

Научно-образовательный проект для молодежи «Лаборатория смысла, наука и творчество» - как психологический инструмент.

Проект «Лаборатория смысла: наука и творчество» представляет собой современную, научно обоснованную и практически ориентированную эффективную модель психолого-педагогического сопровождения молодежи в критически важный период становления личности. Проект способствует формированию ноологической компетентности, а также переходу от воспитания внешнего к самовоспитанию – способности выстраивать жизнь, опираясь на смыслы, принципы и ценности, не противоречащие общечеловеческим.

Ключевые особенности проекта:

1. Методологическое и научное основание

Проект опирается на авторитетные отечественные и зарубежные психологические школы:

- Эзистенциально-аналитическая парадигма: работы В. Франкла (антропологическая модель, работы о «стремлении к смыслу»), В.Э. Чудновского (ноологическое, осмысленное взросление) и Д.А. Леонтьева (смысложизненные ориентации и личностные ценности) формируют концептуальный стержень.
- Культурно-исторический подход: в основе лежат идеи Л.С. Выготского о развитии высших психических функций и роли воображения в построении жизненного плана и Л.И. Божович о нравственной и волевой регуляции в становлении личности.

2. Комплексное развитие критически важных компетенций в контексте смыслопоиска

Проект способствует формированию навыков:

- Социально-коммуникативные: навыки публичного выступления, ведения диалога и полилога, командного взаимодействия.
- Личностные атрибуты (самосознание): способность к рефлексии, осознание и иерархизация ценностей, инструменты формирования собственных устойчивых убеждений и взглядов.
- Креативность, творчество и эмоциональный интеллект: развиваются через творческое самовыражение и обсуждение глубоких, личностно значимых тем, а также группового створчества, направленного на объединяющие цели, ценности и смыслы.
- Когнитивные и исследовательские навыки: анализ и синтез информации, проведение исследований.

3. Духовно-нравственный и проактивный вектор

- Помогает молодежи не просто адаптироваться к будущему, а созидать его осмысленно, с ориентацией на духовно-нравственные ценности.
- Способствует ноологическому взрослению – подготовки к психологической зрелости, основанной на ответственности, осмысленности и нравственном самоопределении.
- Противостоит тенденции к инфантилизации и пассивному потреблению информации, предлагая модель активного, творческого и ответственного построения жизненной траектории.

4. Актуальность и социальная миссия, ответ на вызовы времени

В современной действительности (нестабильности, неопределенности, сложности) подростки и молодые люди особенно подвержены эзистенциальной растерянности, цифровой перегрузке и клиповому мышлению. Проект целенаправленно работает с этой уязвимостью, переводя ее из проблемы в ресурс развития. Это не только профориентация («кем быть?»), а психологическое посвящение в себя и мир («каким быть?»). Помогая в определении и выстраивании внутренних опор – системы ценностей, которая становится

надежным фундаментом для принятия решений, противостояния деструктивным влияниям и укрепления жизнестойкости в нестабильном мире.

Технология проведения занятий и примеры планов проведенных занятий

Каждое занятие выстраивалось по продуманной структуре, обеспечивающей гармоничное сочетание теоретической и практической составляющих.

Встреча открывалась приветственным словом, после которого следовала вдохновляющая лекция приглашенного спикера о профессиональном становлении, жизненном пути, ключевых ценностях и смыслах, ставших опорой в карьере. Затем происходил содержательный диалог между спикером и участниками проекта.

Практическая часть семинара начиналась с формирования подгрупп, в каждой из которых психологи-волонтеры выполняли роль фасilitаторов. Работа в малых группах открывалась упражнением на знакомство и сплочение коллектива.

Центральное упражнение было непосредственно связано с темой выступления спикера и предполагало разработку творческих проектов, построенных на принципах ценностного самоопределения, осмыслинности, креативности, целесообразности, рациональности и прагматичности. По завершении работы группа или её лидер представляли проект перед остальными участниками, развивая навыки презентации, публичной речи, командного взаимодействия. Участники других групп оказывали поддержку выступающим и задавали вопросы, способствующие углублению и расширению представленных идей.

