



**МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

ул. Соляная, 32, г. Саратов, 410002
Тел.: (845-2) 49-21-12; факс (845-2) 28-67-49
minobr@minobr.saratov.gov.ru

13.11.2025 № 01-25/13367

на № _____

**Руководителям органов
местного самоуправления,
осуществляющих управление
в сфере образования**

**Руководителям
государственных
общеобразовательных
организаций, в отношении
которых функции и
полномочия учредителя
осуществляет министерство
образования области**

О запросе информации

В период с 17 по 21 ноября 2025 года во исполнение Концепции развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденного Министерством просвещения Российской Федерации 18 июня 2024 г. № СК-13/07вн организуется проведение Недели психологии.

Тематические направления Недели психологии: развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций на различных этапах возрастного развития;

развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации;

психологическая безопасность в социальном взаимодействии.

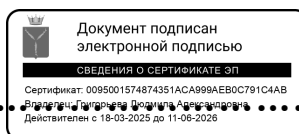
Федеральным координационным центром по обеспечению развития психолого-педагогической помощи в системе образования Российской Федерации федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный психолого-педагогический университет» в рамках организационно-методической поддержки деятельности подготовлены методические рекомендации «Неделя психологии в образовательных организациях».

Указанные методические рекомендации предназначены для использования дошкольными образовательными организациями, общеобразовательными организациями и профессиональными образовательными организациями при проведении Недели психологии осенью 2025 года.

Прошу Вас организовать проведение тематических мероприятий в образовательных организациях области с учетом максимально возможного охвата участников образовательных отношений.

Электронное приложение.

**Заместитель министра-
начальник управления развития
профессионального образования
и организационной работы**



..... Л.А. Григорьева

Бедова Елена Евгеньевна

тел. 8(8452) 49-19-88





МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



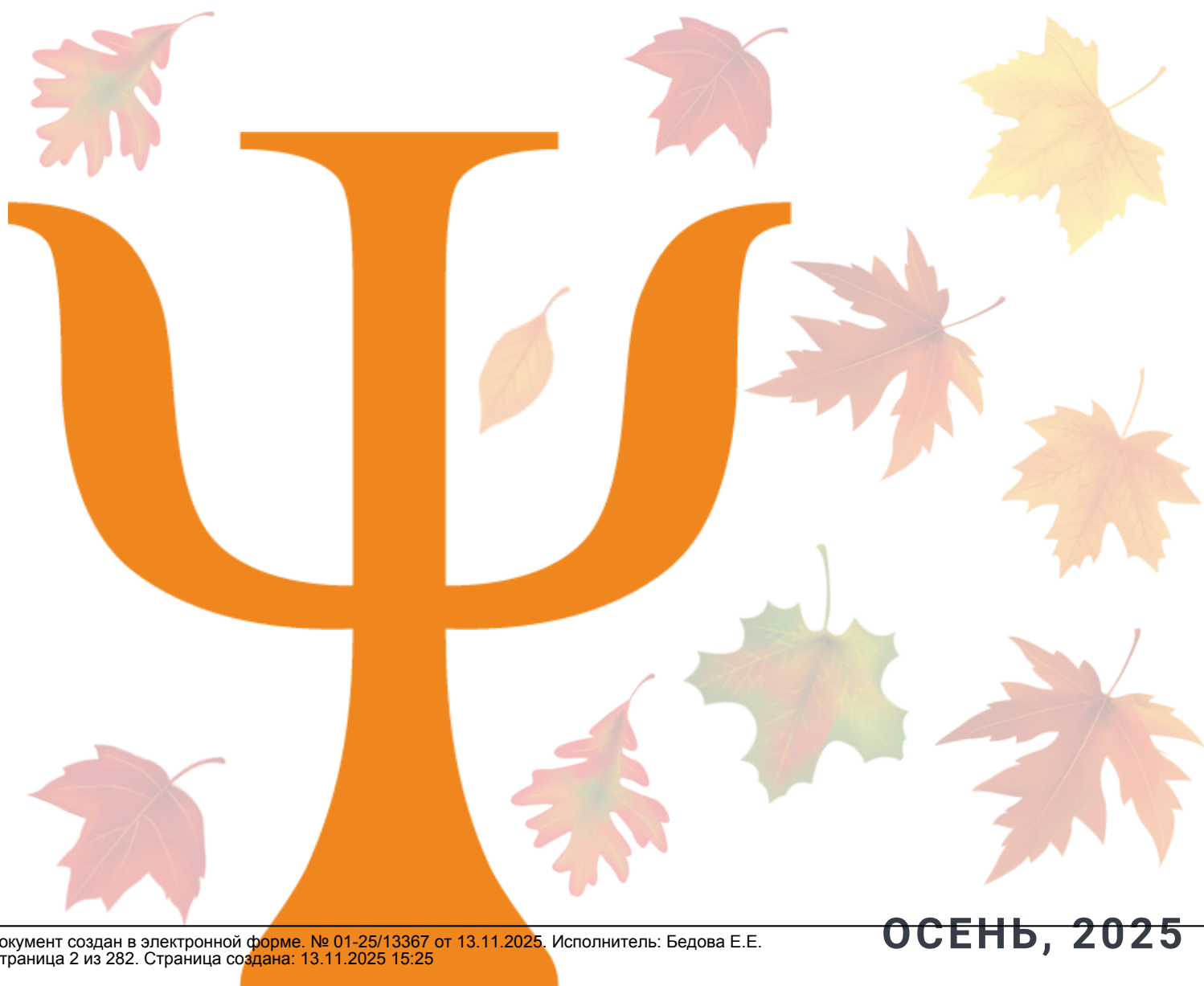
МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

ФКЦ МГППУ



НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



Оглавление

Введение	4
Общие положения подготовки и проведения «Недели психологии»	8
Перечень методических разработок для проведения мероприятий «Недели психологии»	14
Обучающиеся по программе дошкольного образования, возраст 4-6 лет	16
Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций	16
Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации	23
Блок 3. Психологическая безопасность в социальном взаимодействии	31
Обучающиеся по программе начального общего образования (1-4 классы), возраст 6-10 лет	39
Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций	39
Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации	50
Блок 3. Психологическая безопасность в социальном взаимодействии	64
Обучающиеся по программе основного общего образования (5-8 классы), возраст 11-14 лет	76
Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций	76
Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации	87
Блок 3. Психологическая безопасность в социальном взаимодействии	93
Обучающиеся по программам основного общего образования и среднего общего образования (9-11 классы), возраст 15-17 лет	107
Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций	107
Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации	115
Блок 3. Психологическая безопасность в социальном взаимодействии	122
Обучающиеся по программам среднего профессионального образования, возраст 16-20 лет	148
Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций	148



Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации	159
Блок 3. Психологическая безопасность в социальном взаимодействии	167
Банк упражнений для проведения занятий с родителями (законными представителями) обучающихся	179
Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций	179
Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации	187
Блок 3. Психологическая безопасность в социальном взаимодействии	194
Тренинговое занятие для родителей «Цифровой образовательный сервис «Цифровой психолог» как надежный помощник родителя в решении психолого-педагогических задач»	201
Банк упражнений для проведения занятий с педагогами образовательных организаций	210
Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций	210
Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации	218
Блок 3. Психологическая безопасность в социальном взаимодействии	223
Информационный модуль по теме «Особенности получения родителями (законными представителями) психолого-педагогической помощи в цифровом образовательном сервисе “Цифровой психолог”» для выступления педагогов-психологов на организационно-методических мероприятиях для педагогических работников	229
Заключение	232
Список ресурсов	233
Приложение	240



Введение

В условиях современного мира, отличающегося высокой динамичностью и событийной насыщенностью, вопросы психологического благополучия и эмоциональной устойчивости детей и подростков становятся особенно актуальными. Образовательные организации, как важнейшие институты социализации, играют центральную роль в формировании гармоничной и стрессоустойчивой личности, способной к самореализации. Поэтому создание позитивной психологической среды, которая способствует личностному развитию, формированию конструктивных межличностных отношений и позитивному просоциальному целеполаганию, является одной из ключевых задач в рамках реализации программ обучения и воспитания.

Неделя психологии выступает одной из современных площадок, привлекающей внимание всех участников образовательных отношений в целом к научной области знаний о психологии и в частности к вопросам доступности получения психолого-педагогической помощи. В рамках проводимых мероприятий педагоги-психологи (психологи в сфере образования) могут осуществлять психологическое просвещение и психологическую профилактику с максимально широким охватом обучающихся, их родителей (законных представителей) и иных членов семьи, педагогических работников. Разнообразие форм мероприятий, их созидательный характер и творческий потенциал, ориентированность на укрепление связей как в учебных коллективах, так и в семье делает Неделю психологии ожидаемым событием в жизни образовательной организации. Дополнительно Неделя психологии создает условия для снижения возможной стигматизации в вопросах обращения за профессиональной психологической помощью, для повышения доверия к деятельности педагога-психолога (психолога в сфере образования).

Разработка настоящих методических рекомендаций традиционно учитывает положения стратегических документов, определяющих приоритеты государственной политики в сфере образования. Мероприятие проводится во исполнение пункта 21 плана



основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 12 июня 2025 г. № 1547-р, Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденных указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809. Также мероприятия Недели психологии направлены на реализацию положений Концепции развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации, утвержденной Министерством просвещения Российской Федерации 18 июня 2024 г. № СК-13/07вн, в частности, на формирование у обучающихся навыков саморегуляции, совладания со стрессом и позитивного мышления. Вместе с этим, учитывая актуальность обеспечения психологической безопасности и с учетом задач Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 17 мая 2023 г. № 358, Неделя психологии, направлена на профилактику травли, насилия, суицидального поведения и других негативных явлений, а также на развитие у обучающихся навыков безопасного поведения в различных ситуациях.

Настоящие методические рекомендации разработаны с целью оказания помощи педагогам-психологам (психологам в сфере образования), социальным педагогам, классным руководителям и другим заинтересованным лицам в организации и проведении Недели психологии осенью 2025 года (далее – Осенняя Неделя психологии – 2025) в дошкольных образовательных организациях, общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях (далее вместе – образовательные организации). Мероприятия Недели психологии реализуются со всеми участниками образовательных отношений, могут быть воплощены в разных формах (мастер-классы, психологические тренинги, деловые игры, квесты, акции и флэшмобы психологической тематики) и предполагают активное участие в них обучающихся, их родителей (законных представителей) и иных членов семьи, педагогических работников.



В рамках Осенней Недели психологии – 2025 рекомендуется познакомить участников образовательных отношений с цифровым образовательным сервисом «Цифровой психолог» (далее – ЦОС «Цифровой психолог»), созданным для обеспечения участников образовательных отношений доступной и качественной психолого-педагогической помощью, а педагогов-психологов – качественным профессиональным контентом и поддержкой их практической деятельности.

ЦОС «Цифровой психолог» разработан в рамках реализации Концепции создания государственной информационной системы «Цифровая платформа оказания психологической помощи несовершеннолетним обучающимся, их родителям (законным представителям), утвержденной заместителем Министра просвещения Российской Федерации А.В. Зыряновой от 07.06.2023 года. Данная платформа представляет собой комплексный информационный ресурс, формируемый Министерством просвещения Российской Федерации. Он содержит психодиагностические инструменты, семинары – видеозаписи обучающих мероприятий и профессиональных встреч, методические материалы – практические руководства и пособия для специалистов, нормативную документацию – актуальные акты и регламенты в сфере психологической работы, практические инструменты – памятки, чек-листы и другие вспомогательные материалы.

Два тематических блока Осенней Недели психологии – 2025 традиционно ориентированы на развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций на различных этапах возрастного развития, формирование благоприятного социально-психологического климата в учебных и профессиональных коллективах и в образовательной организации в целом. Дополнительно в Осенней Неделе психологии – 2025 в третьем тематическом блоке «Психологическая безопасность в социальном взаимодействии» сделан акцент на явлениях юридической психологии, ее закономерностях и правилах. Предлагаемые темы созвучны задачам и содержанию Всероссийского конкурса «Школа#безОбид», впервые проведенного Министерством просвещения Российской Федерации в 2024/25 учебном году и вновь запланированного к проведению в 2025/26 учебном году.



Методические материалы структурированы по уровням образования, возрасту и категориям участников мероприятий. В структуру данного пособия включены основные положения, полнотекстовые методические разработки занятий, сведения о полезных ресурсах и материалах. Педагог-психолог (психолог в сфере образования) может выбрать из приведенного перечня упражнений отдельные, в соответствии с потребностями образовательной организации, особенностями реализуемых образовательных программ, целевых установок и актуальных задач психолого-педагогической помощи. В результате системной и целенаправленной деятельности в образовательной организации создаются условия для сохранения и укрепления психологического здоровья участников образовательных отношений.



Общие положения подготовки и проведения Осенней Недели психологии – 2025

Ставшая уже традиционной в первом учебном полугодии Неделя психологии создает организационные условия для совместной деятельности всех участников образовательных отношений, в том числе вовлеченных в непростой период включения в новый учебный и рабочий ритм.

В проведение мероприятий Недели психологии уже третий год по всей стране активно включаются, наряду с общеобразовательными организациями, дошкольные образовательные организации и профессиональные образовательные организации, при этом участие в мероприятиях всех участников образовательных отношений позволяет информировать обучающихся и их родителей (законных представителей) о возможностях получения психолого-педагогической помощи, популяризировать и укреплять механизмы взаимодействия учителя и педагога-психолога при реализации образовательного процесса.

Целевыми категориями, на которых ориентированы мероприятия Осенней Неделе психологии – 2025, являются те, кто так или иначе причастен к жизни образовательной организации: обучающиеся, их родители (законные представители) и иные члены семьи (бабушки и дедушки, братья и сестры), педагогические работники. Ежегодно в методических рекомендациях, посвященных проведению мероприятий Недели психологии для целевой категории «обучающиеся» выделены возрастные подкатегории, что позволяет при проведении занятий учитывать возрастные особенности и особенности деятельности различных типов образовательных организаций:

– обучающиеся дошкольных образовательных организаций (возраст 4-6 лет);

– обучающиеся общеобразовательных организаций:

обучающиеся по программе начального общего образования (1-4 классы, возраст 6-10 лет);

обучающиеся по программе основного общего образования (5-8 классы, возраст 11-14 лет);



обучающиеся по программам основного и среднего общего образования (9-11 классы, возраст 15-17 лет);

– обучающиеся профессиональных образовательных организаций.

Неделя психологии продолжает знакомить участников образовательных отношений с различными отраслями психологической науки, осенью 2025 года – это юридическая психология. В рамках знакомства с этой отраслью целесообразно познакомить участников образовательных отношений с действиями ребенка, когда ему надо сохранить от постороннего вторжения свои личные физические границы, когда нужно твердо ответить «нет» на сомнительное предложение, когда важно не стать жертвой манипуляции и вовлечения в противоправную деятельность. Для наиболее полного представления данных тем возможно привлечение к проведению мероприятий приглашенных специалистов, чья профессиональная деятельность связана с помощью детям и взрослым, обеспечением их безопасности.

Таким образом, тематическими направлениями Осенней недели психологии – 2025 являются:

1. развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций на различных этапах возрастного развития;
2. развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации;
3. психологическая безопасность в социальном взаимодействии.

Учитывая разнообразие форм оказания психолого-педагогической помощи и расширение ее тематик в соответствии с социальным запросом в рамках Осенней недели психологии – 2025, педагогам-психологам целесообразно проводить информационные и просветительские мероприятия для родителей (законных представителей) обучающихся и педагогических работников, некоторые примеры разработок приведены в настоящих методических рекомендациях. Так, в содержание Осенней недели психологии – 2025 впервые включена разработка занятия для родителей (законных представителей), посвященного развитию психологической готовности



к использованию ЦОС «Цифровой психолог». Реализация данного занятия будет способствовать формированию у родителей (законных представителей) осознанного и позитивного отношения к новому цифровому инструменту, призванному стать помощником в решении актуальных проблем семейного воспитания, развития несовершеннолетних обучающихся наряду с традиционными формами оказания психолого-педагогической помощи. Участники тренингового занятия наглядно познакомятся с некоторыми функциональными возможностями сервиса. Также в методические рекомендации включен информационный модуль по вопросу взаимодействия педагогов и родителей в части разъяснения основных принципов и возможностей ЦОС «Цифровой психолог».

