

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ / FROM WORK EXPERIENCE

УДК 37.02

<https://doi.org/10.24866/2658-5855/2024-2/64-68>



**«Колесо баланса» как педагогический инструмент
воспитания навыков самоорганизации старшеклассников
в программе ДО «Арт-визаж»**

С.Н. Галаева

Всероссийский детский центр «Океан», Владивосток, Российская Федерация

✉ galaeva12701@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы актуальности навыков самоорганизации старшеклассников, применение инструмента «Колесо баланса» для развития способности подростков самостоятельно организовывать свою деятельность. В качестве примера приведен опыт работы с данным инструментом при построении индивидуального образовательного маршрута.

Ключевые слова: колесо баланса, самоорганизация, выявление образовательных дефицитов, планирование, постановка цели

Для цитирования: Галаева С.Н. «Колесо баланса» как педагогический инструмент воспитания навыков самоорганизации старшеклассников в программе ДО «Арт-визаж» // Социальная компетентность. 2024. Т. 9, № 2. С. 64–68.

**“Balance wheel” as a pedagogical tool
for developing self-organization skills in high school students
in the program AE “Art-visage”**

S.N. Galaeva

Russian Children's Center “Ocean”, Vladivostok, Russian Federation

✉ galaeva12701@mail.ru

Abstract. The article discusses the relevance of high school students' self-organization skills and the use of the “Wheel of Balance” tool to develop adolescents' ability to independently organize their activities. The experience of working with this tool in the construction of an IEP is given as an example.

Keywords: wheel of balance, self-organization, identification of educational deficits, planning, goal setting

For citation: Galaeva S.N. “Balance wheel” as a pedagogical tool for developing self-organization skills in high school students in the program AE “Art-visage”. *Social Competence*, 2024, vol. 9, no. 2, pp. 64–68. (In Russ.).

В современном мире подростки сталкиваются со множеством вызовов и вопросов, связанных с их будущим. Сегодняшний мир требует не только профессиональных навыков и умений, но и способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самоорганизации.

Самоорганизация – серьезный шаг человека к автономности, свободе, к самостоятельному управлению своей жизнью. Существует множество трактовок понятия «самоорганизация». Чаще всего под самоорганизацией понимается умение организовать себя, свое время, свои действия (приемы самостоятельной организации своей деятельности: выявление образовательных дефицитов, планирование своей деятельности, своего времени (дедлайн), постановка (формулирование) цели, соотнесенность результатов своей деятельности).

Одним из инструментов, который может помочь в развитии этих качеств, является «Колесо баланса». Понятие «Колесо баланса» зародилось в Соединенных Штатах Америки

© Галаева С.Н., 2024

в конце XX века благодаря Полу Дж. Мейеру – американскому деятелю, одному из наиболее значимых экспертов в области целеполагания, лидерства, мотивации и управления временем.

В России многие знакомы лишь с именем автора, но не с именами первых специалистов-практиков, использовавших эту методику. Тем не менее некоторые источники указывают на Евгения Лещенко – создателя одноименной книги, которая многими воспринимается как практическое пособие по тренингу «Колесо жизни».

«Колесо жизни», или «Колесо баланса», – это графический метод, который позволяет оценить различные аспекты своей жизни и определить, какие из них нуждаются в улучшении или развитии. В классическом варианте система направлена на то, чтобы соблюсти гармонию между работой, семьей, отдыхом и т.д., помогает стать счастливым, успешным, ответственным, знающим, чего он точно хочет.

Оно трактуется как схема, помогающая определить уровень между настоящим положением и желаемым. «Колесо жизни» – это уже более конкретное название техники в коучинге, которое показывает достижения в конкретной сфере жизни человека и его удовлетворенность ими, а также помогает понять скорость и уровень саморазвития, помогает поставить цели и отслеживать их реализацию.

Как инструмент работает? В авторской интерпретации надо начертить колесо и последовательно начать работу с ним, проделав 7 шагов:

Шаг 1. Определите количество секторов. Назовите их. Разделите на 10 делений, где 1 – это минимальное удовлетворение, а 10 – максимальное удовлетворение.

