



Как справиться с рисками в быстроменяющемся мире?

СЦЕНАРИЙ ЗАНЯТИЯ

Для возраста

8-11 классы

Трудоемкость

45 минут



htweek.ru

Проснувшись однажды утром после беспокойного сна.

Современный мир – мир, который специалисты описывают аббревиатурой VUCA, обозначающей изменчивость и непостоянство мира. С её помощью описываются ситуации и факторы, не подконтрольные человеку.

Аббревиатура состоит из четырёх слов:

- *volatility* – непостоянство,
- *uncertainty* – неопределенность,
- *complexity* – сложность,
- *ambiguity* – неоднозначность.

В рамках занятия мы поговорим о непредвиденных ситуациях, с которыми мы часто сталкиваемся и ищем верный способ их прохождения, подумаем о стратегиях преодоления препятствий и о поддерживающих ресурсах в условиях сложного выбора.

Цель занятия	Способствовать пониманию подростками рисков в разных типах ситуаций — выбора, достижения и угрозы. Познакомить со стратегиями преодоления препятствий.
Планируемые результаты	<p>Подросток:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● знает категории жизненных вызовов; ● понимает важность поддерживающих ресурсов в условиях сложного выбора; ● умеет находить внутренние ресурсы для достижения целей и преодоления препятствий; <p>способен дать оценку своего восприятия ситуации и привести пример стратегии преодоления последствий «черных лебедей».</p>
Материалы	Скачанный видеоролик или работающая ссылка на него, распечатанное приложение 7.1. для активности «Достижение цели». Перед проведением уроков проверьте технические возможности для воспроизведения видео и звука: работают ли ссылки, есть ли необходимое оборудование — проектор, экран, колонки, компьютер.

Карта занятия

№ п/п	Ориентировочное время выполнения, мин	Задание / активность	Задачи
1	10	О рисках	Познакомить с понятием «черный лебедь», «антихрупкость». Обозначить важность осознанного отношения к риску.
2	8	Поддержка ситуации выбора	Создать условия для осознания важности поддержки в сложных жизненных ситуациях
3	14	Личные качества в ситуации достижения цели	Способствовать поиску внутренних ресурсов для достижения цели
4	8	Чемоданы	Способствовать формированию позитивного мышления в ситуации непредвиденной угрозы.
5	5	Завершение занятия	Дать возможность подросткам оценить полезность полученного опыта и знания для себя.

Ход занятия

1. О рисках

Педагог. На доске написаны четыре цитаты. Прочтите их и вместе с соседом сделайте предположение, какая тема их объединяет? Ответ дайте одним словом.

Дайте подросткам немного времени, попросите поднять руку, когда будет готов ответ.

Цитаты на доске:

В жизни каждого бывают моменты, когда следует броситься в пропасть, чтобы наконец убедиться, что всегда умел летать. Макс Фрай

Слово «кризис», написанное по-китайски, состоит из двух иероглифов: один означает «опасность», другой — «благоприятная возможность». Джон Кеннеди

Семь раз отмерь, один — отрежь. Русская пословица

Если бы никто никогда не рисковал, Микеланджело расписал бы фресками пол Сикстинской капеллы. Нил Саймон, американский драматург

Педагог. Каждая цитата по-своему раскрывает риски. Именно им посвящено наше занятие. Как вы думаете, насколько наша жизнь предсказуема? Случались ли с вами события, которые нельзя было предсказать? Что это за были события? *Дайте подросткам возможность ответить.*

Давайте поиграем в игру «Угадай Черного лебедя». Черным лебедем называют редкое событие, принципиально непредсказуемое, за которым тянутся далеко идущие последствия. Оно кажется логичным только если присматриваться к нему постфактум, а в процессе — сбивает с толку

Попробуйте догадаться, о каком Черном лебеде идет речь, по последствиям. Я буду называть события, а вы голосуйте «ногами». идите направо (покажите направление рукой), когда выбираете 1ый ответ, стойте в центре, если выбираете второй ответ, идите налево (покажите направление рукой), если выбираете третий ответ.

1. Последствия. Погибло более 19 тысяч человек. Дефицит электроэнергии в Японии. Запрет в более чем полсотни стран ввоза японской пищевой продукции. Что это было?

Первый вариант (*идти направо*): авария на атомной электростанции Фукусима 1.

Второй вариант (*встать в центре*): опасный вирус, обнаруженный недалеко от города Йокогама.