Заключительный этап включал упражнение на завершение с конкретизирующей обратной связью, диагностикой эмоционального состояния участников, выражением благодарности друг другу и напутствием на предстоящую встречу.

Примеры некоторых программ проведенных семинаров в 2025 г.:

Занятие по теме: «Этические основы поведения: закон, мораль, нравственность»

Спикер: Кузнецов Максим Юрьевич, лейтенант полиции, адъюнкт Факультета подготовки научно-педагогических кадров МосУ МВД имени В.Я. Кикотя

- Выступление спикера, дискуссия по теме со всеми участниками.
- Презентации артлоготерапевтических проектов

Структура практической части:

Упражнение на знакомство

В подгруппах волонтёр просит каждого представиться и ответить (аргументировано) на один из вопросов (вопросы чередуются):

- Что для тебя означает «добрый» поступок?
- Что для тебя означает «злой» поступок?

Основное упражнение: «Закон, мораль, нравственность»

Цель: Создать метафору (образ, символ и т.п.), объединяющую закон, мораль и нравственность, а также сформулировать один универсальный общечеловеческий закон.

Упражнение нацелено на укрепление универсальных человеческих ценностей и нравственных принципов, которые выше культурных и национальных различий. Опыт поиска общего языка и компромисса при уважении различий. Развитие мотивации к ответственности за общее благо – «от личности до планеты.»

Инструкция для участников: Вы воображаете, что вы – совет представителей всего человечества. Ваша задача – разработать метафору (образ, символ, слоган и т.п.), объединяющий понятия мораль, нравственность и закон. Изобразить их в виде герба или эмблемы. А также создать один универсальный закон, который подойдёт для всех людей, независимо от их национальности, культуры, религии, уровня жизни или других различий. Этот закон должен быть направлен на улучшение жизни человечества и учесть интересы как отдельного человека, так и сообщества, и планеты в целом. Общее обсуждение в подгруппах, о том, какие принципы или идеи могли бы лежать в основу закона, подходящего для всего человечества.

Подсказки для работы, если потребуются:

- Что важно для выживания человечества в долгосрочной перспективе?
- Как защитить права и достоинство каждого человека?
- Какие законы могут способствовать миру и взаимопониманию между людьми и странами?

Этапы работы:

1. Обсуждение в группах
2. Создание визуального образа (герба/эмблемы) и формулировка универсального закона
3. Презентация результатов каждой группы

Завершающее упражнение: рефлексия

По завершении основного упражнения в подгруппах каждый из участников даёт свою обратную связь в виде важной идеи, которую заберет с собой.

Занятие по теме: «Коучинг осмысленного лидерства»

Спикер: Чернова И.С. – предприниматель, профессиональный бизнес-коуч по международным стандартам ICF, член ассоциации бизнес-психологов, профориентолог.

Структура встречи:

Выступление спикера
Презентации артлогопроектов участников

Упражнение на знакомство: «Круг в круге». Участники делятся на два круга, внешний и внутренний. Внешний круг движется, предоставляя возможность каждому участнику познакомиться друг с другом.

Задачей было представиться и ответить на вопрос: «Если я был лидером, то в какой области?». «Если нет, то почему и в какой области хотел бы развиваться?» Варианты ответа не имеют рамок, области могут выходить за рамки существующих и быть потенциально возможными (фантастические, символические и т.п.).

Основное упражнение: «Дileммы лидеров»

Цель: Разобрать сложные этические дилеммы, с которыми сталкивается любой лидер, через современный и понятный формат. Сформировать у подростков опыт осознанного этического выбора в условиях неопределенности и группового взаимодействия, развивая навыки критического мышления, аргументации, эмпатии и креативного представления своей позиции.

Принципы проведения упражнения:

- **Принцип «Без правильных ответов»:** Важен не сам выбор (например, «согласиться» или «сказать правду»), а глубина анализа, аргументация и осознание последствий каждого из возможных решений. Нет заранее заготовленного «верного» ответа.
- **Принцип «Безопасного пространства»:** Все мнения и решения, если они аргументированы, имеют право на существование. Запрещены личные оскорблении, высмеивание и обесценивание позиции другого человека.
- **Принцип «Со-творчества»:** Группа должна прийти к общему решению или творчески представить спектр мнений. Задача – не переубедить друг друга, а совместно создать продукт (перформанс, комикс, вердикт суда), отражающий сложность выбора.