Уделено внимание вопросу получения психологической помощи в очном формате обучающимся и иным членам семей участников (ветеранов) специальной военной операции, самим участникам (ветеранам) специальной военной операции (далее – СВО) на базе региональных и (или) муниципальных центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (далее – ППМС-центр). В рамках Недели психологии целесообразно провести информирование родителей (законных представителей) о возможностях обращения: в форме раздаточного материала (при проведении запланированных мероприятий другой направленности) (Приложение 1) или в формате беседы педагога-психолога с родителями (законными представителями) (Приложение 2).

В период проведения Осенней Недели психологии – 2025 также запланирован старт регионального этапа II Всероссийского конкурса реализации комплексных профилактических мероприятий по формированию благоприятного социально-психологического климата «Школа#безОбид» (далее – Конкурс). Конкурс направлен на реализацию в субъектах Российской Федерации мероприятий по поддержанию и развитию в общеобразовательных организациях благоприятного социально-психологического климата, профилактике травли и иных видов социально опасного поведения среди участников образовательных отношений. В этой связи Осенняя Неделя



психологии – 2025 может выступить площадкой для реализации мер по формированию и поддержанию психологически благоприятной образовательной среды, профилактики травли и иных негативных проявлений в образовательной среде.

Представленные в настоящих методических рекомендациях сценарные разработки занятий распределены по возрастным группам и могут быть применены в соответствии с принципами вариативности: дополняться, изменяться и сокращаться в соответствии с ресурсами, потребностями и возможностями образовательной организации. Мероприятия Осенней Недели психологии – 2025 могут проводиться в разнообразных формах, как универсальных для различных целевых групп (публичные лекции, мастер-классы, занятия с элементами тренинга), так и соответствующих отдельной целевой группе (например, классный час – для обучающихся, родительское собрание – для родителей (законных представителей) и иных членов семьи, собрание педагогического коллектива – для педагогических работников).

При подготовке к проведению и реализации Осенней Недели психологии – 2025 могут быть использованы (с учетом возможностей образовательной организации) различные кадровые, материально-технические и иные ресурсы. К кадровым ресурсам относятся:

- ответственное за проведение мероприятий Осенней Недели психологии – 2025 (и участие в мониторинге по их итогам) лицо из числа представителей администрации образовательной организации;
- педагогические работники, осуществляющие психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений (педагоги-психологи (психологи в сфере образования), социальные педагоги, педагоги-организаторы);
- воспитатели дошкольной образовательной организации / классные руководители общеобразовательной организации / кураторы учебных групп и иные педагогические работники профессиональной образовательной организации, педагоги дополнительного образования;
- приглашенные сотрудники образовательных организаций высшего образования,



осуществляющих подготовку педагогов-психологов, из числа профессорско-преподавательского состава предметных кафедр; специалисты центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи; научные сотрудники и эксперты; представители организаций социальной защиты населения, медицинских организаций, органов обеспечения правопорядка, общественных объединений, молодежных объединений.

Дополнительно для организации и сопровождения отдельных мероприятий могут быть привлечены добровольцы из числа обучающихся старших классов (в том числе психолого-педагогических классов), из числа студентов старших курсов образовательных организаций высшего образования, обучающихся по программам психологической, педагогической направленности, по иным программам.

Из числа материально-технических ресурсов могут быть задействованы в проведении:

- помещения различного объема (классная комната, рекреационное помещение, спортивный зал), которые позволяют всем участникам мероприятия свободно располагаться и перемещаться в соответствии со сценарием мероприятия; наличие в данных помещениях возможности разместить рабочие места по числу участников;

- различная мебель, соответствующая возрастным особенностям и численности участников;

- элементы оформления коридоров, коворкингов, рекреационных зон и иных помещений образовательной организации (информационные стенды, стенды и доски для размещения творческих работ, ящики для сбора анкет участников);

- технические средства (персональный компьютер или ноутбук, копировальная техника и / или многофункциональное устройство, оборудование для демонстрации мультимедийных объектов);

- меловая или маркерная доска, пишущие принадлежности для нее;

- дополнительные материалы для проведения занятий, указанные в описании методических разработок занятий в пункте «Необходимые материалы».



Ожидаемыми результатами проведения Осенней Недели психологии – 2025 являются:

- актуализация знаний обучающихся, их родителей (законных представителей) и иных членов семьи о возможностях психолого-педагогической помощи и способах ее получения, в том числе посредством ЦОС «Цифровой психолог», о направлениях работы педагога-психолога и социального педагога;

- совершенствование социально-психологического климата, условий для минимизации проявлений травли в учебных коллективах, снижение рисков психологического неблагополучия обучающихся;

- развитие представлений участников образовательных отношений о возможностях применения в повседневной жизни достижений психологической науки, ее роли в организации образовательной среды, углубление психологических знаний, повышение психологической грамотности участников образовательных отношений;

- совершенствование навыков саморегуляции, повышение стрессоустойчивости, урегулирование конфликтов, развитие коммуникативной компетентности участников образовательных отношений.



Перечень методических разработок для проведения мероприятий «Недели психологии»

Представленные в настоящих методических рекомендациях разработки психологических занятий предлагают возможные упражнения для проведения разнообразных занятий по трем тематическим направлениям для каждой возрастной (целевой) группы, а именно: обучающихся дошкольных образовательных организаций, обучающихся общеобразовательных организаций, обучающихся профессиональных образовательных организаций, а также для педагогических работников и родителей (законных представителей) обучающихся. Занятие для конкретной образовательной организации вариативно и может быть сформировано на основе предложенных тематических блоков, с возможностью подбора упражнений и форм работы в соответствии с условиями образовательной организации и особенностями конкретной группы.

При планировании занятия для обучающихся дошкольных образовательных организаций рекомендуется учитывать потребность чередования подвижных и спокойных упражнений, если планируется череда спокойных заданий, рекомендуется вводить небольшую динамическую паузу после каждого из упражнений – такие паузы повышают способность детей переключиться на новый вид деятельности и способствуют концентрации внимания. При организации тренингового занятия для обучающихся по программе начального общего образования рекомендуется проводить мероприятие совместно с классным руководителем, который может помочь педагогу-психологу в организации упражнений (например, в процессе разделения на команды, раздачи необходимых дополнительных материалов, ответа на организационные вопросы обучающихся).

В целях повышения эффективности проведения занятия для обучающихся общеобразовательных организаций рекомендуется, при наличии возможности, разделять классы, где количество участников превышает 25-30 человек, на подгруппы (наиболее продуктивной для проведения тренинга считается группа



из 12-15 участников). Работа в небольших подгруппах позволяет ведущему уделить достаточно внимания каждому участнику и отреагировать на его переживания.

Для повышения качества проведения тренингового занятия возможно также разделять коллектив педагогических работников на подгруппы в рамках одного мероприятия.

При проведении занятий с родителями (законными представителями) рекомендуется предусмотреть некоторое время для их информирования о возможностях психологической поддержки, доступных в образовательной организации и за ее пределами:

1) Обращение к педагогу-психологу образовательной организации по вопросам эмоционального состояния, адаптации ребенка к условиям образовательного процесса, преодоления трудностей в обучении, взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми.

2) Обращение в ППМС-центр, где можно получить комплексную поддержку специалистов, в том числе участникам (ветеранам) СВО и членам их семей. Специалисты ППМС-центра осуществляют индивидуальные, семейные и групповые консультации, оказывают психолого-педагогическую помощь при переживании стресса и в период адаптации; формируют рекомендации для родителей (законных представителей) и педагогов по организации обучения и воспитания. Помощь предоставляется бесплатно и конфиденциально.

3) Обращение для получения психолого-педагогической помощи в ЦОС «Цифровой психолог», где психолог (педагог-психолог) в режиме видео-, аудио-консультации или текстового чата осуществляет консультирование несовершеннолетних обучающихся и их родителей (законных представителей) бесплатно в дистанционном формате.



Обучающиеся по программе дошкольного образования, возраст 4-6 лет
Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями,
переживанием интенсивных эмоций
Игровое занятие «Радуга эмоций»

Цель: развитие представлений об эмоциональной сфере, формирование умения распознавать и выразить собственные переживания, освоение способов справляться с сильными эмоциями и трудными ситуациями.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: пластмассовые баночки небольшого или среднего размера с плотно закрывающейся крышкой, цветные карандаши, фломастеры, бумага для рисования, воздушные шары (все – по числу участников занятия), картонная коробочка с разноцветными камнями.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, ребята! Сегодня мы отправимся в удивительное путешествие по радуге эмоций. У этой радуги есть волшебные цветные лучики, и каждый цвет хранит в себе особое чувство: красный – это радость, синий – грусть, зеленый – спокойствие, желтый – удивление, а оранжевый – смелость. Но случилась беда: лучики радуги перепутались и некоторые из них стали тусклыми. Эмоции рассорились между собой и не знают, как снова сиять вместе. А ведь только когда все чувства дружат, радуга становится яркой и помогает людям справляться с любыми трудностями.

Мы с вами волшебные помощники. Сегодня мы научимся узнавать свои эмоции, управлять ими и вернем радуге ее настоящие краски!»

Разминка

Упражнение 1 «Рычи лев, рычи; стучи, поезд, стучи»¹

¹ Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей: популярное пособие для родителей и педагогов / Н.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с.



Время: 3 минуты.

Цель упражнения: снижение тревожности, создание положительного эмоционального настроения, развитие эмоциональной сферы.

Ведущий: «Ребята, посмотрите – наш оранжевый лучик смелости совсем потускнел! Ему не хватает силы и отваги, чтобы засиять по-настоящему. А кто же может подарить смелость? Конечно, сильные и смелые львы! Львы всегда показывают свою силу и храбрость громким рычанием. Давайте представим какие звуки издает львиная семья. Как только я спрошу «Как рычит лев?», мы глубоко вдохнем и зарычим так громко, как только сможем. А теперь – поднимем руки, расставим ноги и выпрямим спину!»

Участники становятся в позу льва, показывают «львиную стойку» и по сигналу ведущего издают громкий звук, схожий с рычанием. Ведущий просит участников усилить громкость и выразительность рычания.

Ведущий: «А теперь давайте представим, что мимо нас едет поезд, он стучит колесами и хлопает дверьми купе. Сейчас мы будем хлопать в ладоши, когда я скажу «Закрывать двери» и топтать ногами, когда я скажу «Поезд отправляется». Встанем ровно, поднимем руки к груди».

Участники топают ногами и хлопают в ладоши в соответствии с инструкцией ведущего.

Ведущий: «Ребята, вы такие молодцы! Когда мы рычали, как настоящие львы, когда ехали на поезде, мы показали свою смелость и силу. А именно этого не хватало оранжевому лучику радуги. Теперь он снова яркий и сияет, потому что вы подарили ему храбрость! Посмотрите, как важно уметь быть смелыми, не бояться показывать свои чувства. С вашей помощью радуга становится все ярче и добрее!»

Основная часть

Упражнение 2 «На что похоже настроение?»²

² Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей: популярное пособие для родителей и педагогов / Н.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с.



Время: 5 минут.

Цель упражнения: развитие самоконтроля, эмпатии, рефлексии.

Ведущий: «Ребята, соберемся в круг. Прежде, чем мы отправимся дальше по радуге, давайте посмотрим, какие у нас сегодня настроения. Ведь у радуги есть разные цвета, как и у неба бывают разные облака, солнце или дождик. А теперь давайте узнаем, какое у нас сегодня настроение. Каждый из нас попробует сравнить свое настроение с погодой, природным явлением или временем года. Например, мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе. А какое твое настроение?»

Ведущий обращается к ближайшему от него участнику. Участники по очереди говорят, на что похоже их настроение: погода, сезон. В конце ведущий обобщает какое общее настроение в группе: веселое, грустное, смешливое, злое.

Ведущий: «Как здорово, что у каждого из нас разное настроение! Ведь радуга яркая только тогда, когда все цвета вместе. Точно так же и наши чувства: радость, грусть, удивление, смелость, – все они нужны. Мы вернули один лучик радуги, лучик понимания, что любое настроение важно».

Упражнение 3 «Полный шар эмоций»³

Время: 7 минут.

Цель упражнения: обучение навыкам совладания со злостью, дыхательным техникам, развитие способности анализировать свой эмоциональный опыт.

Необходимые материалы: воздушный шарик.

Ведущий: «Ребята, вы помните, что радуга потеряла свои яркие лучики? Зеленый лучик спокойствия стал тусклым, потому что в нем поселилась злость. Но мы ведь волшебные помощники, и можем помочь ему вернуть прежний блеск и яркость! Давайте вспомним ситуации, когда мы злились. Каждый из вас по очереди рассказывает случай, когда вы испытывали злость. Где в своем теле вы ощущали злость? У меня тоже будет

³ Дворецкая, И.А. Социально-эмоциональное развитие детей дошкольного возраста. 5-6 лет: методическое пособие / И.А. Дворецкая, Е.В. Горинова, Н.Е. Рычка. – Москва: Дрофа, 2019. – 152 с.



задача (*достаёт воздушный шарик*): у меня в руках шарик и после каждого вашего рассказа я буду постепенно надувать этот шарик».

Участники по очереди делятся своими историями. После каждой истории ведущий продолжает надувать шарик.

Ведущий: «Спасибо, что поделились своими историями, теперь я знаю, как каждый из вас может злиться. Чтобы злости у нас внутри не осталось, после каждого рассказа я выдувал ее в этот шарик. Как вы думаете, что произойдет с шаром, если мы продолжим наполнять его злостью?»

При необходимости ведущий помогает найти ответы на вопрос.

Ведущий: «Верно! Шар лопнет или вырвется из рук и будет летать из стороны в сторону по комнате? Давайте посмотрим, что произойдет».

Ведущий выпускает из рук шар, полный воздуха, он взвивается вверх и затем сдувается (или шар может лопнуть во время надувания).

Ведущий: «Давайте подумаем: иногда шарик лопается – это как большой «взрыв», и всем вокруг становится немного неприятно. А иногда шарик взлетает и летает хаотично, сдувается, летает из стороны в сторону. Если мы все держим в себе, злость может вырваться и ранить нас и других. Но мы волшебные помощники и можем научиться выпускать злость правильно. Мы не будем ее копить, а научимся ее отпускать. Тогда зеленый лучик спокойствия снова засверкает, ведь настоящий помощник не боится говорить о своих чувствах!»

Упражнение 4 «Найди свой волшебный камешек»⁴

Время: 7 минут.

Цель упражнения: развитие умений справляться с негативными эмоциями, обучение навыкам совладания со страхом, саморефлексии.

Необходимые материалы: бумажная коробочка с разноцветными камнями, крышечками и иными гипоаллергенными материалами.

⁴ Дворецкая, И.А. Социально-эмоциональное развитие детей дошкольного возраста. 5-6 лет: методическое пособие / И.А. Дворецкая, Е.В. Горинова, Н.Е. Рычка. – Москва: Дрофа, 2019. – 152 с.



Ведущий: «А сейчас мы с вами, волшебные помощники, поможем засиять синему лучику грусти. Всем же иногда бывает грустно? Например, очень грустно, когда любимая игрушка ломается. Грустно, когда друзья не зовут играть. Грустно, когда мама или папа уходят на работу, а ты остаешься дома. Кто еще может привести пример, из-за чего он может грустить?»

Участники делятся своим мнением. Ведущий поощряет их ответы.

Ведущий: «Молодцы, что поделились. Давайте попробуем научиться справляться с грустью: я предложу вам выбрать то, что находится у меня в волшебной коробке – это поможет нам справиться с грустью».

Ведущий ставит на стол закрытую коробку с небольшими камешками.

Ведущий: «Как вы думаете, что здесь, в коробке? Давайте откроем ее. Выберите себе камешек, который вам нравится по форме, цвету, по размеру. Зажмите его в кулачок.

Каждый участник выбирает себе по камню.

Ведущий: «Закройте глаза и скажите камешку, что вы теперь его друг, а друзья помогают друг другу. Если вам станет грустно, вспомните про камешек, сожмите его в руке и скажите: «Вместе нам не грустно!» Заберите камешек с собой. И обязательно запомните это ощущение: как он лежит у вас в руке; камешек всегда сможет вас поддержать, если понадобится, даже если вы забудете его дома. Теперь мы научились с вами одному из способов справляться с грустью, и наш синий лучик грусти засиял. Мы молодцы!»

После окончания упражнения участники убирают камни к себе в личные вещи, чтобы в дальнейшем они не отвлекали внимание на занятии.

