. Вас это не пугает.

— **Уважение к чужому мнению.** Вы не считаете, что «ваше — правильное», а «их — глупое».

— **Эмпатия.** Вы чувствуете состояние подростков, видите, кому трудно говорить.

— **Эмоциональная устойчивость.** Подростки могут провоцировать, спорить, говорить резкости. Вы не обижаетесь и не выходите из себя.

— **Честность перед собой.** Вы не ведёте скрытую повестку («всё равно приведу их к правильному ответу»).

Желательные

— **Интерес к саморазвитию.** Вы сами готовы пересматривать свои взгляды.

— **Чувство юмора.** Разряжать напряжённые моменты.

Блок Б. Профессиональные навыки

Обязательные

— **Умение задавать открытые вопросы.** Не «ты считаешь, что это плохо?», а «почему, по-твоему, этот поступок вызывает разные оценки?»

— **Умение удерживать фокус группы.** Не давать уходить в посторонние темы.

— **Умение работать с групповой динамикой.** Замечать, когда кто-то доминирует, а кто-то молчит; мягко вовлекать.

— **Умение давать обратную связь без оценки.** «Твой аргумент звучит так…», а не «это глупо».

— **Знание возрастной психологии (базовое).** Понимать, что можно ожидать от 12-летнего, а что от 16-летнего.

Желательные

— **Опыт участия в дискуссиях и дебатах.**

— **Навыки медиации** (помогать спорящим сторонам услышать друг друга).

Блок В. Чего делать НЕЛЬЗЯ

— **Навязывать своё мнение.** «На самом деле правильно вот так». Даже если вы уверены.

— **Использовать оценки личности.** «Ты эгоист», «Ты не подумал». Критикуем аргумент, а не человека.

— **Поддерживать одну сторону в споре** (даже невербально — кивками, вздохами).

— **Заставлять говорить.** Кто молчит — имеет право.

— **Превращать беседу в психотерапию.** Если у подростка явная травма — не лечите, направьте к специалисту.

— **Использовать беседу для воспитательных целей** («чтобы они поняли, что воровать нехорошо»). Цель — не воспитание, а развитие рефлексии.

Самооценочный тест для педагога (да/нет)

1. Я спокойно отношусь к тому, что подростки могут прийти к выводу, который мне не нравится.

2. Я умею задавать вопрос, на который у меня самого нет готового ответа.

3. В споре двух учеников я не буду на стороне того, кто «более прав».

4. Я не обижаюсь, если подросток критикует мои вопросы или манеру ведения.

5. Я готов признать, что моя картина мира может быть неполной или устаревшей.

6. Я могу смолчать, когда очень хочется высказаться.

7. Я не буду использовать эту методику, чтобы «провести урок» без подготовки, так как она требует «живой работы».

Если хотя бы на три вопроса вы ответили «нет» — возможно,

вам стоит сначала потренироваться в роли участника бесед, прежде чем вести их самостоятельно. Это нормально, этому можно научиться.

ГЛАВА 9. ЧЕТЫРЕ ВОЛНЫ САМОИЗМЕНЕНИЯ (ЧТО ПЕРЕЖИВАЕТ ПОДРОСТОК)

Когда подросток начинает осознавать свои интроекты, он проходит через несколько этапов. Это нормально, и педагог должен быть к этому готов.

Волна 1. Осознание — «Ой, а я оказывается...»

Подросток внезапно понимает: «У меня нет этого качества», «Моя установка противоречит тому, что я пережил». Это может быть приятно («Я сильнее, чем думал») или болезненно («Я не такой хороший, как мне казалось»).

Что делает педагог: фиксирует инсайт, не драматизирует. «Ты обратил внимание на важное различие».

Волна 2. Переживание — эмоциональная буря

Может возникнуть отрицание («нет, это не про меня»), фрустрация («почему я раньше этого не видел?»), даже кратковременная «депрессия» (снижение настроения). **Это естественная часть роста.**

Что делает педагог: не пугается, не торопится «утешить» и тем более не говорит «не выдумывай». Просто поддерживает: «Понимаю, это непросто. Хочешь обсудить это сейчас или позже?»

Волна 3. Принятие — «Ладно, это правда»

Подросток интегрирует новое знание. Оно становится частью его идентичности. Обычно с поддержкой группы и ведущего.

Что делает педагог: помогает сформулировать: «Как теперь это знание меняет твой взгляд на себя?»

Волна 4. Развитие — «Что я буду делать дальше?»

Из осознания рождается новое поведение, корректировка привычек, постановка целей.

Что делает педагог: поощряет переход к действию, но не настаивает.

Важно: эти волны не случаются за одно занятие. Они могут растягиваться на недели. И цикл повторяется снова и снова, но на новом уровне.

Часть 5. Этические правила и границы

ГЛАВА 10. ЧТО МОЖНО И ЧТО НЕЛЬЗЯ В БЕСЕДАХ

Можно и нужно

— Задавать провокационные, «неудобные» вопросы.

— Поощрять сомнение и неуверенность («я ещё не решил» — это хороший ответ).

— Делиться своим мнением, но с оговоркой «это только моё мнение, я не настаиваю».

— Признавать, что вы чего-то не знаете.

— Менять своё мнение под влиянием аргументов подростков (это показывает, что вы не догмат).

Нельзя

— Оценивать этическую позицию подростка как «правильную» или «неправильную». Оценивается только глубина аргументации.

— Записывать или передавать третьим лицам высказывания подростков без их согласия.

— Использовать беседу для диагностики проблем в семье или школе.