Рекомендации модераторам: Спросите группы: «Какие ценности сталкиваются в этой дилемме?» (Справедливость vs. Милосердие, Честность vs. Лояльность, Индивидуальное vs. Коллективное).

Примеры дилемм:

1. Вас назначили лидером проекта. Проект вырос из стартапа. Стартап вы создавали вместе с лучшими своими друзьями. Инвестор выделил вас и предложил возглавить проект и развить его из стартапа. Ваших друзей не берут в будущий проект.
2. Твоя команда готовится к решающему национальному конкурсу научных проектов. Проект почти идеален, но для победы не хватает одного ключевого исследования, на которое нет времени. Один из членов команды, гений статистики, предлагает «смоделировать» недостающие данные так, что их будет невозможно проверить. Это гарантирует победу, признание и крупный грант для всей команды и школы. Без этого шансы на победу невелики.
3. Вы – участник конкурса молодых дарований. Днями и ночами трудились над своим произведением (картина, песня, стихотворение). В работе умело использовали последние достижения ИИ. Конкурс не подразумевал колабораций с искусственным интеллектом, но и не запрещал их. Будете указывать, что использовали ИИ?
4. Ты – лидер школьного ИТ-клуба. Твой близкий друг и самый талантливый участник клуба признаётся тебе, что нашёл уязвимость в школьной системе оценок. Он не менял ничего себе, но хочет продемонстрировать уязвимость на публичном хакатоне для славы и будущей карьеры. Это принесёт славу клубу, но нанесёт огромный репутационный ущерб школе, вызовет панику и может привести к утечке данных всех учеников. Твой друг умоляет сохранить это в секрете.
5. Вы – совет директоров крупной компании. Один из ключевых сотрудников находится в трудной личной жизненной ситуации, его результаты тормозят рост компании. Как поступите и почему?

Этапы работы:

Работа в группах:

- Обсуждение дилеммы, взвешивание «за» и «против».
- Принятие единого решения (или осознание, что единого может и не быть!).
- Подготовка творческой презентации своего выбора и его последствий. А также описание, какую ценность представляет/защищает ваш выбор.

Презентации: Выступление каждой группы.

Завершающее упражнение: общая рефлексия

Вопрос к участникам в подгруппах: с чем я ухожу сегодня и за чем я хочу вернуться?

Домашнее задание

К следующему занятию, к упражнению на знакомство, выбрать любимое фото и описать, почему выбор был сделан в пользу этой фотографии. Выбрать то фото, которое описывает самую яркую часть личности, часть характера, «лучшим образом характеризует меня на сегодняшний день».

Занятие по теме: «Путешествие от смысла к вещи: как концепция превращается в бренд.

Спикер: Братанова А. – графический дизайнер, предприниматель, основатель бренда концептуальной одежды «Eve&Esther».

Структура встречи:

Выступление спикера
Презентация артлогопроектов участников

Упражнение на знакомство: «Моё фото – точка в моей истории»

Участники показывают выбранное заранее фото (домашнее задание) и объясняют, почему выбор был сделан в пользу этой фотографии. Как это фото характеризует их личность на сегодняшний день.

Основное упражнение – «Быть через Иметь»

Цель: Исследовать взаимосвязь внутренних ценностей и качеств («быть») и их внешнего выражения («иметь») через создание коллажного образа современного человека.

Инструкция:

Исследовать совместно особенно важные ценности, характеризующие участников и в целом современного человека (в созидательном, положительном ключе). Из списка выбрать ценность и качество, которое группе кажется наиболее особенно важным, объединяющим, то, что было озвучено. И перейти к созданию образа/героя. Кто наш герой

и какова его ценность? Каковы ему/ей выразить эту главную ценность или качество через образ. Чтобы люди еще до знакомства с этим человеком, могли узнать его лучше. Главные внутренние качества и ценности?