Упражнение 5 «Банка для эмоций»⁵

Время: 10 минут.

⁵ Дворецкая, И.А. Социально-эмоциональное развитие детей дошкольного возраста. 5-6 лет: методическое пособие / И.А. Дворецкая, Е.В. Горинова, Н.Е. Рычка. – Москва: Дрофа, 2019. – 152 с.



Цель упражнения: снижение напряжения, обучение навыком совладания с негативными эмоциями, развитие саморефлексии.

Необходимые материалы: баночки небольшого или среднего размера с плотно закрывающейся крышкой, цветные карандаши, фломастеры, бумага для рисования (все – по числу участников занятия).

Ведущий раздает участникам бумагу для рисования, цветные карандаши, фломастеры, по одной баночке небольшого или среднего размера с плотно закрывающейся крышкой.

Ведущий: «У каждого из нас бывают разные эмоции: радость, грусть, страх, злость, удивление. Иногда они переполняют нас, и мы не знаем, что с ними делать. Перед вами баночки с крышками, в них мы сможем складывать свои чувства».

Вспомните, что вы чувствовали сегодня или на этой неделе. Это могло быть радость, удивление, грусть, злость или страх. Нарисуйте эту эмоцию на листочке. Не важно, насколько красиво, главное, чтобы рисунок помог вам вспомнить свою эмоцию. После того, как нарисуете, сложите этот рисунок в вашу банку и закройте крышкой».

Участники рисуют, сворачивают рисунки и кладут их в банку, закрывая крышкой.

Ведущий: «А теперь представьте, что в вашей банке эмоции не сидят в темноте, а начинают светиться. Они превращаются в маленькие лучики, которые готовы улететь в радугу. Давайте все вместе потрясем банки, чтобы разбудить лучики!»

Участники трясут банку.

Ведущий: «Сегодня мы с вами научились складывать свои эмоции в банку, отпускать их и превращать в свет. Запомните: когда эмоций становится слишком много, их можно нарисовать, рассказать другу или представить, что они улетают в радугу. Тогда внутри становится легче и спокойнее».

Упражнение 6 «Настроение и шарики»⁶

⁶ Я–Ты–Мы. Программа социально-эмоционального развития дошкольников / сост. О.Л. Князева. – Москва: Мозаика-Синтез, 2005. – 168 с.



Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие умений распознавать и выражать эмоцию удивления через мимику, жесты и телодвижение, формирование навыков конструктивного выражения эмоций.

Необходимые материалы: фломастеры, воздушные шарики (все – по числу участников занятия).

Ведущий: «Ребята, у нас остался последний лучик – это желтый лучик удивления. Давайте поможем ему засиять. Для этого я предлагаю поиграть в игру, в которой вам нужно превратиться из волшебных помощников в актеров и разыграть эмоцию удивления. (*Ведущий обращается к одному из участников*) Ваня, поможешь мне? Сейчас я тебе загадаю тебе волшебный подарок, а ты покажешь всем остальным ребятам, как ты ему удивляешься».

Ведущий выбирает одного участника и сообщает ему подарок для демонстрации (волшебную палочку, мантию-невидимку или иное). Участник изображает удивление. Далее участники меняются и каждый пробует изобразить удивление. После нескольких демонстраций ведущий обобщает.

Ведущий: «Мы с вами настоящие актеры и помогли засиять нашему желтому лучику удивления! А сейчас у нас будет мастерская настроений. Вот у меня есть воздушные шарики и фломастеры. Мы «оживим» наши шарики: нарисуем на них глаза, рот, нос. Постарайтесь сделать так, чтобы шарик показывал удивление».

Участники выполняют задание ведущего. *Ведущий:* «Посмотрите, какие разные у нас получились шарики! Теперь наш желтый лучик удивления стал светить пуще прежнего!»

После завершения упражнения участники убирают получившиеся воздушные шарики в личные вещи, чтобы в дальнейшем они не отвлекали внимание.

Завершение



*Упражнение 7 «Доброе животное»⁷**Время:* 3 минуты.*Цель упражнения:* рефлексия занятия.

Ведущий: «Ребята, наше путешествие по радуге эмоций подошло к концу. Вы большие молодцы! Сегодня мы помогли лучикам снова засиять яркими цветами. Красный лучик напомнил нам про радость, синий про грусть, зеленый про спокойствие, желтый про удивление, а оранжевый про смелость. Теперь радуга снова сияет. Вы узнали, что эмоции бывают разными, но каждая из них важна и нужна. Скажите, ребята, какой цвет радуги вам больше всего понравился? Какая эмоция стала для вас сегодня самой интересной? Понравилось вам всем вместе узнавать новое? Давайте запомним, какими мы были дружными, и сделаем одно волшебное животное. Все вместе встанем в круг и возьмемся за руки. Представьте, что мы превратились в одно большое доброе животное. Может быть, это медведь, который умеет дружить, или большой пушистый котенок. У этого животного есть большое сердце, и оно умеет по-волшебному дышать. Сначала послушаем, как оно дышит. Тихо вдох... и выдох. А теперь давайте подышим вместе: вдох – делаем шаг вперед, выдох – шаг назад. Еще раз! Вдох – два шага вперед, выдох – два шага назад. Отлично! А теперь у животного забилося сердце. Стук – шаг вперед. Стук – шаг назад. Мы шагаем все вместе, и у нашего большого сердца получается ровный ритм. Запомните, это доброе животное, и его тепло остается в каждом из нас. Спасибо, ребята! Спасибо вам за сегодняшнее занятие! До новых встреч!»

Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации
Занятие (игровое) «Морское путешествие»

⁷ Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей: популярное пособие для родителей и педагогов / Н.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с.



Цель: совершенствование умений взаимодействия со сверстниками и взрослыми, развитие умения понимать эмоции собеседника и работать в команде, обучение способам договариваться, учитывать интересы и чувства других, адекватно проявлять свои чувства.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: веревка для создания контура корабля, карточки с изображением диких животных (по числу участников занятия, при этом обязательно не меньше 2-х одинаковых) (Приложение 3), рисунок ракушки с жемчужиной (Приложение 4), цветные карандаши или фломастеры, аудиозапись песни «Чунга-Чанга» (музыка В. Шаинского, слова Ю. Энтина).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, ребята! Путешествие – это увлекательное приключение, во время которого можно узнать много интересного. А вы любите путешествовать? Сегодня предлагаю отправиться в морское плавание. В пути нас ждут испытания, где каждый сможет научиться лучше понимать друг друга и работать в команде. А в конце путешествия – приятный сюрприз!»

Разминка

Упражнение 1 «Волна»⁸

Время: 5 минут.

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроения, развитие командного взаимодействия.

Ведущий: «Итак, мы с вами отправимся на море! Давайте вместе сделаем ласковую морскую волну, как одна команда – сядьте в круг и положите правую ладонь на левое колено соседа справа (ведущий демонстрирует сидя в кругу), а левую ладонь – на правое колено соседа слева. Вам нужно поднимать ладони поочередно, чтобы получилась пробегающая «волна» из поднимающихся ладошек. Попробуем!»

⁸ Образцова, Т.Н. Психологические игры для детей / Т.Н. Образцова. – Москва: ИКТУ Лада, 2010. – 52 с.



Участники садятся в круг, кладут ладони на колени соседей и поочередно поднимают ладони, имитируя морскую волну.

Ведущий: «Ребята, как вы думаете, получилась у нас волна? Трудно или легко было выполнять задание? От каждого из нас зависело, какая получится волна. Так и в жизни: выполняя общее дело, постараться должен каждый. Мы вместе сделали красивую волну. Какие мы с вами молодцы! Похлопайте себе!»

Основная часть

Упражнение 2 «Шторм на море»⁹

Время: 5 минут.

Цель упражнения: развитие коммуникативных навыков, развитие умения избавляться от негативных эмоций в приемлемой форме.

Необходимые материалы: веревка для создания контура корабля.

Ведущий с помощью длинной веревки делает очертания корабля, внутри которого на стульчиках располагаются дети.

Ведущий: «Ребята, приглашаю вас занять места на нашем корабле. Представьте, что мы плывем по морю, а справа от нас виден Остров Обезьян. На этом острове растет много-много пальм с бананами. Посмотрите, обезьяны сидят на самых верхушках пальм и машут нам лапами. Они нас приветствуют и приглашают в гости. Заглянем в гости к обезьянам? Рулевой, поворачивай корабль, держим курс на остров Обезьян. Ой, ребята, в корабле вода, мы тонем! Ребята, помогите мне, надо срочно вычерпывать воду из тонущего судна! (Дети делают вид, что вычерпывают воду и выливают ее за борт). Нам нужна срочная помощь! (Ведущий обращается к одному из детей). Имя ребенка, позови на помощь обезьян.

Ведущий предлагает детям по очереди крикнуть как можно громче, попросить о помощи.

Ведущий: «А теперь давайте крикнем все вместе, чтобы нас точно услышали».

⁹ Богачкина, Н.А. Как преодолеть детскую застенчивость / Н.А. Богачкина, Р.Н. Сиренко. – Академия развития, 2008. – 154 с.



Участники кричат все вместе, и «причаливают к острову».

Ведущий: «Мы спаслись! Ребята, кому было трудно громко позвать на помощь? Это нормальное состояние! Такое бывает при волнении».

Примечание: у застенчивых детей обычно существуют психологические барьеры, не позволяющие им использовать крик как одну из возможных техник снятия внутреннего напряжения. Данная игра может способствовать обучению детей делать это в определенных ситуациях и подходящих местах. Если ребенок испытывает затруднение, ведущий оказывает поддержку, помогает ему (предлагает крикнуть вместе с ним).

Ведущий: «Все вы проявили смелость. Давайте похвалим друг друга за то, как здорово у нас получилось!»

Участники аплодируют.

Упражнение 3 «Руки знакомятся. Руки ссорятся. Руки мирятся»¹⁰

Время: 5-6 минут.

Цель упражнения: развитие умения работать в паре, соотносить человека и его тактильный образ, снятие телесных барьеров; развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого через прикосновение.

Ведущий: «А теперь пора плыть дальше. Ребята, наша команда прибыла на Остров Рук. Мы сможем отправиться дальше, если выполните три задания. Для этого нужно разделить на пары, закрыть глаза и слушать меня внимательно».

Примечание: Участники выполняют упражнение в парах с закрытыми глазами, дети сидят напротив друг друга на расстоянии вытянутой руки.

Ведущий задает задания (каждое задание выполняется 1-2 минуты):

– закройте глаза, протяните навстречу друг другу руки, познакомьтесь одними руками. Постарайтесь получше узнать своего соседа. Можете поздороваться каждым пальчиком, ладошкой, ребром ладошки. Опустите руки;

¹⁰ Калинина, Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения / Р.Р. Калинина. – 2-е издание, дополненное и переработанное. – Санкт-Петербург: Речь, 2001. – 160 с.



– снова вытяните руки вперед, найдите руки соседа. Теперь ваши руки ссорятся друг с другом. Они могут постучать кулачками о кулачки партнера, громко хлопнуть своими ладошками о ладошки соседа. Опустите руки;

– ваши руки снова ищут друг друга. Они хотят помириться. Погладьте руки друг друга, выполните крепкое рукопожатие, проиграйте мирилку «Мирись, мирись, мирись и больше не дерись». Ваши руки помирились, попросили прощения, вы расстаетесь друзьями.

Ведущий: «Ребята, что вы чувствовали, когда ваши руки здоровались, ссорились, мирились?»

Участники по очереди делятся своими впечатлениями, ведущий поощряет их за выражение мнения и подводит итог.

Упражнение 4 «Соберитесь вместе»

Время: 3-5 минут.

Цель упражнения: развитие умения понимать и чувствовать других, развитие умения передавать информацию и эмоции с помощью пантомимики, улучшение навыков взаимодействия и сотрудничества в группе.

Необходимые материалы: карточки с изображением диких животных (по числу участников занятия, при этом обязательно не меньше 2-х одинаковых).

Ведущий: «А теперь пора плыть дальше. Ребята, мы приплыли к Долине Дружбы. Здесь животные мечтают найти своих сородичей. Давайте поможем им найти свою пару.

Сейчас каждый из вас получит картинку с изображением животного. Картинку посмотрите, но никому не показывайте. Ваша задача – найти того, у кого такая же картинка, не показывая ее другим.

По моему хлопку, без слов и звукоподражаний, а только с помощью мимики и жестов «изобразите» животное, которое вам нужно найти.

Ведущий раздает детям парные картинки с изображением различных животных (Приложение 3). Ребята должны найти свою пару. После того, как все участники справились с заданием, ведущий подводит итог упражнения.

Ведущий: «Молодцы! Вам трудно было или легко без слов находить такое же животное?»»

Упражнение 5 «Все вместе»¹¹

Время: 8 минут.

Цель упражнения: развитие умения согласовывать свои движения с окружающими, развитие сплоченности группы, снятие эмоционального и физического напряжения.

Ведущий: «Ребята мы приплыли на Остров Чудес. Здесь нас ждут чудесные превращения. А чтобы они получились, вам нужно сцепиться всем вместе. Что значит сцепиться всем вместе? А как можно это сделать? А еще? (ребята предлагают и показывают) Здорово! (затем ведущий называет те варианты, которые не продемонстрировали). Например, положите руки на плечи соседа спереди или возьмитесь за руки. Помните, до конца каждого превращения вы не должны отцепляться от своего партнера.

Итак, наши превращения начинаются!

Вы можете все вместе показать мне, как вы сцепляетесь в один длинный, длинный канат, который растянут по комнате?

Можете ли вы показать мне, как вы все вместе превращаетесь в мяч?

Можете ли вы показать мне все вместе, как вы выстроитесь в мост?

А теперь вы становитесь одним прекрасным пушистым облаком.

Все вместе превратитесь, пожалуйста, в сияющее, лучистое солнце.

Можете ли вы показать мне, как сцепляетесь в товарный поезд – вагон за вагоном?

А теперь сделайте все вместе прекрасный, надежный туннель.

И наконец, покажите мне, что все вместе вы – луг, на котором растут одуванчики, тюльпаны, подсолнух».

¹¹ Фопель, К. Создание команды. Психологические игры и упражнения: практическое пособие / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2010. – 541 с.



Участники все вместе, сцепившись друг с другом, «строят» предмет, который называет ведущий.

Ведущий: «Молодцы! Что вам помогало, сцепившись, выстроиться в разные фигуры, чтобы это было похоже на предмет? А что было трудно?»

Упражнение 6 «Волшебные водоросли»¹²

Время: 6 минут.

Цель упражнения: развитие коммуникативных навыков с помощью речевых и тактильных взаимодействий, снятие телесных барьеров, развитие умения добиваться цели приемлемыми способами общения.

Ведущий: «Наша команда прибыла на Остров волшебных водорослей. На этом острове мы будем учиться договариваться. Для этого необходимо встать в круг. Один из нас будет за кругом и будет пытаться разными способами попасть в наш круг.

Ребята, а теперь давайте с вами сделаем круг. Представьте, что мы с вами водоросли, но не простые, а волшебные, и мы понимаем человеческую речь, чувствуем прикосновения и можем расслабиться и пропустить в круг, а можем и нет, если нас плохо попросят. (Первый участник, попав в круг, выбирает следующего, кто выходит из круга и пробует попасть внутрь, используя речь, прикосновения и др.)».

«Молодцы! Ребята, кто попал в круг, вам трудно было договориться? А что вам помогало?»

Заключение

Упражнение 7 «Чунга-чанга»¹³

Время: 6 минут.

Цель упражнения: содействие формированию доброжелательных отношений в группе, развитие интереса к взаимодействию.

¹² Клюева, Н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина; художники: Г.В. Соколов, В.Н. Куров. – Ярославль: «Академия развития», 1997. – 240 с.

¹³ Клюева, Н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина; художники: Г.В. Соколов, В.Н. Куров. – Ярославль: «Академия развития», 1997. – 240 с.



Необходимые материалы: рисунок ракушки с жемчужиной (Приложение 4), цветные карандаши или фломастеры, аудиозапись песни «Чунга-Чанга» (музыка В. Шаинского, слова Ю. Энтина).

Ведущий: «Итак, наша последняя остановка – Остров Чунга-Чанга. Это остров дружбы и радости. Ребята, представьте себя в роли путешественников, которых встретили дети другой страны и пригласили вместе с ними потанцевать».