Шаг 2. Оцените каждую сферу жизни. Выставляя баллы, ориентируйтесь на чувство удовлетворенности в различных категориях.

Шаг 3. Соедините отметки одной линией, закрасьте получившуюся фигуру. Скорее всего, идеальный круг не получится: одни секторы будут выступать, а другие – западать.

Шаг 4. Проанализируйте получившуюся картину. Для этого задайте себе следующие вопросы: Устраивает ли меня оценка сферы на данный момент? Что я могу сделать, чтобы улучшить положение дел?

Шаг 5. Поставьте себе по 3–4 цели в сферах, которые у вас больше всего западают. В первую очередь работать нужно с ними.

Шаг 6. Составьте план по подтягиванию «провисаний». Сформулируйте для себя понятные измеримые цели и задачи, которые помогут их достигнуть.

Шаг 7. Периодически возвращайтесь к колесу и оценивайте секторы заново.

Сегодня «Колесо баланса» сильно изменилось, появились альтернативные способы его применения, в том числе и в педагогике.

Дополнительная общеразвивающая программа «Арт-визаж» в мастерской «Визаж-студия» отдела дополнительного образования ВДЦ «Океан» направлена на развитие творческих способностей подростков в процессе овладения основами макияжа и дизайна визуального образа, а также на формирование у них навыков самоорганизации и саморазвития. Реализуется в интенсивном режиме (12 ч.) в течение смены (21 день). Формат обучения: теоретическая часть + практическая отработка на модели (ребята работают в парах «мастер – модель»), подача материала конкретна, предметна, ребята за короткий промежуток времени осваивают востребованные техники в макияже, полученные знания применяют здесь и сейчас, участвуя в дружинных делах, создавая различные тематические образы.

Сложностью является обучение учащихся с разным уровнем предварительной подготовки, поскольку некоторые из них уже обладали определенными знаниями по этой теме, тогда как другие сталкивались с ней впервые. В этом помогает индивидуальный образовательный маршрут (ИОМ), который строится для ребят с индивидуальным запросом, что обеспечи-

вает продвижение ребенка в зоне его познавательных интересов. «Колесо баланса» становится отправной точкой движения по этому маршруту.

Интересен опыт использования инструмента «Колесо баланса» для построения ИОМ в смене «ПроУспех» (2021 г.) для девушки не просто с высоким уровнем знаний и умений, а с профессиональным образованием, работающей в данной сфере и, как выяснилось, испытывающей затруднения по некоторым темам.

Совместно с обучающейся были проработаны этапы работы с «Колесом баланса» при проектировании ИОМ:

Шаг 1. *Самодиагностика*. Выявление образовательных дефицитов (используем онлайн-инструмент «Колесо баланса»):

- ✓ определяемся с количеством секторов (количество тем в программе по ее выбору), вписываем темы в секторы. Каждый сектор поделен на 10 делений;
- ✓ оцениваем каждую сферу по уровню удовлетворенности от 1 до 10, где 1 – все плохо, а 10 – все идеально. (Небольшой лайфхак: педагогом использованы визуалы – картинки, фото, они размещены в каждом секторе и отражают уровень владения техникой от 1 до 10);
- ✓ анализируем получившуюся картину, какие сферы «западают»;
- ✓ задаем вопрос: Что я хочу (могу) изменить? Выбираем (расставляем) приоритеты.

Шаг 2. *Определение образовательных потребностей*:

- ✓ анализируем получившуюся картину, для этого задаем себе следующие вопросы: Что мне нужно узнать? Чему научиться?
- ✓ фиксируем образовательный запрос, проблему или трудности.

Шаг 3. *Определение содержания* индивидуальной программы обучения:

- ✓ исходя из образовательных потребностей (запросов), прописываем темы занятий.

Шаг 4. *Постановка целей и задач*:

- ✓ формулируем для себя понятные измеримые цели и задачи, которые помогут их достигнуть (по SMART, с максимально точными формулировками целей, включающими в себя конкретный результат (должен быть измеримым) и дедлайн, благодаря такой точности человек всегда понимает, движется он к цели или нет);
- ✓ разбиваем на подзадачи и промежуточные цели.

