



Исследую мир



Работаю в команде



Создаю новое

Понимаю себя
и другихРешаю проблемы
(задачи)

Управляю собой

ПИСЬМО БЕЗ ОСТАНОВКИ

Вклад
в будущее

СБЕР

ШКОЛА ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Развиваемые навыки

- Генерация идей
- Выстраивание неожиданных связей между идеями, объектами или явлениями
- Идентификация эмоций
- Выражение эмоций
- Понимание эмоций и действий
- Самоанализ и самоопределение

Определение

Техника для осмысления своего опыта и происходящих событий с помощью свободного креативного письма.

Цель использования

Рефлексия личного и учебного опыта, осознание эмоций, чувств и значимых когнитивных процессов.

Пошаговая методика

1. Предложите ученикам ситуацию или промежуток времени, которые важно отрефлексировать.
2. Запишите на доске и озвучьте ученикам основные моменты, на которые следовало бы обратить внимание за выделенное для рефлексии время:
 - Вспомните себя в самом начале этого промежутка времени, подумайте о том, чего вы ожидали.
 - Что вам особенно запомнилось?
 - Вспомните, что вызывало у вас затруднения.
 - Какие были самые яркие мысли, эмоции, чувства?
 - Какой момент вас воодушевил?
 - Чего вы от себя не ожидали?
 - Что вы собираетесь делать теперь?
3. Попросите ребят записывать мысли, которые «приходят в голову», непрерывно в течение 5 минут.

4. Озвучьте правила:
 - Самое главное — не останавливаться и не прекращать писать.
 - Не бывает такого, что ничего не приходит в голову, нужно писать все, даже фразу «я не знаю, что писать».
 - Никто не будет оценивать и проверять этот текст на ошибки или смысл.
5. Засеките время или выведите на экран таймер.
6. Предложите ребятам прочитать полученные записи про себя.
7. Задайте ребятам следующие вопросы:
 - Тяжело ли было писать, не останавливаясь?»,
 - Минута времени прошла быстро или длилась долго? С чем это может быть связано?
8. Попросите ребят сформулировать отношение к проделанной работе.
9. Предложите ребятам зачитать только то, чем они хотят поделиться с одноклассниками. Подчеркните недопустимость критики друг друга.

Примеры

История России. 8 класс. Тема «Эпоха Просвещения»

Задание: В течение 5 минут непрерывно записывайте мысли, которые приходят в голову по поводу изучаемой темы, опирайтесь на те вопросы, которые записаны на доске.

Ответ ученика: «В самом начале, если честно, я подумал, что слово «просвещение» как-то связано со светом и электричеством, но оказалось, что это не так. Мне было сложно читать учебник, но потом я втянулся. Мне запомнилось, что в это время особенно верили в безграничные возможности человека. Мне тоже кажется, что человек способен на многое. Мне понравились картины, много портретов. Удивительно, как люди раньше выглядели, во что одевались. Я не ожидал от себя, что будет так интересно читать про художников, я даже нашел в интернете несколько картин. Теперь я хочу сходить в музей и посмотреть больше картин вживую. Правда я не знаю, точно ли там есть картины эпохи Просвещения». 🌀

Биология. 7 класс. Тема «Учение Дарвина о естественном отборе»

Задание: В течение 5 минут непрерывно записывайте мысли, которые приходят в голову по поводу изучаемой темы, опирайтесь на те вопросы, которые записаны на доске.

Ответ ученика: «Мне хочется вспомнить эту тему. Вначале я думал, что это будет достаточно скучно. Мне запомнилось, что в природе выживают особи с полезными наследственными изменениями. Не знаю, что писать дальше, думаю, что это надо обдумать. Эта мысль какая-то сложная и одновременно интересная. Я никак не мог понять, что значит «быть полезным для следующих поколений особей». Интересно было послушать про мутации и изменение генов». 🌀

* В примерах сохранены речевые, стилистические особенности, грамматические и прочие ошибки учеников.

Литература. 7 класс. Тема «Героический характер и подвиг в новой русской литературе»

Вариативное задание: В течение 5 минут непрерывно записывайте мысли, которые приходят в голову в связи со словом «подвиг», вспомните, что мы изучали, о чем говорили, что обсуждали.

Комментарий: Это другой вариант выполнения задания, при котором учитель пишет на доске опорное слово, связанное с темой или текущей четвертью, и предлагает написать все, что приходит в голову.

Ответ ученика: «Слово «подвиг» раньше у меня ассоциировалось с Великой Отечественной войной. Но мы читали «Тарас Бульба» и я увидел, что многие казаки тоже проявляли героизм. Еще я помню, что нам рассказывали про русских женщин, которые были способны на подвиг. Простые русские люди тоже совершали подвиги, даже в повседневном труде. Мы говорили про подвиги в «мирное время». Я не знаю, могу ли я быть героем и нужно ли это в современном мире. Мне кажется, что сейчас нужно быть героем в чем-то другом. Может быть, в работе или в успешной учебе». 🌸

Важно учитывать

- Важно предоставлять группе достаточно времени на выполнение задания. Если 5 минут мало, выделите 7–10 минут. Максимальная продолжительность 30 минут.
- Важно создать атмосферу доверия и открытости. Это можно сделать, если учитель пишет вместе с учениками и тоже зачитывает свои мысли.
- Важно подчеркивать ценность такого обмена и открытого выражения мыслей и чувств.
- Если на этапе зачитывания мыслей кто-то начинает критиковать других или смеяться, нужно твердо прекратить это и подчеркнуть, что в этом задании нет правильных и неправильных ответов, все мысли важны.
- Если тема потенциально может вызвать много эмоций, то нужно быть аккуратнее с использованием этой техники, чтобы не спровоцировать чересчур сильное переживание.

Продвинутое использование

- После выполнения практики попросите ребят также проанализировать то, что они записали с помощью наводящих вопросов:
 - Могу ли я сделать какой-то вывод из своих записей?
 - Какие мысли повторяются чаще всего?
 - Что меня удивляет в моих записях?
 - Какое настроение «царит» в моих мыслях о теме/четверти?

* В примерах сохранены речевые, стилистические особенности, грамматические и прочие ошибки учеников.

- Техники свободного письма используются в работе для поиска собственной идентичности, желаний, возможностей. Техника «Письмо без остановки» подойдет на занятиях по профориентации, в построении собственной учебной траектории. Также это инструмент анализа проблемных и конфликтных ситуаций.

Связанные техники



Дидактический синквейн, Метод ассоциаций, ПОПС-формула, Мгновенное сообщение, INSERT, «Толстый» и «тонкий» вопрос, Подумай, объединись, поделись

Материалы по теме

Метод №1: Фрирайтинг



Свободное письмо. Техника фрирайтинга



Техника свободного письма: ответы на любые вопросы