Ведущий включает аудиозапись песни «Чунга-Чанга», участники танцуют под музыку.

Ведущий: «Молодцы! Ребята, вы отлично справились! Жители Чудо-острова приготовили вам маленький сюрприз. Что это (ведущий показывает рисунок улыбающейся ракушки с жемчугом)?»

Жемчужина – это всегда маленькое чудо. Она появляется внутри ракушки, в которой живет моллюск. Жемчужины бывают не только белого цвета, но и розового, голубого, зеленого, черного, желтого.

Каждый из вас сможет оживить нашу ракушку и добавить свою жемчужину, разукрасив ее цветом, каким вам захочется. Возьмите карандаш и нарисуйте внутри ракушки свою жемчужину, при этом не заденьте жемчужины других участников. Помните, что если вы хотите нарисовать жемчужину рядом с местом, где рисует кто-то другой (или использует карандаш нужного вам цвета), вы всегда можете обратиться к нему с просьбой подвинуться/отдать карандаш, когда он закончит».

Участники рисуют свои жемчужины вокруг большой жемчужины, ведущий следит, чтобы никто из обучающихся не ссорился, помогает договориться при необходимости. Готовый рисунок вешается в группе на доску как напоминание о путешествии.

Ведущий: «Ребята, вам понравилось наше путешествие? Какое испытание было для вас самым сложным? До новых встреч!»



Блок 3. Психологическая безопасность в социальном взаимодействии **Занятие (игровое) «Остров безопасности»**

Цель: сформировать базовые представления о личной безопасности, личных границах, самоуважении и умении говорить «нет» в ситуациях дискомфорта или потенциальной опасности.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: мягкая игрушка.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Ребята, сегодня мы с вами отправимся в воображаемое путешествие на «Остров безопасности». В этом путешествии нас ждут разные остановки, на каждой из которых мы будем узнавать что-то важное о том, как беречь себя и заботиться о своей безопасности. Мы поговорим о том, что у каждого из вас есть свои личные границы, их нельзя нарушать, и как важно уметь говорить «нет», если вдруг кто-то пытается заставить вас делать то, что неприятно или опасно.

На нашем пути будут загадки и ситуации, в которых вы сможете потренироваться быть внимательными, смелыми и осторожными. В конце путешествия каждый из вас станет настоящим маленьким защитником себя и своих границ».

Разминка

Упражнение 1 «Ручеек»¹⁴

Время: 7 минут.

Цель упражнения: осознание участниками своих телесных границ и своих ощущений.

Ведущий: «Ребята, мы с вами прибываем на первую остановку нашего путешествия по Острову безопасности. Здесь живут волшебные жители, которые помогают людям узнавать про личные границы. Знаете, что это такое? Это значит, что у каждого из нас есть свое личное пространство, оно доступно только

¹⁴ ПРОфилактический путеводитель или Технологии работы с подростками и молодежью по профилактике асоциального поведения: метод. пособ. / М.А. Зыкова, Т.В. Воскобойник, Ю.Б. Пысина, М.А. Воробьева, У.М. Ильина, Е.С. Яковлева. – Санкт-Петербург, 2020. – 157 с.



вам и, возможно, только самым близким людям, но посторонним, тем более незнакомым вам людям, его нельзя нарушать без вашего разрешения. Сейчас мы с вами поиграем в игру. Давайте построим «волшебный коридор дружбы». Вы встанете в две линии, как будто это дорожка. Один из вас закроет глаза и будет идти по этой дорожке. Те, кто стоит в коридоре, будут здороваться с ним за руку. Но трогать можно только руку или плечо. Все остальное – это его личное пространство. Когда один пройдет, он становится в конец коридора, и следующий отправляется в путешествие по нашей дорожке. Так каждый попробует пройти коридор».

Участники выполняют упражнение. В конце ведущий просит участников сесть в круг и дать обратную связь для рефлексии.

Ведущий: «А теперь давайте обсудим: сложно ли было идти с закрытыми глазками? Что вы чувствовали, когда вас трогали за руку или плечо? Вы молодцы! Эта игра помогла нам понять, что прикосновения бывают разные. А значит, каждый из вас умеет защищать свои границы, и это делает вас настоящими защитниками Острова безопасности!»

Упражнение 2 «Упражнение «Диалог»¹⁵

Время: 7 минут.

Цель упражнения: развитие навыка отстаивания собственной позиции в игровой форме.

Ведущий: «Ребята, мы продолжаем наше путешествие по Острову безопасности, и сейчас нас ждет новая остановка. Здесь мы узнаем, что слова тоже могут быть разными: добрыми, веселыми, а иногда обидными. Очень важно учиться понимать чувства других людей и правильно выражать свои.

Сейчас мы поиграем в парную игру. Сейчас я вас разделю на пары. В каждой паре один будет говорить: «Сегодня у меня хорошее настроение!» А другой будет отвечать: «Но ты не выглядишь счастливым». Вам нужно доказать другому, что у вас и правда хорошее настроение. Постарайтесь разными способами показать свои чувства

¹⁵ Дыненкова, Е.Н. Программа формирования социальных навыков у несовершеннолетних / Е.Н. Дыненкова, И.А. Стенникова, Н.С. Сопочкина. – Полевской: ГБУ СО «ЦППМСП «Лад», 2016. – 76 с.



и объяснить, почему вы так думаете. Можно говорить громко или тихо, весело или грустно, сердито. Можно помогать себе жестами, руками, мимикой. Но помните: мы используем только слова и движения, а обижать друг друга нельзя. Когда я скажу: «Стоп!», вы должны остановиться, улыбнуться, пожать друг другу руки и сказать: «Спасибо за игру».

Участники выполняют упражнение. В конце ведущий просит участников сесть в круг и делает вывод.

Ведущий: «Вы все отлично справились! В этой игре мы научились по-разному отстаивать мнение другого и при этом смело выражать свое разными способами».

Упражнение 3 «Слова-помощники»¹⁶

Время: 5 минут.

Цель упражнения: развитие навыка отстаивания и защиты личных границ, умение говорить «нет» в разных ситуациях.

Ведущий: «Ребята, на нашем Острове безопасности мы уже научились понимать свои границы своего тела, теперь попробуем защищать их. Сейчас я вам предложу что-то сделать (например, пойти с незнакомым человеком и посмотреть что-то интересное; прервать игру и сходить через дорогу в магазин; уйти в соседний двор и иное), а каждый из вас будет говорить «нет» или «стоп» и покажем это жестом – руки вперед. Отлично! А теперь давайте подумаем, какие еще слова и фразы помогут нам отказаться от того, что мы считаем неправильным. Эти слова и жесты показывают, что мы чувствуем, когда нам что-то не нравится. Например: «Мне неприятно, остановись», «Мне не нравится то, что ты делаешь», «Отойди от меня». Попробуем вместе проговорить эти фразы и показать жестами!»

Участники выполняют упражнение. В конце ведущий резюмирует упражнение.

Ведущий: «У вас отлично все получилось, вы большие молодцы! Запомните эту остановку, где мы с вами научились показывать руками и словами то, что нам не нравится. Теперь мы с вами едем дальше по нашему Острову безопасности».

¹⁶ Дворецкая, И.А. Социально-эмоциональное развитие детей дошкольного возраста. 5-6 лет: методическое пособие / И.А. Дворецкая, Е.В. Горинова, Н.Е. Рычка. – Москва: Дрофа, 2019. – 152 с.



*Упражнение 4 «Мое мнение»¹⁷**Время:* 5 минут.*Цель упражнения:* развитие навыка отстаивать личную позицию и мнение.*Ведущий:* «Ребята, мы с вами продолжаем путешествие по Острову безопасности!

Представьте, что мы на поляне, где живут разные животные. Сейчас один из вас станет защитником этих животных и расскажет, почему эти животные самые добрые. Вы все вместе будете поддерживать его и говорить: «Да, тут правда такие хорошие животные!» А я попробую не соглашаться и скажу: «Нет, эти животные не такие уж хорошие». Защитнику очень важно смело отстаивать свое мнение словами и быть уверенным. Давайте посмотрим, как у нас получится».

Участники выполняют упражнение. В конце ведущий просит участников сесть в круг и дать обратную связь для рефлексии.

Ведущий: «Ну что, было ли трудно оставаться при своем мнении? Что вы чувствовали? Хотелось ли изменить свое мнение? Почему в споре нужно использовать только аргументы в пользу своей позиции, и нельзя говорить обидные слова собеседнику? Очень здорово, что мы научились уважать своего собеседника, даже если наши мнения расходятся, и не только приводить доводы в свою пользу, но и слышать то, что говорит нам другой человек, и уважать его точку зрения».

*Упражнение 5 «Безопасность в игре»¹⁸**Время:* 7 минут.

Цель упражнения: развитие умения анализировать поступки и прогнозировать их последствия, развития умения обозначать свои чувства.

Ведущий: «Ребята, мы с вами прибыли на следующую остановку нашего путешествия по Острову безопасности. Она называется «Безопасность в игре». Предлагаю внимательно послушать рассказ Аркадия Гайдара про двух братьев, Чука и Гека, и их ссору, затем я задам вопросы, на которые вам нужно будет ответить».

¹⁷ Дыненкова, Е.Н. Программа формирования социальных навыков у несовершеннолетних / Е.Н. Дыненкова, И.А. Стенникова, Н.С. Сопочкина. – Полеской: ГБУ СО «ЦППМСР «Лад», 2016. – 76 с.

¹⁸ Дворецкая, И.А. Социально-эмоциональное развитие детей дошкольного возраста. 5-6 лет: методическое пособие / И.А. Дворецкая, Е.В. Горинова, Н.Е. Рычка. – Москва: Дрофа, 2019. – 152 с.



Ведущий: «У запасливого Чука была плоская металлическая коробочка, в которой он хранил серебряные бумажки от чая, конфетные обертки (если там был нарисован танк, самолет или красноармеец), галчинные перья для стрел, конский волос для китайского фокуса и еще всякие очень нужные вещи. У Гека такой коробочки не было. И вот как раз в то время, когда Чук шел доставать из укромного места свою драгоценную коробочку, а Гек в комнате пел песни, вошел почтальон и передал Чуку телеграмму для матери.

Чук спрятал телеграмму в свою коробочку и пошел узнать, почему это Гек уже не поет песни, а кричит: Р-ра! Р-ра! Ура! Эй! Бей! Турумбей!

Чук с любопытством приоткрыл дверь и увидел такой «турумбей», что от злости у него затряслись руки. Посреди комнаты стоял стул, и на спинке его висела вся истыканная пикой, разлохмаченная газета. И это ничего. Гек, вообразив, что перед ним туша медведя, яростно тыкал пикой в желтую картонку из-под маминых ботинок. А в картонке у Чука хранились сигнальная жестяная дудка, три цветных значка от Октябрьских праздников и деньги – сорок шесть копеек, которые он не истратил, как Гек, на разные глупости, а запасливо приберег в дальнюю дорогу.

И, увидав продырявленную картонку, Чук вырвал у Гека пикку, переломил ее о колено и швырнул на пол.

Но, как ястреб, налетел Гек на Чука и выхватил у него из рук металлическую коробку. Одним махом взлетел на подоконник и выкинул коробку через открытую форточку.

Громко завопил оскорбленный Чук и с криком: «Телеграмма! Телеграмма!» – в одном пальто, без калош и шапки, выскочил за дверь.

Почуввав неладное, вслед за Чуком понесся Гек.

Но напрасно искали они металлическую коробочку, в которой лежала еще никем не прочитанная телеграмма».

Ведущий: «Ребята, как вы думаете, почему поссорились братья? Вам понравилась игра Гека, когда он махал пикой и разлохматил газету, проткнул пикой коробку? Почему эта игра небезопасна? Как можно было остановить игру Гека? (Если дети затрудняются найти решение, ведущий высказывает свою версию. «Гек, остановись. Я понимаю,



что тебе нравится играть с картонкой, но ты не спросил разрешения. Мне обидно, потому что там лежат мои вещи»).

Предмет, который находится в руках, может стать опасным. Остановить ссору можно с помощью слова и безопасного жеста. Может, вы знаете короткое слово или жест, который поможет остановить действие?»

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Молодцы, ребята! Вы отлично ответили на все вопросы».

Упражнение 6 «Игра-ситуация»¹⁹

Время: 5 минут.

Цель упражнения: развитие умения вступать в разговор, обмениваться чувствами, переживаниями, эмоционально и содержательно выражать свои мысли, используя мимику и пантомимику.

Ведущий: «Ребята, мы с вами продолжаем путешествие по Острову безопасности! Представьте, что мы остановились на чудесной поляне с театральной сценой. Здесь нужно разыграть ситуации. Я буду называть ситуацию, а желающие побывать в роли актера поднимают руку. Все остальные – зрители.

1. Два мальчика поссорились – помири их.
2. Тебе очень хочется поиграть в ту же игрушку, что и у одного из ребят твоей группы – попроси его.
3. Ты очень обидел своего друга – попробуй попросить у него прощения, помириться с ним.
4. Ты пришел в новую группу – познакомься с детьми и расскажи о себе.
5. Ты потерял свою машинку – подойди к детям и спроси, не видели ли они ее.
6. Ты пришел в библиотеку – попроси интересующую тебя книгу у библиотекаря.
7. Ребята играют в интересную игру – попроси, чтобы ребята тебя приняли. Что ты будешь делать, если они тебя не захотят принять?
8. Дети играют, у одного ребенка нет игрушки – поделись с ним.

¹⁹ Дыненкова, Е.Н. Программа формирования социальных навыков у несовершеннолетних / Е.Н. Дыненкова, И.А. Стенникова, Н.С. Сопочкина. – Полевской: ГБУ СО «ЦППМСП «Лад», 2016. – 76 с.



9. Ребенок плачет – успокой его.

10. У тебя не получается завязать шнурок на ботинке – попроси товарища помочь тебе.

11. К тебе пришли гости – познакомь их с родителями, покажи свою комнату и свои игрушки.

12. Ты пришел с прогулки проголодавшийся – что ты скажешь маме или бабушке?»

Участники выполняют задания.

Ведущий: «Ребята, когда разыгрывали ситуацию, кому было трудно вступать в разговор, рассказывать о своих переживаниях? Было ли вам трудно обратиться к незнакомому человеку? Попросить о помощи? Предложить свою помощь? (*Участники отвечают*). Когда человек умеет договариваться, то он сможет получить желаемое без ссор. А еще договариваться легко, когда вы учитываете желания других».

Завершение

Упражнение 7 «Безопасность в общении»²⁰

Время: 5 минут.

Цель упражнения: развитие понимания личных границ, подведение итогов занятия.

Ведущий: «Ребята, мы с вами завершаем путешествие по Острову безопасности и оказались на поляне «Котауси и Мауси». Послушайте стихотворение Корнея Чуковского «Котауси и Мауси».

Жила-была мышка Мауси
И вдруг увидала Котауси.
У Котауси злые глазауси
И злые-презлые зубауси.
Подбежала Котауси к Мауси
И замахала хвостауси:
«Ах, Мауси, Мауси, Мауси,

²⁰ Авдеева, Н.Н. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – Санкт-Петербург: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009. – 144 с.



Подойди ко мне, милая Мауси!

Я спою тебе песенку, Мауси,

Чудесную песенку, Мауси!»

Но ответила умная Мауси:

«Ты меня не обманешь, Котауси!

Вижу злые твои глазауси И злые-презлые зубауси!»

Ведущий: «Как вы думаете, что хотела Котауси? Стоило ли Мауси говорить Котауси о злых глазауси и зубауси? Как надо было правильно себя вести?»

Участники отвечают.

Ведущий: «Не нужно разговаривать с «чужим» человеком. Если незнакомый человек предлагает подойти или что-то взять – это сигнал опасности. Ребята, помните, правила со всеми незнакомцами одинаковы: «держи дистанцию – скажи «нет» – убегай – расскажи родителям». Давайте вспомним все, что мы сегодня изучили, и как эти умения пригодятся нам при встрече с незнакомцем».

Участники вспоминают, чему научились благодаря предыдущим упражнениям.

Ведущий: «Ребята, сегодня мы с вами совершили путешествие по «Острову безопасности». В этом путешествии у нас было несколько остановок. Мы поговорили о том, что у каждого из нас есть свои личные границы, их нельзя нарушать, тренировались говорить «НЕТ» и «СТОП», если вдруг кто-то пытается заставить вас делать то, что неприятно или опасно. Какая остановка запомнилась больше всего? (*Ответы участников*). Спасибо, до новых встреч!»