Третий вариант (*идти налево*): японский танкер столкнулся с китом.

После голосования зачитайте правильный ответ: В мае 2011 в результате землетрясения на АЭС Фукусима I случилась крупнейшая радиационная авария. Вообще-то станция была рассчитана на землетрясения, строители недооценили силу цунами, которое прошло следом. Именно оно стало причиной гибели стольких людей. После аварии 53 страны и Евросоюз запретили импорт сельскохозяйственной продукции и продуктов питания из Японии. К 2020 году в большинстве стран ограничения были сняты.

2. Последствия. Повести для детей стали длиннее на 115,5%, а рынок детской литературы увеличился за то же десятилетие на 52%. Киностудии начали вкладываться в книжные франшизы: появились саги «Сумерки» и «Голодные игры». По США прокатилась волна судебных исков: консервативные религиозные лидеры опасаются «пропаганды колдовства». Что это было?

Первый вариант (*идти направо*): ученые открыли, что чтение длинных книг развивает способности к телекинезу.

Второй вариант (*встать в центре*): вышел ремейк на советский фильм «Каникулы Петрова и Васечкина» по сценарию Стивена Кинга.

Третий вариант (*идти налево*): вышел «Гарри Поттер».

После голосования зачитайте правильный ответ: Сага о мальчике, который выжил, изменило книжную индустрию, да и Голливуд зацепило. Забавно, что до Поттера, среди издателей считалось, что детям не хватает внимания, чтобы читать длинные книги. Теперь-то такой проблемы не стоит. Просто колдовство какое-то!

3. Последствия. Теперь люди стали узнавать о новостях, происходящих в мире. Ускорило распространение идей: а парень, который собрался реформировать церковь, услышан современниками. Положено начало научной революции. Что это было?

Первый вариант (*идти направо*): Леонардо да Винчи изобретает движущиеся крылья.

Второй вариант (*встать в центре*): Иоганн Гуттенберг изобретает печатный пресс.

Третий вариант (*идти налево*): в Европе изобрели аркебузу.

После голосования зачитайте правильный ответ: В 15 веке немецкий ювелир Гуттенберг изобрел печатный станок. Хотя грамотных людей было мало, напечатанное могли читать вслух большим группам: так изменилось потребление новостей, а сами новости приобрели размах. Так что когда реформатор Мартин Лютер прибил свои тезисы к двери церкви в Виттенберге (город в Германии), он мог не опасаться, что текст пропадет: в Лондоне копии были напечатаны уже через 17 дней.

Педагог. Спасибо за игру, что, на ваш взгляд, объединяет все эти события? *Подождите ответов подростков.*

Да, эти события нельзя было предсказать. Нассим Талеб — известный американский специалист по рискам, риск-менеджер, сформулировал, чем «Чёрный лебедь» отличается от других событий.

- такое явление аномально и маловероятно, ничто в прошлом не предвещало его наступления;
- оно колоссальным образом влияет на жизнь людей;
- объяснение явлению возникает только после того, как оно произошло.

Как же справляться с такими событиями? В этом нам поможет антихрупкость (или по-научному — жизнестойкость). Как вы думаете, что это за качество? Антихрупкими можно назвать вещи и явления, которые в экстремальных условиях сохраняют свои свойства. Человек, обладающий антихрупкостью, обычно морально готов к непредвиденным событиям, умеет с ними справляться и, более того, извлекает из этого пользу.

Итак, у нас есть две стратегии:

Хрупкая — делать прогнозы, ориентироваться на предсказания, пытаться контролировать происходящее, избегать стрессов.

Антихрупкая — не сопротивляться стрессу, ориентироваться по ситуации, знать, что большие нагрузки делают тебя сильнее.

Легко сказать, правда? Вторая стратегия выглядит, на первый взгляд, совсем недостижимой. Но люди — не фарфоровые чашки. Динамично развивающийся город или здоровый организм нуждаются во встрясках и нагрузках. Город, справляясь с кризисами, будет лучше развиваться. Физические нагрузки делают организм сильнее.

Представьте, вы сдали работу, а учитель начал вас критиковать. Самая первая реакция — хрупкая — защищаться и возмущаться. Этот шквал эмоций не позволяет извлечь пользу из критики. А ведь сейчас можно получить ценный опыт — поискать в критике дельные советы и восполнить недостающие знания.

Когда нам может пригодиться антихрупкость и как научиться предвидеть риски?