Шаг 5. *Представление о деятельности и собственной роли в ней*:

- ✓ составление дорожной карты;
- ✓ прогнозирование ожидаемого результата;
- ✓ выбор форм и видов контроля.

Важно, что выстроенный ИОМ стал мощным мотиватором самостоятельной деятельности обучающейся. На каждом занятии педагог уточнял персональные задачи и ориентиры деятельности по освоению ИОМ с отсылкой к «Колесу баланса». Оно стало и стимулом к «взятию высот» – запланированных для самой же себя тем, и мотиватором к продуктивной деятельности, и визуальным образом реализации плана – продвижения к лично значимой цели. Отметим высокую результативность данного метода как для педагога (он был сконцентрирован на работе с основной группой, осваивающей азы темы), так и для самой девушки (высокий интерес к процессу обучения, при сопровождении и педагогической поддержке педагога, имеющего возможность при необходимости привлечь ее к основному процессу обучения либо обеспечить ей поле деятельности в соответствии с ее образовательной потребностью).

Результаты обучения по ИОМ: девушка провела мастер-класс на итоговом мероприятии; в течение смены оказывала помощь, занимаясь индивидуально с ребятами из группы; выступила в роли консультанта в творческом проекте отряда, на протяжении всего процесса обучения была включена в процесс обучения с высоким уровнем мотивации. В рефлексивном

эссе обучающаяся так оценила работу с данным инструментом: *«Очень интересный и полезный инструмент! «Колесо баланса» научило меня определять свои приоритеты и ставить реалистичные цели. Теперь я знаю, над чем мне нужно работать, чтобы стать успешным человеком».*

Конечно, кроме этой девушки, были и другие примеры подростков, работающих на занятиях студии с «Колесом баланса». Для педагога важным было донести до обучающихся главный смысл: поэтапное выполнение задач – это метод развития самоорганизации; разбиение задач на этапы и контроль выполнения каждого из них дает понимание, что цель достижима. В итоге подросток видит путь (получает опыт) достижения цели. Работая с данным инструментом, в ходе обсуждения целей и приоритетов подростки приобретают опыт определения и фиксации своих целей, тренируют навык принятия решений на основе собственных предпочтений, понимают значимость самостоятельности в организации личной жизни.

Приведем цитаты из отзывов ребят, получивших опыт работы с «Колесом жизненного баланса»:

- *«Работать с «Колесом баланса» было очень интересно и познавательно! Я узнала много нового о себе и своих сильных сторонах. Теперь я точно знаю, что хочу достичь в жизни, и знаю, как это сделать».*
- *«Этот инструмент помог мне понять, что я хочу от жизни, и дал мне уверенность в своих силах. Теперь я могу ставить перед собой цели и достигать их благодаря «Колесу баланса».*

Таким образом, опыт использования «Колеса баланса» позволил сделать выводы о значимости его использования, потому что оно:

- помогает ребенку наглядно оценить весь объем работы по проекту, конкретные цели, а также сроки на их достижение;
- помогает зафиксировать желаемый результат и выстроить конкретный план его достижения;
- позволяет понять свои пробелы и сильные стороны, выстроить план устранения образовательных дефицитов и т.д.;
- фиксирует успехи в текущем контроле, что может быть полезно для саморегуляции;
- развивает системное восприятие всех действий, предпринятых или отложенных в изучении предмета;
- педагогу помогает показать на конкретном примере, каким будет итог творческого проекта, а ребенку – как на основе полученного опыта по итогу прохождения всех этапов работы с «Колесом баланса», применить его для построения своих дальнейших планов и стратегий, что существенно увеличит шансы успешной самореализации в будущем.

Опыт работы с «Колесом баланса» как педагогическим инструментом убедительно показал свою эффективность в воспитании навыков самоорганизации старшеклассников. Считаю работу в данном направлении перспективной, ведь данные навыки жизненно необходимы для успешного будущего, построенного самостоятельно.