— Пытаться «переубедить» подростка, если он придерживается взглядов, которые вам кажутся аморальными (если только это не призыв к насилию или нарушению закона — тогда нужно действовать по инструкции вашего учреждения).

Особый случай: опасные высказывания

Если подросток говорит о намерении причинить вред себе или другим — вы обязаны действовать. Но не в рамках беседы, а по протоколу: сообщить психологу, родителям, администрации. Это выходит за границы педагогической фасилитации.

ГЛАВА 11. КАК ИЗМЕРЯТЬ ПРОГРЕСС (БЕЗ НАРУШЕНИЯ ЭТИКИ)

Вы не можете и не должны «тестировать» ценности подростка — это этически недопустимо. Но вы можете наблюдать и фиксировать:

— **Когнитивную сложность суждений** (раньше говорил «это плохо», теперь — «это плохо, потому что..., хотя в некоторых случаях...»).

— **Способность удерживать разные точки зрения** («я понимаю, почему он так думает, хотя сам считаю иначе»).

— **Использование рефлексивных оборотов** («раньше я думал..., а теперь понял, что...»).

— **Увеличение числа альтернатив** при обсуждении («можно поступить так, или так, или ещё вот так»).

Эти изменения можно замечать и записывать для себя (без привязки к фамилиям), чтобы понимать динамику группы. Но не для оценок и не для отчётов.

Часть 6. Международный контекст: опыт педагогов из разных стран

Концепция ЛСО уже вышла за пределы одной страны. У нас есть экспериментальные площадки в странах СНГ (Казахстан, Узбекистан и другие). Мы обмениваемся опытом с коллегами из Китая, Израиля, Германии. Педагоги из разных культур проводят «Беседы по самоопределению» со своими подростками.

Что это даёт:

— **Обогащение тематического ядра.** В одной культуре острее стоит тема чести, в другой — тема свободы, в третьей — тема коллективизма. Мы собираем эти темы и делаем их доступными всем.

— **Адаптация методики.** Оказалось, что в некоторых культурах подростки больше молчат и не спорят — нужны другие приёмы вовлечения. В других — наоборот, нужно учиться слушать. Мы обмениваемся этими находками.

— **Сравнение эффектов.** Предварительно, эффект ЛСО (рост рефлексивности) проявляется во всех странах, но с разной скоростью. Это станет предметом отдельного исследования.

Что это НЕ значит: мы не пытаемся создать «единую глобальную систему ценностей». Наоборот, мы учим подростков осознавать **свои** культурные интроекты и уважать чужие. Обмен опытом педагогов — это способ сделать инструмент тоньше, а не способ унифицировать сознание.

Если вы педагог из другой страны — присоединяйтесь. Мы открыты к сотрудничеству.

Где найти подробные материалы и практические ресурсы

Настоящая книга даёт цельную концепцию и базовый инструментарий. Если вы хотите углубиться в психологию самоопределения — как личностного, так и профессионального, — а также получить дополнительные практические материалы в удобном для скачивания и использования формате, посетите специальный раздел сайта Центра научных исследований в сфере профориентации и психологии труда: https://crcg.ru/so/

Там публикуются научные статьи, методические разработки, сценарии занятий, диагностические материалы и записи вебинаров. Все ресурсы обновляются и доступны бесплатно.

Заключение. Что даёт эта книга и что дальше?

Вы держите в руках **рабочую версию** настольной книги. Она уже содержит всё необходимое, чтобы понять суть концепции ЛСО, начать применять её на практике и оценить свою готовность как фасилитатора.

Что вы здесь нашли:

— Объяснение, почему личностное самоопределение — это основа для всего остального.

— Простые образы и научные термины с пояснениями.

— Практический инструмент — «Беседы по самоопределению» — и принципы их проведения.

— Чёткие возрастные этапы.

— Требования к себе как к ведущему (честный самотест).

— Этические границы, которые нельзя переступать.

— Понимание того, что мы не одни — международное сообщество педагогов обменивается опытом.

Что будет добавлено позже (в следующих версиях):

— **Сценарий проведения одного занятия** — от начала до конца, с репликами ведущего, таймингом, типичными ошибками.

— **Список тем для обсуждения** с разбивкой по возрастам и рекомендациями — какие дилеммы брать, какие фильмы и притчи использовать, как усложнять тему от цикла к циклу.

Главная мысль, с которой мы хотим вас оставить:

Личностное самоопределение — это не результат, который можно «дать». Это процесс, который можно только сопровождать. Наша задача — не сделать подростков «правильными», а помочь им стать осознанными. Осознанный человек способен на подлинный выбор, на ответственность, на диалог с другими. И это — лучшее, что мы можем сделать для будущего.

Спасибо, что вы с нами. И — в добрый путь!

Антон Юрьевич Смирнов

Настольная книга по концепции личностного самоопределения (ЛСО)

Для педагогов, родителей и всех, кто помогает подросткам становиться собой

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Антон Юрьевич Смирнов
Руководитель «Центра научных исследований в сфере профориентации и психологии труда» (г. Москва, Россия)

Перед вами — рабочий инструмент для педагогов, профориентологов, родителей и всех, кто помогает подросткам становиться собой. Книга объясняет, что такое личностное самоопределение, чем оно отличается от выбора профессии и почему это — фундамент для всех жизненных решений. Вы найдёте простые образы, научные понятия с пояснениями, возрастные этапы (7–18 лет). Главная ценность: не навязывать «правильные» ответы, а сопровождать осознанный поиск.
Версия 2026.01 — актуальная на момент издания.

ISBN 978-5-0069-8881-1



Rideró

Rideró.ru — издай книгу бесплатно!