Творческий процесс «Создание Образа»: создать коллаж-образ, руководствуясь результатами брейншторма. Отметить особые символы, детали, приметы вашего образа, символизирующие важные принципы. Пример аналогия с Богами, атрибуты которых демонстрировали их принципы **Афина:** Мудрость, стратегия, знание. Атрибуты: шлем, сова, эгипетский юпитер. **Аполлон:** Гармония, свет, искусство, порядок. Атрибуты: лира, лавровый венок. **Артемида:** Свобода, независимость, природа, целеустремленность. Атрибуты: лук и стрелы, лань. **Гермес:** Коммуникация, скорость, путешествия, хитрость. Атрибуты: крылатые сандалии, кадuceй. Финал: Каждая группа представляет свой образ остальным.

Завершающее упражнение (в мини группах) или домашнее задание

Подумать о том, а какая ценность на сегодняшний день наиболее полно меня олицетворяет и через какой элемент (атрибут, аксессуар, элемент одежды, образ) я могу это выразить, чтобы люди еще «до знакомства со мной могли познакомится со мной».

Занятие по теме: «Спортивная психология и путь чемпиона»

Спикер: Арбузов А. – заслуженный мастер спорта России, чемпион и рекордсмен мира, многократный чемпион Европы, создатель академии плавания, создатель всероссийского турнира по плаванию «Кубок своих».

Структура встречи:

Выступление спикера: Рассказ о спортивном пути, психологии победителя, преодолении трудностей, достижении целей и о большом социально-благотворительном проекте.

Артлогопроекты участников проекта.

Упражнение на знакомство

Короткое знакомство в мини-группах. Каждый участник сообщает своё имя и любимый вид спорта.

Викторина/квиз на тему спорта и психологии

Интерактивная игра, связывающая спортивные достижения с вопросами целеполагания и личностного роста.

Основное упражнение: «Ёлка Победителя: Путь к Вершине». Посвященное лекции спикера и предстоящему новому году.

Цель: Визуализировать путь чемпиона как восхождение к вершине, осознать, что каждый внутренний барьер можно преодолеть с помощью разных ресурсов и качеств, а итоговая победа – это синтез всех преодолённых трудностей.

Материалы:

- Макет большой ёлки, состоящий из 5 отдельных сегментов-ярусов (заранее подготовленная заготовка).
- На каждом сегменте заранее написано одно символическое препятствие на пути к «золотой медали» (например: «Страх», «Сомнение», «Выгорание», «Давление», «Лень», «Страх проиграть», «Страх успеха», «Нехватка времени», «Травма», «Поражение», «Неверие в себя», «Слова скептиков»).
- Набор пустых бумажных игрушек (шариков, звёздочек, фонариков) для записи и наклеивания на ёлку.
- Маркеры, ручки, материалы для декора.
- Звезда для верхушки.

Ход упражнения:

Этап 1. Введение в метафору Ведущий представляет метафору: «Путь к чемпионству подобен восхождению на высокую гору, вершину которой венчает золотая звезда. Но подъём проходит через пять ключевых уровней трудностей – внутренних преград, которые надо преодолеть. Сегодня мы вместе построим нашу "Ёлку Победителя" – символ этого восхождения».

Этап 2. Погружение в «уровень трудности» Каждая команда получает один сегмент ёлки с названием препятствия. Их задача – осмыслить этот барьер и «вооружиться» против него.

Этап 3. Создание «инструментов преодоления» Участники на подготовленных игрушках записывают или рисуют те внутренние качества, внешние ресурсы и стратегии («инструменты» и «опоры»), которые помогают преодолеть врученнное препятствие. Примеры: «Дисциплина», «Вера в себя», «Анализ ошибок», «Цель-мечта», «Умение отдыхать», «Жизненный пример», «Поддержка тренера», «Самоконтроль», «Оптимизм», «Ответственность», «Пример кумира», «Первая маленькая победа», «Дневник побед», «Визуализация успеха» и т.д. Этими игрушками команды украшают свой сегмент ёлки, превращая зону трудности в зону силы.

Этап 4. Сборка «Древа Победы» Команды по очереди представляют свой сегмент: зачитывают препятствие и самые важные, на их взгляд, инструменты для его преодоления. После презентации сегмент устанавливается в общую конструкцию. Постепенно, ярус за ярусом, собирается целостная ёлка. Когда все сегменты заняли своё место, ведущий подводит итог: «Собранная воедино сила – это и есть идеальная формула чемпиона». Под аплодисменты группы на вершину ёлки водружается звезда – символ победы, добытой трудом, единством и преодолением самого себя.