Список источников

1. Брилев Д.В., Байков Н.М. Возрастные особенности самоорганизации учащейся молодежи в социологическом измерении // Вестник Тихоокеанского государственного университета. 2011. № 4 (23). С. 219–226.
2. Дружинина А.М. Применение «Колеса баланса» в обучении студентов педагогических направлений // Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус». 2022. Т. 21, № 2. С. 60–66.
DOI: <https://doi.org/10.20310/1810-231X-2022-21-2-60-66>

3. Дзусова Б.Т., Хаджиева З.А. Подготовка будущих педагогов к реализации проектной деятельности в условиях национального образования // Приднепровский научный вестник. 2018. Т. 12, № 3. С. 97–100.
4. Дьяков С.И. Мотивационно-ценностные конструкты самоорганизации личности в семантическом пространстве образования // Science for Education Today. 2021. Т. 11, № 1. С. 75–91.
5. Малиева З.К. Социокультурные факторы самоорганизации и самовоспитания студентов // Уральский научный вестник. 2016. Т. 7, № 1. С. 55–56.
6. Фадеева С.Д. Самоорганизация учащихся при обучении по индивидуальным учебным планам // Вестник Калужского университета. Серия: Психологические науки. Педагогические науки. 2019. Т. 2, № 3(4). С. 110–113.

References

1. Brilev D.V., Bajkov N.M. Vozrastnye osobennosti samoorganizacii uchashchejsya molodezhi v sociologicheskom izmerenii [Baikov N.M. Age-related features of self-organization of student youth in the sociological dimension]. *Vestnik Tihookeanskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2011, no. 4(23), pp. 219–226. (In Russ.).
2. Druzhinina A.M. Primenenie «Kolesa balansa» v obuchenii studentov pedagogicheskikh napravlenij [Application of the "Balance Wheel" in teaching students of pedagogical fields]. *Psichologo-pedagogicheskij zhurnal «Gaudeamus»*, 2022, vol. 21, no. 2, p. 60–66. (In Russ.). DOI: <https://doi.org/10.20310/1810-231X-2022-21-2-60-66/>
3. Dzusova B.T., Hadzieva Z.A. Podgotovka budushchih pedagogov k realizacii proektnoj deyatel'nosti v usloviyah nacional'nogo obrazovaniya [Preparing future teachers for the implementation of project activities in the context of national education]. *Pridneprovskij nauchnyj vestnik*, 2018, vol. 12, no. 3, pp. 97–100. (In Russ.).
4. D'yakov S.I. Motivacionno-cennostnye konstrukty samoorganizacii lichnosti v semanticheskom prostanstve obrazovaniya [Motivational and value constructs of self-organization of personality in the semantic space of education]. *Science for Education Today*, 2021, vol. 11, no. 1, pp. 75–91. (In Russ.).
5. Malieva Z.K. Sociokul'turnye faktory samoorganizacii i samovospitaniya studentov [Sociocultural factors of self-organization and self-education of students]. *Ural'skij nauchnyj vestnik*, 2016, vol. 7, no. 1, pp. 55–56. (In Russ.).
6. Fadeeva S.D. Samoorganizaciya uchashchihsya pri obuchenii po individual'nym uchebnym planam [Self-organization of students in learning according to individual educational plans]. *Vestnik Kaluzhskogo universiteta*. Seriya: Psichologicheskie nauki. Pedagogicheskie nauki. 2019, vol. 2, no. 3(4), pp. 110–113. (In Russ.).

Информация об авторах / Information about the authors

Галаева Светлана Николаевна – педагог дополнительного образования, Всероссийский детский центр «Океан» (Владивосток, Российская Федерация)

✉ galaeva12701@mail.ru

Svetlana N. Galaeva, Teacher of Additional Education, Russian Children's Center «Ocean» (Vladivostok, Russian Federation)

Статья поступила / Received: 20.11.2024.

Доработана после рецензирования / Revised: 28.11.2024.

Принята к публикации / Accepted: 01.12.2024.