**Обучающиеся по программе начального общего образования
(1-4 классы), возраст 6-10 лет**

**Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями,
переживанием интенсивных эмоций на различных этапах возрастного развития
Занятие (игровое) «Путешествие по Стране Эмоций»**

Цель: развитие эмоционального интеллекта младших школьников; умения распознавать, принимать и выражать приемлемым и безопасным способом различные эмоции, а также находить конструктивные способы совладания с интенсивными переживаниями.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: мягкая игрушка или мячик; текст сказки; «коробочка-утешитель» (любая красивая коробочка, внутри которой могут быть: красивые камешки, перышки, маленькие раскраски, наклейки или просто добрые записки-пожелания – по числу участников занятия); ватман или флипчарт, маркеры разных цветов, цветные карандаши (все по числу участников занятия); листы белой бумаги формата А4, цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки (все – по числу участников упражнения), спокойная фоновая музыка.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Мы с вами отправимся в самое настоящее путешествие! Заглянем в очень интересное место – в нашу собственную Страну Эмоций. Там бывает и радостно, как в солнечный день и грустно, когда идет дождик. Иногда случаются настоящие ураганы злости и непонятные моменты страха словно загадочный туман. И самое главное, что мы сами управляем погодой внутри этой страны! Цель нашего путешествия – научиться понимать, какая погода в ней сейчас и почему и как управлять этой погодой. Узнать например, что делать нам, если вдруг налетает ураган, чтобы он не сломал деревья и не дал нам поссориться с друзьями».

Разминка



Упражнение 1 «Эмоциональный мячик»²¹

Время: 5 минут.

Цель упражнения: создание доброжелательной атмосферы, настроя на тему занятия, развитие навыка осознания и выражения своего текущего эмоционального состояния.

Необходимые материалы: мягкая игрушка или мячик.

Ведущий: «Итак давайте начнем наше путешествие в Страну Эмоций. Сейчас мы будем передавать этот мячик по кругу. Тот, у кого он окажется, представляется и говорит, что он чувствует прямо сейчас. Например: «Я – Елена Александровна, и я сейчас очень рада вас видеть». Или: «Я – Миша, и я немного волнуюсь». Или: «Я Аня, и я чувствую спокойствие». Самое главное будьте честными. Не надо стесняться своих чувств. Тут нет правильных или неправильных ответов. Любое ваше чувство – это важно».

После каждого ответа кивайте и говорите короткое «Спасибо, (имя ребенка)» или «Здорово». Так он поймет, что он был услышан и его ответ принят.

Ведущий: «Спасибо всем за честность и смелость! Обратили ли Вы внимание на то какие мы все разные. Кто-то рад, кто-то спокоен, кто-то задумался о чем-то. У каждого из нас свои чувства и это делает нас сильнее, а мир интереснее. Теперь, когда мы узнали немного о себе, мы можем отправляться дальше исследовать нашу Страну Эмоций».

Упражнение 2 «Зеркало эмоций»²²

Время: 5 минут.

Цель упражнения: развитие эмпатии, навыков невербального выражения и распознавания эмоций.

Необходимые материалы: просторное помещение для проведения упражнения.

²¹ Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2010. – 541 с.

²² Пазухина, И.А. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет: методическое пособие / И.А. Пазухина. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2004. – 272 с.



Ведущий: «Ребята, а теперь мы с вами превратимся в волшебные зеркала! Сейчас мы с вами разобьемся на пары и встанем друг напротив друга. В каждой паре мы решим, кто будет Первым номером, а кто – Вторым. Сначала Первый номер будет человеком, а Второй – его зеркалом». Через минуту поменяемся ролями. Давайте я покажу вместе с (имя ребенка). Я буду «человеком» и покажу, например, удивление (широко раскройте глаза, поднимите брови, приоткройте рот). А (имя ребенка) будет «зеркалом» и повторит все за мной. Теперь покажем грусть. (опустите уголки губ, посмотрите вниз, чуть нахмурьтесь). Отлично!»

Ведущий: «Пары готовы? Начали! Первые номера, покажите первую эмоцию!»

Примечание: Во время упражнения ведущий может ходить между парами, наблюдать за участниками, подбадривать их («Вот это да, я вижу настоящую радость!», «Здорово, вижу, что стараетесь!»), помогать, если возникла путаница («Помни, что ты зеркало, старайся повторять, а не придумывать свое»).

Через минуту ведущий громко и четко дает команду о смене ролей в упражнении.

Ведущий: «Стоп! Поменяйтесь ролями! Теперь Вторые номера – «люди», а Первые – их «зеркала»! Начали!»

Через минуту ведущий объявляет о завершении упражнения.

Ведущий: «Стоп! Наше упражнение завершено. Поблагодарите своего напарника кивком или улыбкой.

Давайте обсудим, что у нас получилось:

- Сложно ли было быть зеркалом? Что было труднее всего?
- Сложно ли было придумывать и показывать эмоцию?
- В какой роли больше понравилось быть?
- Какие эмоции вы показывали? Легко ли было угадать эмоцию ее?»

Ведущий: «Вы все были прекрасными зеркалами! Это упражнение помогает нам лучше чувствовать других, даже без слов, понимать их эмоции».

Основная часть



Упражнение 3: «Островок моего спокойствия»²³

Время: 20 минут.

Цель упражнения: создание образа «безопасного места» как внутреннего ресурса совладания с интенсивными эмоциями.

Необходимые материалы: листы белой бумаги А4, цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки (все по числу участников упражнения), спокойная фоновая музыка.

Ведущий: «Ребята, внутри каждого из нас есть целая страна – Страна Эмоций. В этой стране есть разные места, связанные с тем, что мы чувствуем. Возьмите лист бумаги и краски или карандаши. Сейчас мы будем рисовать карту этой страны и у каждого она будет своя. Сначала найдите место и нарисуйте «Океан Гнева». Какого он может быть цвета, когда вы очень-очень злитесь? Там штормы или волны или может плавают острые льдины? Теперь нарисуйте высокие «Горы Страх». Они острые и неприступные? Или темные и таинственные? А где будет ваш светлый и солнечный «Лес Радости»? Что в нем растет? Может быть, там обитают животные? Какие? Какие звуки там можно услышать? Какая там атмосфера и погода?»

Ведущий дает участникам 5-7 минут на создание основной карты, при этом он может комментировать, помогая фантазии, например: «Как интересно, у Саши океан красный, а у Маши – черный с фиолетовыми молниями, ведь мы все чувствуем по-разному и это нормально».

Ведущий: «А теперь самое главное задание. Где в этой стране, среди бушующего океана и высоких гор, ваше самое безопасное и спокойное место? Ваша тихая гавань. Место, где вам хорошо и приятно. Нарисуйте «Островок Моего Спокойствия. Подумайте:

- Как он выглядит?
- Что на нем есть? (может, уютный домик, гамак, песчаный пляж, цветущий сад?)

²³ Коробкина, А.В. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий во 2–3 классах: методическое пособие / А.В. Коробкина. – Москва: Генезис, 2020. – 168 с.



- Какая там погода?
- Какие там звуки и запахи?
- Что вы чувствуете, когда там находитесь?
- Кто с вами на этом острове или же вы там находитесь одни?

Теперь подумайте и напишите или нарисуйте на полях карты ответ на самый важный вопрос: «Как я могу доплыть или добраться до своего любимого Островка Спокойствия, когда я оказываюсь в Океане Гнева или у Гор Страха?»

Что вам помогает? Например: «глубоко подышать 5 раз», «обнять маму», «посчитать до 10», «вспомнить свою любимую собаку», «послушать песню», «пойти прогуляться», «порисовать что-то». Это и будет вашим «личным кораблем или мостом, который всегда с вами» и который поможет вам обрести внутреннее спокойствие, когда это будет нужно.

Упражнение 4 «Сундук с решениями»²⁴

Время: 10 минут.

Цель упражнения: обучение конструктивным стратегиям совладания с интенсивными эмоциями (гнев, обида, страх).

Необходимые материалы: ватман или доска, маркеры по числу участников упражнения.

Ведущий: «Иногда бывает такое, что наши эмоции такие сильные, что с ними трудно справиться. Например, когда очень злишься или очень обидно. Бывало ли у вас такое, что кто-то говорил вам обидные слова, и внутри все как будто сжималось в комок и хотелось от всех закрыться и ни с кем не дружить? Или так злился, что в глазах темнело и хотелось кричать и драться? Или становилось так страшно, что хотелось спрятаться и никого не видеть? (Делайте паузы, кивайте, ловите кивающий отклик детей, посмотрите на реакцию). Это абсолютно нормальные чувства! Их испытывает каждый человек на планете».

²⁴ Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1–4): методическое пособие / О.В. Хухлаева. – Москва: Генезис, 2020. – 309 с.



А давайте вместе соберем «Сундук с решениями» – придумаем как можно больше способов, которые помогают успокоиться. Это будут ваши личные секретки, которые можно будет использовать в трудную минуту».

Примечание: ведущий может предложить 2-3 своих примера:

Физический: «Мне, например, чтобы «выпустить пар» помогает прогулка или бег».

Сенсорный: «А кто-нибудь пробовал умыться холодной водой? Прямо сразу легче становится».

Творческий: «А можно ли нарисовать свою обиду? Какого цвета она могла бы быть?»

Ведущий записывает все идеи, что придумали совместно с детьми на ватмане. Например: глубоко подышать, посчитать до 10, побить подушку, нарисовать свою злость, попить воды, рассказать взрослому, пойти побегать, потанцевать, поделиться с другом и др.

Ведущий: «Посмотрите, какой богатый и полезный сундук у нас получился! Мы собрали целых (*называет число*) способов! Это настоящий клад мудрости нашего класса. Этот сундук останется висеть вот здесь (*укажите место*). И если у кого-то появятся новые идеи, их всегда можно дописать. Какие вы молодцы, так много придумали способов справиться с эмоциями и были честными! Теперь мы стали сильнее, потому что знаем больше способов, как помочь себе».

Упражнение 5 «Дыхание дракона»²⁵

Время: 5 минут.

Цель упражнения: обучение техникам саморегуляции и управления эмоциональным состоянием через диафрагмальное дыхание.

Необходимые материалы: просторное помещение для проведения упражнения.

²⁵ Вендланд, К. Медитация для детей: руководство для родителей и учителей / К. Вендланд. – Москва: Альпина Паблишер, 2021. – 256 с.



Ведущий: «Ребята, а знаете ли вы, что у каждого из вас есть настоящая суперсила? Она всегда с вами, и ею можно пользоваться совершенно бесплатно и в любое время! Как думаете, что это? Это ваше дыхание.

Сегодня мы научимся дышать, как добрые и мудрые драконы. Они используют свое огненное дыхание, чтобы прогнать тревогу, злость или беспокойство. Когда дракон так выдыхает, он становится спокойным и сильным. Хотите попробовать?

Садитесь поудобнее. Спину держим прямо, будто вас кто-то тянет за ниточку. Руки можно положить свободно на колени. Глаза можно не закрывать, но если хотите, то можно закрыть их.

Положите одну руку на свой живот, а другую – на грудь. Сейчас мы будем дышать так, чтобы двигалась только рука на животе, а рука на груди почти не двигалась. Это и есть дыхание силой дракона! Медленно и глубоко вдохните носом. Представьте, что вы вдыхаете спокойствие и силу, а выдыхаете всю свою злость и обиду. Вдыхайте и считайте про себя: раз-и, два-и, три-и, четыре-и. В это время ваш живот надувается, как шарик. Рука на животе поднимается.

Фаза выдоха (освобождение): А теперь с силой выдыхайте через рот со звуком «Ха-а-а-а-а...» Представьте, что вы выдыхаете не огонь, а всю свою злость, обиду или беспокойство. Выдыхайте тоже на 4 счета. Рука на животе опускается. Чувствуете, как все плохое уходит, и становится легче?

Давайте сделаем это вместе еще 2-3 раза. Вдох – надуваем шарик... Выдох – выпускаем все плохое...»

Участники выполняют упражнение.

Ведущий: «Что вы чувствуете теперь? Стало ли спокойнее? Потеплели ли ладошки?»

Участники рассказывают свои впечатления.

Ведущий: «Вот она, ваша суперсила! Этим дыханием можно пользоваться в любой сложной ситуации: перед контрольной, когда поссорился с другом, когда обидно или страшно. Его никто не заметит, ведь можно дышать и без звука».



Упражнение 6: «Эмоциональный термометр»²⁶

Время: 15 минут.

Цель упражнения: обучение распознаванию и дифференцированию интенсивности (силы) эмоций; развитие навыка саморегуляции; изучение стратегии управления своим эмоциональным состоянием.

Необходимые материалы: ватман или флипчарт, маркеры разных цветов (все – по числу участников занятия).

Ведущий: «Ребята, знаете, что такое термометр? Он измеряет температуру. А у наших эмоций тоже есть своя «температура» – сила, с которой мы их чувствуем. Давайте вместе нарисуем такой «эмоциональный термометр».

Ведущий рисует на ватмане шкалу от 0 до 100 градусов.

Ведущий: «Вот 0° – это когда мы абсолютно спокойны, как озеро в безветренный день. А вот 100° – это когда эмоции зашкаливают, будто чайник, который в скором времени закипит. Например, если мы говорим про злость – это настоящая буря, ярость, когда уже не можешь себя сдерживать».

Давайте подумаем:

- На какой отметке брови начинают хмуриться? (~30°)
- Когда сжимаются кулаки и хочется топтать ногой? (~60°)
- А когда кричишь и плачешь? (~90°)

А теперь самое главное! Представьте себе, что у этого термометра есть волшебная кнопка «Охлаждение»! Что может помочь нам «остыть» на 10-20 градусов, когда мы уже вот-вот взорвемся? Предлагаю нам с вами придумать несколько способов (*Записать идеи детей рядом с термометром*). Например: глубоко подышать, «как дракон», как мы с вами пробовали в предыдущем упражнении, посчитать до 10, крепко сжать и разжать кулаки, пойти попить воды или умыться, сказать взрослому о своем чувстве».

²⁶ Хрулёв, О. 300 упражнений для ведущих групп и вебинаров / О. Хрулёв // Психологи.РФ: [сайт]. – URL: <https://clck.ru/3Pbfef> (дата обращения: 07.09.2025).



Участники выполняют задание.

Ведущий: «Вот это да! Наш эмоциональный термометр теперь не просто прибор, а прямо как пульт, но только управления настроением! Мы нашли как мы можем «остывать», когда внутри у нас бушует буря эмоций. Это супер-способность! Теперь мы готовы и дальше двигаться по удивительной Стране Эмоций, где нас ждет куча всего интересного!»

Упражнение 7 «Волшебная коробочка-утешитель»²⁷

Время: 10 минут.

Цель упражнения: создание у обучающихся ощущения поддержки, обучение навыку находить ресурсы для переживания сложных эмоциональных состояний.

Необходимые материалы: «коробочка-утешитель» (любая красивая коробка, внутри которой могут быть: красивые камешки, перышки, маленькие раскраски, наклейки или просто добрые записки-пожелания – по числу участников занятия).

Ведущий: «Ребята, у меня есть одна особенная вещь. Это не простая коробка. Это Волшебная коробочка-утешитель. В ней лежат не просто какие-то вещи, а маленькие частички спокойствия, храбрости и радости. Сейчас я к каждому подойду. Закройте глаза, загадайте про себя самое желание и, не глядя, запустите руку в коробочку и достаньте один предмет, любой, который первый вам попался. Он выберет вас сам!»

Ведущий обходит всех по очереди, предоставляя каждому возможность засунуть руку в коробку, выбрать предмет и рассмотреть его и переходит к следующему участнику только после того, когда предыдущий выбрал свой предмет. На этапе выбора предмета ведущий показывает, что ему интересно, что кому попало (например: «Ого, какое интересное перышко!», «Смотри, тебе досталось сердечко, оно такое милое!»).

²⁷ Лебедева, Л.Д. Арт-терапевтическая техника «Волшебная коробочка» в работе с детьми / Л.Д. Лебедева // Школьный психолог. – 2018. – № 5. – С. 34-37.



Ведущий: «Посмотрите, какие удивительные помощники теперь есть у каждого из вас! Положите свой талисман в карман или в место, где она будет в безопасности. Пусть он напоминает вам не только о сегодняшнем дне, но и о том, что внутри вас самих уже есть все необходимое, чтобы справиться с трудными чувствами».