Завершающее упражнение: рефлексия и обратная связь

В мини-группах участники делятся обратной связью. Каждому вручается шоколадная золотая медаль и открытка с тайным посланием, вдохновением на будущий год.

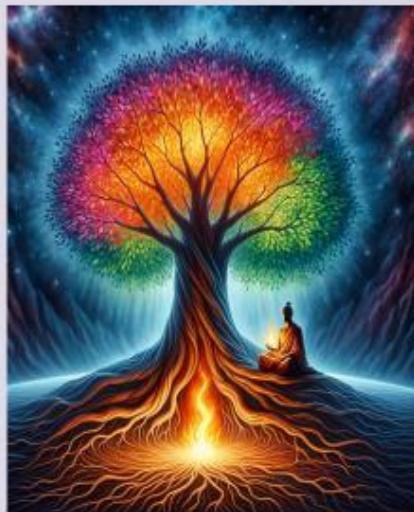
Артлогопроект «Преображение»

Инструкция: В одном древнем королевстве был сад, в котором росло удивительное дерево. Оно известно было своими красочными листьями, которые меняли цвета. Однако самым удивительным в этом дереве было то, что в его корнях тлел огонь, который никогда не гас. Люди приходили из далеких земель, чтобы увидеть это дерево и его вечный огонь. Однажды пришел мудрец, чтобы разгадать тайну этого огня. Он медитировал под деревом множество дней и ночей, пока не понял его суть. Мудрец понял, что огонь – это символ внутренней силы и стремления каждого человека к преображению и просветлению. Он осознал, что так же, как листья дерева меняют цвета, так и человек может изменяться, источая свет и тепло своего сердца, даже в трудные времена.

Какое преображение было у тебя или как ты можешь/хочешь преобразиться? Что является твоим огнем, дающим силу для преображения?

Нарисуй, сделай коллаж, вылепи скульптуру, сочини стихотворение – вырази любым творчеством то, что является твоим преображением.

Материалы, способ демонстрации – свободный выбор автора



АРТЛОГОПРОЕКТ «МОЙ ГЕРОЙ»

- **Инструкция:**
- Представь своего внутреннего героя. Какой он? Что тебя в нем привлекает? Чему ты хотел бы научиться у него или чему хотел бы научить?
- Следующий этап – возьми интервью у реального человека, который больше всего подходит под твое представление твоего героя или мог бы им стать. Это не обязательно должен быть общепризнанный герой, это может быть твой друг, знакомый, родственник. У него точно есть то, что тебе очень нравится.
- Создай продукт творческой деятельности
- **Материалы, способ демонстрации** – свободный выбор автора.



Вопросы для приглашенных гостей проекта.

Для беседы со спикером предусмотрены два типа вопросов: заранее подготовленные вопросы по теме и спонтанные вопросы от участников. Примеры заготовленных вопросов прилагаются ниже.

Примеры вопросов по теме лидерства:

- Миссия компании - это и есть смысловой вектор от лидера компании? Здесь речь идёт о создателе компании.
- Может быть такой вариант бизнеса, когда бизнес успешен и смыслы у каждого лидера свои?
- Смысловое лидерство и осознанное действие это одно и тоже? Поясните.
- В фото искусстве что важнее-быть лидером или художником?
- Согласны ли Вы с тем, что фундамент — лидерства-это верность себе, своим ценностям?
- Можно ли воспитать в себе лидерские качества или это вырожденное?
- Что самое главное, без чего человек не сможет быть лидером?
- Лидер, это всегда хорошо, как по-вашему?
- Когда лидерские качества мешают человеку? Приведите пример.
- Кто для Вас пример лидера, и какие черты в нем для Вас кажутся самыми цennыми?
- Как считаете, в дружбе должен быть лидер? А в любви?
- Если я не хочу брать лидерство, нужно ли мне над этим работать?
- Был ли у Вас в жизни момент кризиса или утраты мотивации? Что помогло Вам самой найти новые смыслы?
- Как молодому человеку понять, что он делает «осмысленный выбор» профессии, а не просто идёт за модой или советом родителей?
- Бывает, что правила говорят одно, а сердце - другое. Как лидер находит баланс между «надо» и «правильно»?
- Какие качества лидера, на ваш взгляд, будут особенно важны в будущем?
- Как лидер может справляться с выгоранием и не терять мотивацию?
- Были ли у Вас в жизни моменты, когда Вы сами сомневались в выбранном пути? Что помогло продолжать?
- Как лидер может поддержать команду, если у людей разные ценности и взгляды
- Что Вам самой помогает сохранять внутреннюю опору, когда вокруг много вызовов и неопределённости?