Педагог. Представьте ситуацию, вы окончили школу в небольшом провинциальном городе, сдали экзамены, подали документы в разные вузы, прошли вступительные испытания и поступили на бюджетное место в МГУ. И вот до начала учебы остается неделя, вы собираете все свои вещи, чтобы завтра отправиться в Москву.

На секунду остановитесь и обратитесь к себе. Что вы чувствуете? Какие у вас ощущения в теле? О чем вы думаете в этот момент?

Важные заметки:

Ответы могут самые разные, сфокусируйте внимание детей на неприятных эмоциях и их причинах. Вы можете спросить подростков о том, что вызывает тревогу, опасения, что настораживает. Возможные ответы — они уезжают туда, где рядом не будет друзей и родных, не будет мест, где любили гулять вечерами. Такие эмоции помогают распознать риск, в данном случае — в ситуации выбора.

При разборе дальнейших ситуаций напишите на доске «Как справиться с рисками в разных ситуациях?». Обозначьте два столбца «Ситуация», «Что поможет?». В столбец «Ситуация» записывайте названия «Ситуация выбора», «Ситуация достижения цели», «Ситуация угрозы» — в соответствии с типом активности. В столбец «Что поможет?» записывайте ресурс, способ, который поможет справиться, снизить риски в данной ситуации.

2. Поддержка в ситуации выбора

Педагог. Каждый из нас хоть раз в жизни попадал в ситуации сложного выбора, когда принять однозначно хорошее решение казалось почти невозможным. Тогда мы пытаемся проанализировать факты, взвесить все «за» и «против», убедить себя в том, что в нас есть силы справиться с этой непростой задачей. Но этого бывает недостаточно. И тогда мы обращаемся за поддержкой к близким, друзьям, знакомым или даже незнакомым людям. Или не обращаемся... Стоит или не стоит просить помощи на стороне? Или нужно всегда искать ресурсы только в себе, а обращение за помощью — проявление слабости? Что вы думаете по этому поводу?

Предложите высказаться 2-3 подросткам, имеющим разное мнение. Затем переходите к следующему этапу занятия.

Давайте проведем эксперимент. Прямо сейчас у вас есть возможность поделиться проблемой и получить поддержку одноклассников. По условиям эксперимента запрос может остаться анонимным, главное — чтобы ситуация была реальной, не надуманной. Каждый из вас получит листок, на котором вы по возможности коротко и ясно описываете свою проблему, которую пока не можете решить. Или вы описываете стоящий перед вами выбор, который вы пока не в силах сделать. Вы можете начать письмо с таких слов «Не знаю, что выбрать...», «Не знаю, как поступить...». На описание у вас есть 5 минут, затем мы соберем все письма вместе и вытащим случайно одно из них, чтобы помочь автору запроса определиться.

Включите таймер на 5 минут, когда время истечет, предложите нарисовать свой личный знак на письме, как-то его отметить, затем соберите письма и зачитайте текст случайно вытянутого письма.

Педагог. Я предлагаю каждому из нас написать ответное письмо автору. У вас есть 3 минуты. *Включите таймер на 3 минуты.*

Педагог. Кто-нибудь может зачитать свое ответное письмо? Когда вы будете слушать варианты ответов, обращайтесь, пожалуйста, внимание на то, чем он может быть полезен автору запроса. Была ли это моральная поддержка, конкретный совет или предложение о помощи, а может быть что-то ещё. Итак, кто готов озвучить свой ответ?

Важные заметки:

Если никто не решается, предложите свой вариант. А затем предложите подросткам собрать ответные письма и оставить их, например, на подоконнике или задней парте, чтобы автор первого письма мог забрать их в удобное время.

После выполнения упражнения спросите у класса: хотели бы они получить подобные письма? Помогло бы им это в решении проблемы?

Можно предложить подросткам продолжить игру: все письма с описанием проблемы будут лежать в определенном месте в классе, например, в коробке. Их можно читать, а ответ класть в соседнюю коробку. Обязательное условие — свою записку нужно будет отметить тем знаком, который указал автор письма — чтобы человек смог найти ответ.

Педагог. Итак, мы можем записать, что в ситуации выбора нам может быть полезно...

Запишите ответы подростков в столбец «Что помогает?» напротив «Ситуации выбора» (возможные ответы — поддержка близких, друзья, семья).