Упражнение 8: «История про Зайку»²⁸

Время: 15 минут.

Цель упражнения: развитие умения анализировать сложные ситуации и интенсивные эмоции (страх, обида, гнев, грусть); обучение пониманию чувств и переживаний другого (героя).

Необходимые материалы: подготовленная ведущим сказка (можно иметь краткий план или тезисы перед собой), мягкая игрушка (зайчик), мячик для проведения рефлексии.

Ведущий: «Ребята, садитесь поудобнее. Сегодня у нас в гостях особенный герой. Это Зайка. (Показать игрушку). Он очень добрый и веселый, но с ним совсем недавно приключилась одна история. Хотите ее послушать?»

Ведущий рассказывает историю, эмоционально и с паузами, вовлекая участников в повествование. Пример сюжета (тема: насмешки/непринятие):

«Жил-был Зайка. Он очень любил ходить в лесную школу, потому что там он встречался со своими друзьями, белкой и ежиком. Но однажды утром случилось вот что. На большой перемене Зайка как обычно прыгал и веселился. И вдруг он споткнулся о корень дерева и упал прямо в лужу! Весь его красивый белый мех стал грязным и мокрым. Из-за куста это увидели два лисенка. Они начали громко смеяться, показывать на него лапами и кричать: «Грязнуля-зайчишка!» Все ребята во дворе обернулись и стали смотреть на Зайку. Кто-то тоже засмеялся. Зайка почувствовал, как у него задрожали лапки, от обиды стало больно в груди, а на глаза навернулись

²⁸ Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Санкт-Петербург: Речь, 2000. – 310 с.



горячие слезы. Ему было так стыдно и обидно, что он просто замер на месте и не знал, что делать...»

Ведущий: «И вот, ребята, наша история обрывается на самом трудном месте. Давайте подумаем, как же ему можно помочь! Как вы думаете, что ему сейчас сделать? Что ему сказать обидчику? Как ему справиться с этой обидой и злостью? А если он даст сдачи лисенку, то что будет? Кому от этого станет легче? Может есть способ все решить по-хорошему? К кому из взрослых он мог бы обратиться? Что может его немного подбодрить?»

Участники предлагают свои варианты возможных действий героя. Например: «глубоко дышать, чтобы успокоиться», «подойти к своему другу ежику», «сказать обидчикам спокойным, но твердым голосом: «Мне не нравится, когда надо мной смеются», «после уроков рассказать все учителю или маме».

Ведущий: «Спасибо вам большое! Вы дали Зайке столько полезных советов! А знаете, что он сделал? Он вдохнул поглубже, отряхнулся, подошел к своему другу ежику и взял его за лапку. А потом они вместе пошли к учителю Филину, и все ему рассказали. Филин выслушал их и поговорил с лисятами. Оказалось, лисята хотели просто пошутить, но обидели Зайку, потому что не подумали о его чувствах. Филин им объяснил, что шутка должна быть смешной для всех. Лисята поняли, что были неправы и извинились перед Зайкой. Зайка переделся и потом отлично провел свой день. Он был очень рад, что не стал плакать или драться, а найти способ как решить проблему».

Рефлексия (5 минут)

Ведущий берет мяч и передает его по кругу.

Ведущий: «А теперь давайте поделимся своими впечатлениями. (Имя ребенка), а что бы ты сделал, если бы был на месте Зайки? Случалось ли с тобой или с твоими друзьями что-то похожее? Что тогда помогло или могло бы помочь?»

Примечание: Важно дать участнику право сказать «нет» или промолчать, если он не хочет делиться личным.



Ведущий: «Помните, ребята, что из затруднительной ситуации всегда можно найти выход, и не стесняйтесь в таких ситуациях просить о помощи, если она нужна».

Завершение

Упражнение 9 «Я унесу с собой»²⁹

Время: 3 минуты.

Цель упражнения: рефлексия, закрепление материала занятия.

Необходимые материалы: мягкая игрушка или мячик.

Ведущий: «Наше путешествие по Стране Эмоций подходит к концу. Давайте по кругу передадим мячик, и каждый скажет, что ему сегодня понравилось, что запомнилось и какие способы справляться с эмоциями он унесет с собой и попробует использовать в жизни».

Участники выполняют упражнение.

Упражнение 10 «Спасибо за прекрасный день!»³⁰

Время: 3 минуты.

Цель упражнения: развитие чувства единства группы.

Ведущий: «Давайте встанем в круг, дружно скажем: «Спасибо всем за прекрасный день!» и сделаем большой общий хлопок. Спасибо вам, ребята! Вы были прекрасными путешественниками!»

Вариативная часть (если в учебном коллективе имеются дети, переживающие состояние горевания, в том числе из числа членов семей участников (ветеранов) СВО)

Ведущий: «Иногда мы очень сильно скучаем по тем, кого нет рядом. Если кто-то скучает, то они могут плакать, грустить, злиться или хотеть побыть одни и это нормально, ведь каждый из нас чувствует по-разному. Нельзя сказать, что кто-то грустит «неправильно». Представьте, что грусть – как сильный дождик. Иногда дождь льет сильно, а иногда почти заканчивается. Мы не можем остановить дождь, но можем

²⁹ Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2010. – 541 с.

³⁰ Фопель, К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: практическое пособие / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2021. – 240 с.



переждать под крышей и знать: он обязательно пройдет. Если кого-то близкого человека, которого вы любите, нет рядом, важно помнить хорошее о нем».

Упражнение 11 «Мой рюкзак силы»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: развитие навыков справляться с негативными эмоциями, стабилизация чувств, связанных с гореванием.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, цветные крандаши или фломастеры.

Ведущий проводит первую часть упражнения.

Ведущий: «Ребята, пускай каждый нарисует дерево. Но это не обычное дерево, а то, которое напоминает вам о близком человеке, с которым вы разлучились. Нарисуйте большое, могучее и сильное дерево с листьями. Внутри листочков напишите или нарисуйте все, что напоминает вам о человеке, это могут быть предметы, его качества, то, что вас связывает с ним».

Ведущий задает вопросы для обсуждения:

Вопросы для обсуждения:

- Что вам помогло вспомнить близкого человека?
- Какие воспоминания вызывают грусть, а какие – тепло?
- Что помогает вам, когда вы вспоминаете об этом человеке – фото, разговор, прогулка, письмо или что-то еще?

Ведущий переходит ко второй части упражнения.

Ведущий: «Спасибо, что поделились, а теперь представьте, что у каждого из вас есть волшебный рюкзак, который вы берете в путешествие по жизни. В него можно положить только то, что помогает вам справляться тогда, когда вы грустите, когда скучаете. Нарисуйте свой «рюкзак силы» и положите туда то, что вам помогает: свои качества (смелость, доброта, чувство юмора), вещи, которые вы любите (игрушки). Свои «рюкзачки» вы можете украсить: можете на них нарисовать вашего питомца или веселые лица своих родителей и друзей, которые вас поддерживают».



После выполнения второй части упражнения ведущий организует обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- Что оказалось самым важным в ваших рюкзаках?
- Что помогает вам не сдаваться, когда трудно?
- Есть ли что-то, что вы хотели бы добавить туда потом?

После обсуждения ведущий резюмирует упражнение.

Ведущий: «Вы хорошо справились! Теперь у каждого из вас есть свой «рюкзак силы». Самое главное в этом рюкзаке - не просто предметы сами по себе, а чувства, которые они вызывают внутри нас. Например, мы можем чувствовать тепло и заботу родителей, радость от любимого занятия, спокойствие от игрушки. Когда вам будет грустно, вы всегда можете снова взглянуть на свой рисунок «рюкзачка» и напомнить себе, сколько хорошего есть в нем и в вашей жизни и как они помогают сражаться с трудностями».

Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации

Занятие (игровое) «Мы – команда! Секреты дружного класса»

Цель: сплочение коллектива, развитие коммуникативных навыков, (эмпатии, сотрудничества, доброжелательного общения, формирование позитивного и поддерживающего социально-психологического климата в учебном коллективе.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: бланки с незаконченными предложениями (по числу участников занятия); ручки/карандаши (по числу участников занятия); ватман, маркеры (по числу участников занятия); «эстафетная палочка» (мягкая игрушка / мячик / любой другой предмет, который передается по кругу); таймер или часы для контроля времени; клубок толстых цветных ниток; большой лист ватмана, на котором нарисован контур большого пазла (количество деталей по числу участников занятия), отдельные детали



пазла (вырезанные из бумаги, примерно 10x10 см или больше) по числу участников занятия, цветные карандаши, фломастеры, мелки, маркеры, клей-карандаш или ПВА (по числу участников занятия); два листа бумаги А4.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Проходите, присаживайтесь поудобнее в наш большой круг. Сегодня у нас с вами особая встреча. Мы не будем решать сложные задачи и писать в тетрадях. Сегодня мы будем... строить! Но строить мы будем не из кубиков и не из конструктора. Будем строить с вами нашу дружбу и команду!

Каждый класс – это как маленькое государство, а мы с вами в нем живем. Чтобы всем было в нем весело, безопасно и интересно, нам нужны свои правила, свои секреты и свой язык понимания. Именно этим мы сегодня и займемся – мы будем открывать «Секреты дружного класса»! Поймем, как слышать друг друга без слов, как решить любую проблему вместе, а еще поиграем, порисуем и поболтаем!»

Разминка

Упражнение 1 «Комплимент-эстафета»³¹

Время: 5 минут.

Цель упражнения: создание положительного настроения на доброжелательное взаимодействие, укрепление самооценку участников.

Необходимые материалы: мягкая игрушка или мяч.

Ведущий: «Давайте начнем наше занятие с приятных слов. Сейчас мы будем передавать этого плюшевого мишку (зайчика, мячик) по кругу. Передаем его из рук в руки, не бросаем. Тот, кто его получает, говорит соседу справа его имя и делает какой-то искренний комплимент. Например: «Маша, у тебя улыбка такая добрая» или «Дима, ты здорово рисуешь!» Говорим то, что нам действительно нравится в этом человеке».

³¹ Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2010. – 541 с.



В процессе выполнения упражнения ведущий может помогать наводящими вопросами участникам, которые затрудняются с формулированием комплимента, например: «Что тебе нравится в Вите? Как он ведет себя с друзьями? Может, он что-то делает хорошо?»

Ведущий также поддерживает каждый комплимент, например: «Прекрасно, спасибо!» или «Какой замечательный комплимент!»

Если комплимент звучит неискренне или похож на издевку, ведущий в мягко предлагает перефразировать, например: «Давай подумаем, как сказать это по-доброму?» Если комплимент направлен не на личные достоинства участника, а на внешние атрибуты (например, «Мне нравятся твои кроссовки»), ведущий помогает развить его (например, «Это классный комплимент вкусу! А что тебе еще нравится в Лене?») По завершении упражнения ведущий организует краткое обсуждение его результатов.

Возможные вопросы:

- Приятно ли было получать комплименты?
- Приятно ли было делать комплименты?
- Сложно ли было придумать комплимент?

Ведущий: «Спасибо вам всем! Вы только что друг друга порадовали и подарили хорошее настроение. Видите, как просто можно сделать день другого человека чуть лучше? Давайте сохраним это ощущение на все занятие».

Основная часть

Упражнение 2: «Слушаем всеми органами чувств»³²

Время: 15 минут.

Цель упражнения: обучение навыкам активного слушания, развитие эмпатии.

Необходимые материалы: таймер или часы с секундной стрелкой.

Ведущий: «Ребята, а вы замечали, как по-разному люди слушают собеседника? Иногда кажется, что тебя слушают, а на самом деле – нет. Сегодня мы будем учиться

³² Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1–4): методическое пособие / О.В. Хухлаева. – Москва: Генезис, 2020. – 309 с.



слушать по-настоящему и внимательно. Это так важно для настоящей дружбы! Давайте поделимся на пары. Решите, кто будет Рассказчиком, а кто – Слушателем».

Участники распределяют роли, пары рассаживаются на некотором отдалении друг от друга, чтобы не смешивались голоса говорящих.

Ведущий: «Сейчас Рассказчики будут рассказывать своим Слушателям короткую историю на любую тему. Например, «Что было самым интересным за последнюю неделю» или «Мой любимый школьный предмет». Задача Слушателя – вести себя тремя разными способами. Я буду давать команды, по которым вы будете менять способ слушания. На использование каждого способа отводится 1-2 минуты.

Первый раунд (способ): по моей команде Слушатель поворачивается к Рассказчику спиной. Можно делать вид, что ты что-то ищешь в портфеле. Рассказчик начинает свой рассказ. Слушатель слушает, но не поворачивается.

Второй раунд (способ): по моей команде Слушатель поворачивается лицом, но смотрит в окно, на других участников, зеваает, вертит в руках карандаш, то есть ведет себя так, будто его тело здесь, а мысли – где-то далеко.

Третий раунд (способ) (может длиться немного дольше, 2-3 минуты): теперь Слушатель поворачивается к Рассказчику, смотрит ему в глаза, кивает головой, показывает, что ему интересно, проявляет способы активного слушания. Можно задавать уточняющие вопросы: «И что же было дальше?», «Правда? Здорово!», «А как ты это сделал?»

Готовы? Начинаем! Первый раунд, Слушатели – повернитесь спиной. Рассказчики, начинайте свою историю».

Примечание: ведущий строго следит за временем и дает четкие команды для смены раундов. После третьего раунда дает команду поменяться ролями.

После того, как оба участника в паре побывали в обеих ролях, ведущий организует обсуждение.

Возможные вопросы для обсуждения с участниками:

– Рассказчики, когда вам больше всего понравилось рассказывать? Почему?



– Что вы чувствовали, когда на вас смотрели и кивали? А когда слушатель сидел к вам спиной и не поворачивался?

– Слушатели, в какой роли вам было комфортнее? Что сложнее всего делать?

– Как понять, что тебя правда слушают?

– Какой способ слушания помогает лучше понять другого человека и подружиться с ним?»

Упражнение 3 «Волшебный мост дружбы»³³

Время: 10 минут.

Цель упражнения: обучение навыкам сотрудничества и взаимопомощи для достижения общей цели.

Необходимые материалы: два листа бумаги формата А4.

Ведущий: «Ребята, сейчас мы с вами отправимся в небольшое, но очень интересное путешествие. Представьте, что мы оказались в волшебном лесу. Перед нами – бурная и широкая река, через которую нет никакого моста. Но у каждой команды (делим группу на две равные команды) есть два волшебных камня-листа. Эти камни обладают магией: на них можно наступать, и они не тонут. Но есть строгое правило: наступать можно только на эти камни. Если хотя бы один человек наступит на «воду» (то есть на пол), вся команда возвращается на старт обратно и начинает все сначала.

Ваша цель – всем вместе, дружно добраться на противоположный «берег» (линия финиша). Вам нужно будет подумать, как вы будете двигаться, как будете передавать эти камни друг другу, как поможете тем, кто боится или кому сложно. Вы одна команда, и победите вы только если все вместе дойдете. Ну что, готовы? Приготовились, начали!»

Группа делится на две команды (примерно по 4-6 человек). Каждая команда получает по два листа бумаги. Обозначаются линии «старта» и «финиша» (расстояние 3-4 метра).

³³ Алябьева, Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста: методическое пособие / Е.А. Алябьева. – Москва: Сфера, 2020. – 94 с.



Командам выделяется 1-2 минуты на обсуждение своей стратегии. В это время ведущий имеет возможность наблюдать за тем, как они договариваются, кто проявляет лидерские качества.

По сигналу ведущего команды начинают выполнение задания. Ведущий внимательно следит за соблюдением правил. Как только последний человек из команды пересек финиш, все – команда закончила. Участники могут по очереди перекладывать листы, продвигаясь «гуськом». Команда может встать в круг, перемещая листы по кругу. Более сильные или ловкие участники могут помогать другим, поддерживая их за руку.

После завершения упражнения важно обсудить с участниками их опыт. Вопросы задаются по кругу или всей группе:

- Что вы чувствовали при выполнении задания? Было ли страшно, весело, трудно?
- Как вашей команде удалось справиться? Что вы делали для этого?
- Кто придумал успешную стратегию? Как вы договаривались?
- Что было сложнее всего? (Возможно, дождаться своей очереди, не наступить на пол, договориться).
- Помогали ли вы друг другу? Как именно? (Поддержали словом, помогли удержать равновесие, подали руку).
- Где в еще в жизни нам нужно также слаженно действовать, как в этой игре? (Совместная уборка, подготовка школьного проекта, спортивная игра).

