



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

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73873651
ISBN 9785006988811

Аннотация

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.

Содержание

Как читать эту книгу	5
Часть 1. Зачем всё это?	6
Глава 1. Что такое личностное самоопределение и почему оно нужно подростку?	6
Глава 2. Почему подростковый возраст – особенный?	8
Глава 3. Три главных вопроса, которые решает концепция ЛСО	10
3.1. Ценности – «таблица умножения» добра и зла	10
3.2. Смыслы – «зачем я всё это делаю?»	10
3.3. Цели – «куда я направляюсь?»	11
Как это связано?	11
Глава 4. «Динамическая иерархия ценностей»: почему в школе одно важно, а дома – другое?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Настольная книга
по концепции личностного
самоопределения (ЛСО)
Для педагогов,
родителей и всех, кто
помогает подросткам
становиться собой**

Антон Юрьевич Смирнов

© Антон Юрьевич Смирнов, 2026

ISBN 978-5-0069-8881-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

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 пе-

реход 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 ид-

ти 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.