3. Личные качества в ситуации достижения цели

Педагог. Когда мы твердо решаем идти к намеченной цели, на нашем пути могут встретиться препятствия, страхи, наши и тех, кому мы дороги. Чтобы справиться с ними, у человека должны быть внутренние силы и ресурсы. Давайте прочитаем историю (раздайте на пару человек по истории, см. Приложение 7.1. «История Миши»). *Подождите 3 минуты, пока подростки прочитают текст.*

Педагог. Давайте разыграем эту сценку. Есть желающие исполнить роль Миши? *Подросток, исполняющий роль Миши, садится перед классом на стул.* А теперь Миша выбирает ребят на роль мамы, папы и друга Леши. *Они так же садятся на стулья перед классом.* Давайте немного усложним задачу и добавим еще двух персонажей: страх и уверенность Миши. Кто хочет воплотить образ этих эмоций? Присаживайтесь рядом.

Педагог. Итак, каждый из героев по-своему видит и оценивает сложившуюся ситуацию. Мама, расскажите, как вы оцениваете шансы сына? Что вас беспокоит? *Подождите ответов подростка, исполняющего роль мамы.*

Педагог. Папа, а вы что думаете по этому поводу? О чем вы переживаете в данной ситуации? *Подождите ответов подростка, исполняющего роль папы.*

Педагог. Страх и уверенность, помогите Мише. Пусть выскажется страх, а теперь уверенность. *Подождите ответов подростков, исполняющего роли страха и уверенности.*

Педагог. Леша, представим, что Миша тебе рассказал о своих планах, что ты чувствуешь при этом? Хочется ли тебе поддержать друга? Что ты ему скажешь? *Подождите ответов подростка, исполняющего роль Леши.*

Педагог. Миша, все мы поняли, что ты принял решение и настроен серьезно. Однако сейчас ты услышал мнения и опасения остальных, что ты чувствуешь? Как ты теперь оцениваешь свои шансы? Кто из героев в большей степени повлиял на это? *Подождите ответов подростка, исполняющего роль Миши.*

Педагог. Вопросы к зрителям: С кем из героев вы солидарны в своих чувствах и почему? А если бы вы оказались на месте Миши, что бы вы испытывали в этот момент? Кто из героев в большей степени помог бы вам? Как помочь себе справиться со сложностями, которые встречаются на пути к достижению цели? *Задавайте вопросы по очереди, делайте паузу, чтобы подростки успели подумать. Отвечают желающие.* Всем спасибо, можете сесть обратно.

Педагог. Сейчас мы разбирали ситуацию достижения цели. Как вы думаете, что нам помогает в подобных ситуациях? *Запишите ответы подростков в столбец «Что помогает?» напротив «Ситуации достижения цели» (возможные ответы — оптимизм, целеустремленность, отважность, умение отказаться от малого ради большого и другие личные качества).*



4. Чемоданы

Педагог. Порой, мы попадаем в ситуации, когда мы испытываем давление со стороны, которому можно поддаться или же справиться с ним. Давайте посмотрим один сюжет.

Мультфильм «Чемоданы», 2015 г. реж. Лесли Пульсифер. <https://zeroplus.tv/film/chemodany>

Вопросы для обсуждения:

Как вы поняли смысл этого мультфильма?

Что олицетворяют эти чемоданы? Как девушка справляется с этой непосильной ношей?

А какие ресурсы заложены в нас самих и помогают нам справиться с трудными жизненными ситуациями, страхами, неодобрением со стороны окружающих и другим негативом?

Вспомните ситуацию, когда вы на себе ощутили груз негатива окружающих. Как вы справились с ситуацией?

Педагог. Итак, в жизни можно столкнуться с событиями, которые вызывают у нас тревогу и страх: экономический кризис, природная катастрофа, пандемия. И как нам себя вести, если беда уже случилась? Что может помочь?

Запишите ответы подростков в столбец «Что помогает?» напротив «Ситуации угрозы» (возможные ответы — надо успокоиться и принять тот факт, что мы не в силах что-либо исправить; оценить сложившуюся ситуацию, постараться найти в ней возможности для развития и продолжить двигаться дальше).

5. Завершение занятия

Педагог. Предлагаю совместно сделать небольшой конспект сегодняшней темы. Каждый на стикере пробует продолжить фразы: «Было полезно узнать, что...», «Я нахожусь в ситуации выбора/достижения цели/угрозы и мне может помочь ...», «Главное в теме для меня — это...». *Начало фраз вы можете вывести на экран или написать на доске.* Все стикеры прикрепите к доске. Так у нас получится конспект класса.