Примеры вопросов по теме дизайна и образа:

- Что для вас является главным источником вдохновения, когда вы начинаете работу над новой коллекцией?
- Как Вам кажется, Ваше творчество, воплощенное в тканях и одежде, отражает какую-либо ценность. Если да, то какую?
- Вы работаете в сотрудничестве с художниками, насколько важно, чтобы ваши ценности с партнерами по творчеству совпадали? Почему так? С кем бы Вы точно не смогли бы работать?
- Видно ли по одежде личность человека? Как думаете?
- Каждому ли важно иметь личный бренд в наше время?
- Что Вам помогло найти и очаровать своего клиента?
- Что для вас успех: творческая самореализация, обогащение внешнего мира или коммерческий результат?
- Анна, как Вы думаете, человек создаёт вещи, или вещи создают человека?
(Можно обсудить, как одежда влияет на поведение и самоощущение.)
- Вы создаёте вещи, которые "говорят". Что, на Ваш взгляд, молчит в современном человеке, если он выбирает только бренды и тренды?
(Мягкий заход в тему "иметь vs быть", без морали.)
- Как вы понимаете, что идея уже "созрела" и пора превращать её в вещь? Есть ли у Вас какой-то внутренний критерий "да, это подходит"?
(Развивает у подростков тему внутреннего чувства и осознанности в действии.)
- С какими внутренними трудностями сталкивается человек, который создаёт "по-своему", а не "как у всех"? Что помогает не свернуть?
(Про смелость быть собой - актуально для подростков.)
- Вы работаете с художниками. Бывает ли, что идеи не совпадают? Как Вы находите общий язык, не теряя свой стиль?
(О компромиссах, коммуникации и лидерстве в творческой команде.)
- Сейчас многие хотят "быть узнаваемыми". Что, на Ваш взгляд, важнее - быть узнаваемым или быть собой?
(Главный смысл встречи - баланс внешнего и внутреннего.)

Примеры вопросов по теме психологии спорта:

- Согласны ли Вы с тем, что поражения в спорте –это трамплин для личностного роста. Ты наступаешь на него, он прогибается, а потом ты взлетаешь еще выше.
- Важнее сам путь, а не медали, так ли это с Вашей точки зрения?
- Может ли родитель быть тренером своего ребенка?

- Главный соперник-это не другой спортсмен, а ты вчерашний, согласны?
- Были ли у Вас такие дни, когда ну никак не хотели идти на тренировки? Что Вы делали в такие моменты?
- Что было самым серьёзным препятствием в Вашей спортивной карьере, и как Вы нашли ресурс, чтобы его преодолеть?
- Если бы Вы могли описать препятствия в плавании метафорой (волна, течение, глубина или другое) - как бы Вы её описали?
- Когда Вы поднялись на пьедестал в первый раз – изменилось ли Ваше понимание того, что такое "мечта"?
- Вы участвовали в разных соревнованиях – индивидуально и в эстафетах. Что важнее в пути к мечте: личная сила или умение быть частью команды?
- Что Вы можете сказать молодому человеку, который задаёт себе вопрос: "Стоит ли идти к мечте, если путь кажется слишком длинным и нет гарантии, что впереди ждёт успех?"
- Если бы Вы писали себе письмо 15-летнему - что бы Вы туда вложили про мечту и ошибки?
- Как Вы оцениваете свой прогресс: по медалям, по внутреннему ощущению или по чему-то ещё?
- Как вы анализируете свои выступления впоследствии?
- Были ли моменты, когда были сомнения и желание уйти с намеченного пути? Если да, то с чем это было связано и что помогло справиться?