Упражнение 4 «Пазл нашего класса»³⁴

Время: 15 минут.

Цель упражнения: визуальное представление ценности и уникальности каждого участника для создания гармоничного психологического климата в учебном коллективе.

Необходимые материалы: большой лист ватмана, на котором нарисован контур большого пазла (количество деталей по числу участников занятия), отдельные детали пазла (вырезанные из бумаги, примерно 10x10 см или больше) по числу участников

³⁴ Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1–4): методическое пособие / О.В. Хухлаева. – Москва: Генезис, 2020. – 309 с.



занятия, цветные карандаши, фломастеры, мелки, маркеры, клей-карандаш или ПВА (по числу участников занятия).

Ведущий: «Ребята, посмотрите внимательно на этот лист. Что на нем изображено? (*Ответы участников: пазл, головоломка*). Верно! Но это не просто пазл. Это наш класс. Пока что он пустой, он просто нарисован на бумаге. А настоящий наш класс – это мы с вами! Каждый из вас – это часть общей большой картины. Сегодня мы с вами соберем настоящий «Пазл нашего класса», который покажет, какой мы дружный, разнообразный и интересный коллектив».

Ведущий раздает каждому участнику по одной детали пазла.

Ведущий: «У каждого из вас свой кусочек нашего общего пазла. Ваша задача – сделать его особенным, неповторимым, таким же, как и вы сами. Нарисуйте на нем то, что вам нравится (например, ваше хобби, любимого персонажа, животное) или то, что у вас хорошо получается (спорт, музыка, математика, доброта, юмор), или то, что расскажет о вашем характере (солнце – если вы веселый, горы – если вы упорный, яркие краски – если вы активный). Можно просто написать свое имя или нарисовать свой символ. Не бойтесь проявить фантазию! Ваш кусочек должен быть вами и только вами».

Участники расходятся по местам и начинают рисовать. Ведущий помогает, следит за временем, подходит, спрашивает про рисунки, хвалит идеи, подбадривает тех, кто затрудняется: «А что тебе нравится делать после школы?», «Ты такой общительный, как это можно изобразить?»

Когда все закончили, ведущий снова собирает участников вокруг большого листа ватмана.

Ведущий: «Отлично! Теперь у каждого из вас есть свой уникальный вклад в наш общий класс. Давайте соберем наш пазл! Подходите по очереди и приклеивайте свой кусочек на его место на большом листе. Давайте посмотрим, что у нас выйдет».

Участники по очереди подходят и наклеивают свои детали на контур. Ведущий помогает участникам правильно сориентировать деталь, чтобы она совпала с контуром.



Когда пазл собран, ведущий организует краткое обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

– Посмотрите, какой яркий и разнообразный у нас получился общий пазл!

Что вы чувствуете, глядя на него?

– Интересно, а что бы было, если бы не хватило одного кусочка? (Картина была бы неполной). Вот так и в нашем классе: каждый из вас важен и нужен. Так и у нас: каждый важен. Без одного человека класс не будет полным. Каждый вносит свой неповторимый вклад.

– Кто хочет рассказать о своем рисунке?

Ведущий: «Мы все такие разные, но вместе одна команда – наш класс. Спасибо всем за работу, предлагаю повесить этот плакат у нас в классе, чтобы помнить, что мы – единое целое».

Упражнение 5: «Общая история»³⁵

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие навыков сотрудничества, активного слушания.

Необходимые материалы: «эстафетная палочка» (мягкая игрушка / мячик / любой другой предмет, который передается по кругу), таймер или часы для контроля времени.

Ведущий: «Ребята, давайте сядем в один большой круг. Сегодня мы все вместе станем писателями и вместе придумаем историю про наш класс. Правила такие: я начинаю первым и говорю всего одно-два предложения. Затем я передаю эту «эстафетную палочку» (мячик / игрушку) следующему участнику. Он внимательно слушает то, что сказал я, и продолжает историю – добавляет свои одно-два предложения, чтобы наш сюжет развивался.

Важно не подсказывать друг другу и не планировать заранее, чем закончится история. Надо просто быть внимательным слушателем и подхватывать мысль

³⁵ Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2010. – 541 с.



предыдущего человека. История может быть любой: фантастической, смешной, детективной! Главное – стараться, чтобы она была связной».

Ведущий начинает с классической завязки: «Жили-были...» (например: «...в самом обычном городе самые необычные друзья: робот-художник и говорящий кот»).

Далее ведущий передает предмет следующему участнику и помогает процессу, если нужно:

– если участник затрудняется, можно помочь ему наводящим вопросом: «И что же они увидели?», «Куда они пошли дальше?»

– если участник нарушает логику (например, «...и тогда они сели в ракету и улетели на Марс», хотя предыдущий участник говорил про подводную лодку), можно мягко вернуть его к повествованию: «Постой, но они же были на глубине океана... Как же они оказались в ракете? Давай попробуем продолжить историю про океан».

Ведущий следит, чтобы каждый говорил кратко, чтобы все успели высказаться. Упражнение завершается, когда история логически завершится или когда последний участник в круге добавит свои предложения. После завершения истории ведущий организует обсуждение по ключевым вопросам:

Что вы чувствовали, когда придумывали продолжение? Легко или сложно это было?

– Сложно ли было договориться без слов (то есть без предварительного обсуждения сюжета)? Что помогало понимать куда двигаться дальше? (Подвести участников к мысли, что им помогло внимательное слушание предыдущего участника).

– Что помогло нам создать одну общую историю?» (Ключевые ожидаемые ответы: мы слушали друг друга, мы принимали идеи предыдущего человека, мы были одной командой).

– Вам понравилась наша история? Как вы думаете, получилось бы у нас ее создать, если бы каждый «тянул одеяло на себя?»



Упражнение 6 «Правила нашего класса»³⁶

Время: 8 минут.

Цель упражнения: совершенствование социально-психологического климата в учебном коллективе посредством совместной выработки норм и правил уважительного общения.

Необходимые материалы: ватман, маркеры (по числу участников занятия).

Ведущий: «Ребята, наш класс – это как одна большая команда или даже семья. Мы проводим здесь вместе очень много времени: учимся, общаемся, играем, вместе радуемся и иногда, возможно, огорчаемся».

Ведущий прикрепляет чистый лист ватмана на видном месте (доска, стена) так, чтобы его было видно всем участникам. Берет в руки маркер, чтобы быть готовым записывать.

Ведущий: «Чтобы каждому из нас в нашем классе было комфортно, безопасно и уютно, чтобы нам было легко дружить и помогать друг другу, важно договориться об общих правилах. Не таких правилах, как «решать задачи» или «писать диктанты», а правил нашего общения, правил дружбы.

Часто правила звучат, как запреты: «не драться», «не обзывать», «не ябедничать». А мы с вами сделаем по-другому! Забудем про то, чего делать нельзя. Давайте придумаем наши правила в так, чтобы нам всем было хорошо? Что нам нужно для этого делать?

Например, вместо правила «не драться» можно сказать «решать споры словами, договариваться». Вместо «не обзывать» – «говорить друг другу добрые слова и делать комплименты». Вместо «не отнимать» – «уважать собственность друг друга, спрашивать разрешения».

³⁶ Жизненные навыки. Уроки психологии в начальной школе (1-2 классы) / под ред. С.В. Кривцовой. – Москва: Генезис, 2022. – 214 с.



Я буду записывать все ваши идеи на этом большом листе, и у нас получится наш собственный кодекс дружбы. Эти правила будут для нас ориентиром весь год. Итак, кто первый предложит свое правило дружбы?»

Ведущий внимательно выслушивает идеи участников. Если предложение звучит как запрет («не перебивать»), ведущий мягко помогает сказать по-другому: «Отличная мысль! Давай скажем это иначе: «Давать друг другу высказаться, слушать внимательно».

Ведущий записывает правила на ватмане крупными, разборчивыми буквами. Можно для наглядности каждое новое правило писать другим цветом. Рядом можно рисовать простые символы (солнышко, сердечко) для того, чтобы лучше запомнить.

Примерный список правил, которые могут появиться:

- 1) Говорить вежливо и уважительно.
- 2) Помогать тем, кто в этом нуждается.
- 3) Слушать, когда говорит другой человек.
- 4) Ценить чужое мнение, даже если ты с ним не согласен.
- 5) Беречь общее имущество и вещи одноклассников.
- 6) Разрешать споры без драк (обсуждать, мириться).
- 7) Говорить правду.
- 8) Уметь работать в команде, делиться.

Завершение

Упражнение 7 «Незаконченные предложения»³⁷

Время: 5 минут.

Цель упражнения: развитие навыка рефлексии, самоанализа.

Необходимые материалы: бланки с незаконченными предложениями, ручки/карандаши (все по числу участников занятия).

³⁷ Овчарова, Р.В. Практическая психология образования: учебное пособие для вузов / Р.В. Овчарова. – 5-е издание, переработанное и дополненное. – Москва: Юрайт, 2022. – 446 с.



Ведущий: «Ребята, наше занятие подходит к концу. Давайте подумаем, чего мы сегодня нового узнали и что почувствовали. У вас у всех на столах листочки с незаконченными фразами. Напишите, пожалуйста, что думаете, как чувствуете».

Примеры предложений:

Сегодня я узнал, что...

Мне понравилось, как мы...

Я бы хотел, чтобы в нашем классе всегда...

Для меня дружба – это...

(После того как все участники дописали предложения, ведущий обращается к участникам).

Ведущий: «Спасибо за ваши честные ответы! Кто хочет, может рассказать, что написал. Не надо читать все подряд, выберите одну-две фразы, которые вам больше всего понравились. Давайте послушаем друг друга».

Ведущий дает слово нескольким желающим участникам (3-5 человек). Важно поблагодарить каждого: «Спасибо, что поделился/поделилась!»

Ведущий: «Как здорово было услышать ваши варианты! Оказывается, сегодня мы не только играли, но и узнали так много важного о себе, о дружбе и о том, как поддерживать друг друга. Большое спасибо за вашу работу и открытость!»

Упражнение 8 «Связующая нить»³⁸

Время: 5 минут.

Цель упражнения: создание чувства общности, завершение занятия с положительным настроением.

Необходимые материалы: клубок толстых цветных ниток.

Ведущий: «Давайте встанем в круг. Я сейчас передам клубок ниток тому, кто стоит напротив меня, и скажу ему доброе пожелание. Тот, кто получает клубок, обматывает нитку вокруг пальца, передает клубок следующему участнику с своим пожеланием.

³⁸ Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2010. – 541 с.



Так до тех пор, пока все мы не окажемся связаны этой «нитью дружбы». (*Участники выполняют задание*).

Посмотрите, как мы все связаны! Давайте беречь эту связь. А теперь я заберу клубок, разрежу нить, и каждый унесет с собой кусочек нашей общей дружбы на память».

Блок 3. Психологическая безопасность в социальном взаимодействии **Занятие (игровое)** **«Страна Безопасности: правила для маленьких исследователей»**

Цель: сформировать у обучающихся базовые представления о личной безопасности, личных границах и умении говорить «нет» в ситуациях потенциальной опасности.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: мягкая игрушка или мячик, плакат/картинка с нарисованным светофором безопасности (Приложение 5), белые листы бумаги формата А4 (по числу участников), простые карандаши или ручки, цветные карандаши или фломастеры, циркуль или любой круглый предмет (тарелка, крышка) (все по числу участников).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, мои юные исследователи! Сегодня мы с вами отправляемся в путешествие. В этой стране есть свои правила, свои секреты и свои суперсилы. Мы отправимся с вами в Страну Безопасности!»

Скажите, а кто такой исследователь? (Ответы участников.) Правильно! Это смелый и любознательный человек, которому интересно узнавать что-то новенькое. Но настоящий исследователь всегда помнит о безопасности. Например, если он идет куда-то, где опасно, он наденет что-нибудь, чтобы защититься от вредных вещей,



например скафандр! А знаете, у каждого из нас есть свое личное место, которое нас окружает, как скафандр? И есть правила, которые это место помогают защищать.

Но любое путешествие начинается со знакомства. Давайте познакомимся с нашим проводником».

Примечание: в качестве «проводника» ведущий использует мягкую игрушку или мячик. Если используется игрушка, то ее персонажу можно дать имя, если мячик – предложить участникам представить, что это волшебный клубок, указывающий дорогу. Ведущий «представляет» участникам «проводника».

Ведущий: «Нашему проводнику важно познакомиться с каждым из нас. Тот участник, к которому «подойдет» проводник, назовет свое имя и, например, свое самое любимое место, где он чувствует себя абсолютно безопасно и уютно (например, «у бабушки на кухне», «в своей комнате с мамой», «на футбольном поле с друзьями»).

Начнем с меня: меня зовут (ведущий называет свое имя), а мое безопасное место – это (например, «кресло у окна, в котором мне нравится читать интересную книгу»). А теперь – вы!»

Ведущий передает мягкую игрушку / мячик ближайшему участнику. В ходе упражнения каждый участник знакомится с «проводником».

Разминка

Упражнение 1 «Мое пространство»³⁹

Время: 5 минут.

Цель упражнения: формирование представлений о личном пространстве, границах личного пространства.

Ведущий: «А теперь давайте поиграем. Разойдитесь по комнате. Представьте, что Вы – космонавты в невесомости. Ваша задача – двигаться медленно, не толкать друг друга, стараясь ни к кому не прикасаться, сохраняя свое личное пространство. Если

³⁹ Куртышева, М.А. Психологический тренинг для дошкольников «Я и другие» / М.А. Куртышева. – Санкт-Петербург: Речь, 2019. – 252 с.



вы чувствуете, что кто-то приближается слишком близко, просто отойдите. Отлично! Вы сами решаете, насколько близко к вам могут находиться другие».

(После завершения упражнения, когда участники остановились)

Ведущий: «Ребята, давайте поблагодарим друг друга аплодисментами за такую аккуратную и вежливую «космическую прогулку»! Расскажите, как себя чувствовали, когда кто-то был рядом? (Выслушивает 1-2 ответа). А когда у вас было много свободного места вокруг вас? (Выслушивает ответы).

Спасибо вам за эту игру! Вы были очень внимательными и чуткими друг к другу. Мы только что на собственном опыте поняли, что такое личные границы. Мы почувствовали их своим телом. Оказывается, нам может быть неприятно, когда кто-то нарушает наше личное пространство без спроса. То же самое и в жизни, когда нас обнимают без нашего желания, трогают наши вещи или говорят нам что-то неприятное. Чувствовать дискомфорт и уметь за себя постоять – вот следующая суперспособность, которую мы научимся развивать».

Основная часть

Упражнение 2 «Светофор безопасности»⁴⁰

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие умения распознавать собственные чувства и эмоции, формирование представлений о связи между внутренними ощущениями (комфорт/дискомфорт) и внешней ситуацией, освоение алгоритма действий в случае нарушения личных границ.

Необходимые материалы: плакат/картинка с нарисованным светофором (Приложение 5).

Ведущий: «Ребята, посмотрите, что изображено на плакате? Правильно, светофор! Но это не простой светофор, а волшебный «Светофор безопасности». Он помогает понять, что происходит вокруг и как нам себя вести. Только сигналы он подает не для машин как мы обычно привыкли, а для нас с вами, и «зажигают» эти сигналы

⁴⁰ Ищенко, М.В. Правила безопасности для детей / М.В. Ищенко. – Москва, 2022. – 128 с.



не лампочки, а наши собственные чувства. Наши чувства подсказывают, комфортно нам или нет. Давайте расшифруем сигналы чувств вместе, узнаем, что они означают!

Зеленый свет – мне весело, комфортно, я в безопасности (например, друг предлагает поиграть в любимую игру, мама обнимает на ночь, учитель хвалит тебя за хорошую работу). Он загорается, когда наши чувства говорят нам: «Все в порядке! Мне хорошо, весело, комфортно, я в полной безопасности, мне все нравится!»

Желтый свет – я чувствую сомнение, настороженность, небольшой дискомфорт. Желтый свет – загорается, когда внутри появляется маленький тревожный звоночек, как сигнал быть осторожным: «Стоп! Что-то тут не так. Мне неловко, странно, я чувствую настороженность или небольшой дискомфорт». Это самый важный сигнал – он предупреждает об опасности заранее! Что мы чувствуем? Легкую дрожь, желание отодвинуться, смущение, непонимание. Примеры ситуаций: незнакомый взрослый предлагает угощение без разрешения родителей; кто-то просит сохранить от мамы «маленький секрет», который тебя смущает; ты остался один в незнакомом месте. Что делать? Остановиться! Не делать того, что тебе предлагают. Отойти на безопасное расстояние. Сказать: «Нет, спасибо». Обязательно рассказать взрослому, которому ты доверяешь (маме, папе, учителю)!»

Ведущий указывает на красный сектор, его тон становится более серьезным, но не пугающим.

Ведущий: «Красный свет – это сигнал тревоги! Он загорается, когда наше тело кричит: «Мне страшно, больно, очень неприятно! Я в опасности!» Мы чувствуем сильный страх, учащенное сердцебиение, желание заплакать или убежать, тошноту, дрожь во всем теле. Примеры ситуаций: тебя дразнят, обзывают или толкают; кто-то чужой пытается увести тебя силой; кто-то (даже знакомый) пытается причинить тебе боль или прикоснуться к тебе так, что тебе стыдно и неприятно.

Что делать? Немедленно действовать! Вспомнить правило «Нет! Уйди. Расскажи»: – Нет! – запретить это действие. Можно крикнуть: «Нет! Отстань! Отойдите!»



– Уйди! – немедленно убежать как можно дальше от этого человека и из этого места.

– Расскажи! – как можно скорее найти взрослого (родителей, полицейского, учителя) и рассказать обо всем, что произошло им.

А теперь давайте потренируемся! Я буду описывать ситуацию, а вы будете все вместе говорить, какой сигнал на нашем светофоре загорается – зеленый, желтый или красный! И как надо поступить в такой ситуации!»

Ведущий приводит 3-4 примера, охватывающие все сигналы, и активно вовлекает детей в обсуждение.

Пример для зеленого: «Твой лучший друг предлагает поиграть в игру, которую ты очень любишь».

Пример для желтого: «Сосед по парте просит списать, а самому учителю сказать, что это ты у него списал».

Пример для красного: «Незнакомый мужчина на улице хватает тебя за руку и говорит: «Пойдем скорее, мама ждет в машине!»

Упражнение 3: «Круг доверия»⁴¹

Время: 15 минут.

Цель упражнения: формирование представлений о доверии и его проявлениях в социальном взаимодействии, обучение умению осознанно и безопасно действовать в различных ситуациях общения со взрослыми и сверстниками.

Необходимые материалы: белые листы бумаги А4 (по одному на каждого обучающегося), простые карандаши или ручки, цветные карандаши или фломастеры, циркуль или любой круглый предмет (тарелка, крышка) (все по числу участников занятия).

Ведущий: «Ребята, сегодня мы с вами поговорим об очень важной теме – о доверии. Все мы общаемся с разными людьми: с семьей, друзьями, учителями.

⁴¹ Петрова, С.В. Формирование навыков безопасного поведения у детей: методическое пособие для педагогов / С.В. Петрова. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2019.– 125 с.



Но со всеми ли мы ведем себя одинаково? Всем ли можем рассказать какой-то свой секрет или пустить в дом, если остались одни? (Ответы участников). Да, одним людям мы доверяем больше, чем другим, верно? Итак, чтобы разобраться в этом, давайте нарисуем карту: вашу собственную карту доверия. Мы будем называть его вашим «Кругом доверия».

Возьмите лист бумаги и цветные карандаши. Сейчас мы будем рисовать несколько кругов, как мишень или срез дерева.

Шаг 1: В центре листа нарисуйте небольшой круг. Внутри него напишите или нарисуйте «Я».

Шаг 2: Вокруг первого круга нарисуйте второй, побольше. Это для самых близких вам людей, тем, кому вы действительно доверяете. Люди, которых вы любите, которым вы рассказываете свои самые сокровенные секреты. (Можно привести примеры: мама, папа, бабушка, дедушка, брат, сестра – вы сами выбираете кто там будет).

Шаг 3: Нарисуйте третий круг, вокруг второго. Это круг близких и друзей. Это люди, которым вы тоже доверяете, они вам приятны и дороги, но они не являются самыми-самыми родными. Кто это может быть? (Лучший друг/подруга, ваш классный руководитель, тетя или дядя, с которыми вы хорошо и близко общаетесь).

Шаг 4: Следующий, четвертый круг – еще шире, вокруг третьего круга. Это круг знакомых. Мы с ними не очень близки, но знаем их в лицо и по имени и вежливо общаемся. (Например: сосед, водитель школьного автобуса, продавец в магазине рядом с домом).

Шаг 5: И последний, самый большой круг – это незнакомцы. Это все люди, которых мы не знаем. Они могут быть хорошими, но мы не знаем наверняка.

Можете раскрасить каждый круг в свой цвет».

Пока участники рисуют, ведущий наблюдает за их работой, передвигаясь по классу; интересуется выбором участников, может мягко направлять, но не навязывать свое мнение. Для обучающегося друг может быть ближе бабушки – это его личная картина мира и это вполне нормально.



После того, как все закончили, важно обсудить результаты. Возможные вопросы:

– Посмотрите на свои круги. Интересно ли было их рисовать?

– С людьми из какого круга вы делитесь своими радостями и секретами?
А с кем – никогда не захотите поделиться?

– Заметили ли вы что чем меньше вы доверяете людям из круга, тем они дальше по расстоянию от вашего круга «Я»?

Итак, как вы думаете, кому мы все должны доверять больше всего в вопросах безопасности? Вы абсолютно правы – наша семья.

Но вот самый главный секрет: ваше чувство безопасности – важнее любого правила.

Если действие или просьба, даже от самого близкого человека, заставляют чувствовать себя некомфортно: страшно, стыдно или просто неприятно – вы имеете полное право сказать «Стоп!» Ваше тело и ваши чувства принадлежат только вам.

А сейчас ответьте на вопросы:

– Представьте, что вы находитесь дома без взрослых вокруг, в одиночестве, и раздается звонок в дверь. Что делать, если это:

– Кто-то из вашего ближайшего окружения (мама, папа – можно открыть).

– Человек из круга знакомых? (сосед, которого вы знаете) (Правильный ответ: не открывать! Можно позвонить родителям и сказать, что они передадут ему все, что нужно. Но дверь открывать нельзя).

– Совершенно незнакомый вам человек? (курьер, сантехник) (Правильный ответ: никогда не открывать и немедленно позвонить родителям).

Ведущий: «Почему так важно помнить про эти правила, даже если незнакомец кажется очень милым и добрым? (Ответы детей)

«Замечательно! Вы только что создали свою собственную карту безопасности. Она показывает, кому можно доверять и на кого следует обратить внимание. Всегда помните: ваша безопасность превыше всего. Сохраните этот рисунок и покажите его родителям – вы можете поговорить о нем сегодня вечером».



Упражнение 4 «Мои границы – мои правила»⁴²

Время: 10 минут.

Цель упражнения: формирование представлений о понятии «личные психологические границы», обучение навыкам различения комфортных и дискомфортных форм взаимодействия с другими людьми, освоение алгоритма действий в ситуации нарушения личных психологических границ.

Необходимые материалы: белые листы бумаги А4 (по одному для каждого участника), цветные карандаши, фломастеры или мелки, простые карандаши (все по числу участников занятия).

Ведущий: «Ребята! Сегодня мы поговорим с вами на очень важную тему. У каждого из нас есть свое личное пространство. Это не только наша комната или вещи. Это еще и наши чувства, наши мысли, наше тело. Как вы понимаете, что кто-то вторгся в ваше пространство без спроса? (Можно привести пример: когда кто-то берет вашу ручку без разрешения, подходит слишком близко, когда вам неприятно, говорит обидные слова). Чувствуете ли вы дискомфорт, становится ли вам неприятно? Значит, ваши границы нарушают. Сегодня мы научимся их видеть и защищать. Для этого нарисуем их! Возьмите лист бумаги и цветные карандаши.

С левой стороны листа нарисуйте небольшого человечка и подпишите его «Я». Это – вы.

С правой стороны нарисуйте второго человечка и подпишите его «Другой». Это может быть любой человек: ваш друг, одноклассник, знакомый или даже незнакомец.

Представьте, что внутри каждого – свое солнышко. Это чувства, настроение и желание общаться. Нарисуйте внутри каждого человечка по солнышку.

Лучи этого солнышка – наши границы, как мы общаемся с миром. Какие-то лучи приятные, добрые, а какие-то – колючие и неприятные.

⁴² Петрова, И.С. Формирование психологической безопасности у младших школьников: сборник методических разработок / сост. О.И. Сидорова. – Москва: Просвещение, 2020. – 175 с.



Задание для левой части («Я»): От своего солнышка к человеку «Другой» протяните те лучи-границы, которые вы сами готовы дарить. Какими они будут? Это могут быть лучи с надписями или рисунками: «доверие», «дружба», «помощь», «вежливые слова», «уважение». Раскрасьте их в теплые, яркие цвета (желтый, оранжевый, зеленый).

Задание для правой части («Другой»): А теперь подумайте, какие лучи от другого человека могут быть вам неприятны, могут вас ранить или заставить отстраниться. Нарисуйте от человечка «Другой» в вашу сторону такие лучи. Например: «ссора», «обидные слова», «грубость», «насмешки», «неприятные прикосновения». Раскрасьте их в холодные цвета (синий, фиолетовый, коричневый, черный)».

Пока обучающиеся рисуют, ведущий ходит по классу, интересуется, помогает тем, кто испытывает затруднения.

Когда все рисунки готовы, ведущий организует групповое обсуждение результатов. Важно создать безопасную атмосферу, где нет места осуждению.

Ведущий: «Ребята, давайте посмотрим на ваши рисунки.

– Какие добрые лучи вы чаще всего готовы дарить другим?

– А какие лучи от других людей вам больше всего не нравятся? Что вы чувствуете? (Например: злость, грусть, страх, желание убежать).

– Что делать, если чьи-то колючие лучи нарушают ваши границы? Давайте составим памятку».

Ведущий записывает на доске ответы, помогая сформулировать правильные действия:

– Сказать «Стоп!», «Нет!», «Мне это не нравится!» (Уверенный отказ). Важно подчеркнуть: говорить это громко и четко, смотреть в глаза.

– Отойти подальше (физически отодвинуться).

– Перестать общаться с этим человеком.

– Рассказать взрослому, которому доверяешь (родителям, учителю, психологу).

Это не ябедничество, а забота о своей безопасности.



Ведущий: «А как мы можем понять, что не нарушаем границы другого человека?»
(*Возможные ответы обучающихся:* спрашивать разрешения, смотреть по глазам, замечать, если человек отодвигается или ему неприятно, не делать что-то если человек просит об этом).

Ведущий: «Вы все сегодня большие молодцы! Мы с вами узнали, что у каждого человека есть свое личное солнышко с границами. Мы имеем полное право защищать свои границы и должны также уважать и чужие границы. Запомните эти простые, но очень важные правила: говорить «стоп», уходить и рассказывать взрослым, если нужна помощь.

Упражнение 5 «Мое личное пространство»⁴³

Время: 15 минут.

Цель упражнения: освоение умения распознавать ситуации, нарушающие физические границы, развитие умения отказывать в случае риска нарушения личных границ, формирование уважительного отношения к личному пространству других людей.

Ведущий: «Ребята, давайте встанем в круг. Представьте, что у каждого из нас есть свой невидимый пузырь вокруг. В нем нам спокойно и безопасно. Он называется «личное пространство» или «воздушное пространство». Сейчас мы с вами поучимся, как показывать другим, где этот пузырь заканчивается, если кто-то захочет в него войти без приглашения.

Сейчас мы проведем исследование. Я попрошу выйти в центр двух добровольцев. Один из вас («Хранитель») просто стоит себе спокойно, как столб, и слушает свои ощущения. Другой («Исследователь») будет медленно-медленно, как черепаха, подходить к Хранителю со спины.

Как только «Хранителю» покажется, что «Исследователь» подошел слишком близко и вот-вот заденет его волшебный пузырь, он должен громко и четко сказать:

⁴³ Баулина, М.Г. Личные границы ребенка: методическое пособие для педагогов / М.Г. Баулина. – Санкт-Петербург: Питер, 2022. – 208 с.



«Стоп!» Услышав «Стоп!», «Исследователь» должен немедленно остановиться и сделать шаг назад, чтобы дать «Хранителю» больше пространства.

Давайте попробуем? Кто хочет быть первым «Хранителем?»

Примечание: Упражнение повторяется несколько раз с разными парами участников. Ведущий контролирует процесс, чтобы он проходил уважительно и безопасно. Важно, чтобы «Исследователь» двигался медленно и спиной, чтобы это не было похоже на агрессивное наступление.

По завершении упражнения все участники садятся в круг для обсуждения.

Ведущий: «Вопрос к «Хранителям»: на каком расстоянии было комфортно сказать «Стоп»? Было ли страшно или сложно это сказать?»

Участники отвечают на вопросы ведущего.

Ведущий: «Вопрос к «Исследователям»: что вы чувствовали, когда вам говорили «Стоп»? Вы ожидали, что это произойдет раньше или позже?»

Участники отвечают на вопросы ведущего.

Ведущий: «Вопрос ко всей группе: все ли сказали «Стоп» на одном и том же расстоянии? Почему?»

Участники отвечают на вопросы ведущего. Ведущий подводит обучающихся к выводу, что у всех людей разное личное пространство, и это нормально.

Ведущий: «Почему это правило – уметь говорить «Стоп» – такое важное?»

Участники отвечают на вопросы ведущего.

Ведущий: «Это важно, потому что ваше тело принадлежит только вам. Вы имеете полное право сказать «Стоп!» любому человеку, даже маме, папе или лучшему другу, если его прикосновения или близость вам неприятны. Нет таких прикосновений, которые вы должны терпеть, если вам некомфортно. И всегда помните про чужие границы, их тоже нужно уважать.

Сегодня вы узнали о своем волшебном пузыре и потренировались его защищать. Запомните это важное слово – «Стоп!» Оно поможет вам чувствовать себя



в безопасности. И всегда помните, что нужно останавливаться, если это слово говорят вам».

Завершение

Упражнение 6 «Мое правило безопасности»⁴⁴

Время: 3 минуты.

Цель упражнения: рефлексия занятия, закрепление полученных знаний.

Необходимые материалы: мягкая игрушка.

Ведущий: «Давайте поделимся впечатлениями о сегодняшнем занятии. Передавая игрушку, каждый может закончить фразу: «Сегодня я узнал, что я всегда могу...» или «Я запомнил, что мое главное правило безопасности – это...»

Упражнение 7 «Круг доверия»⁴⁵

Время: 3 минуты.

Цель упражнения: закрепление положительного эмоционального настроения, чувства поддержки.

Необходимые материалы: мягкая игрушка или мячик.

Ведущий: «Встаньте в круг поближе друг к другу. Положите руки на плечи соседей. Вы чувствуете, какой мы крепкий круг? Мы вместе, мы помним о безопасности, мы команда и мы поддерживаем и помогаем друг другу.

Наше путешествие подходит к концу. И наш проводник хочет сказать вам напутствие. (От лица проводника): «Дорогие исследователи! Сегодня вы стали сильнее, ведь теперь у вас есть много новых знаний! Вы узнали о своих границах, о правилах безопасности и о том, как говорить «нет». Возьмите эти знания с собой в свою обычную жизнь и используйте при необходимости! До новых встреч!

Ведущий: «Давайте поблагодарим нашего проводника аплодисментами за такое увлекательное путешествие!»

⁴⁴ Вачков, И.В. Сказка о личном пространстве. Занятия по психологии для младших школьников / И.В. Вачков // Школьный психолог. – 2022. – № 5. – С. 23-25.

⁴⁵ Мони́на, Г.Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г.Б. Мони́на, Е.К. Лютова-Робертс. – Санкт-Петербург: Речь, 2020. – 187 с.



**Обучающиеся по программе основного общего образования (5-8 классы),
возраст 11-14 лет**

**Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями,
переживанием интенсивных эмоций**

Занятие «Справляемся с сильными эмоциями»

Цель: развитие умения осознавать эмоциональное состояние (свое и других людей) и понимать его проявления, мотивации к управлению собственным эмоциональным состоянием; совершенствование умений адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и иным условиям, стрессовым ситуациям.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: распечатанные листы со схемой самоанализа (по числу участников) (Приложение 6), большие листы бумаги (формат А3 или ватман), цветные ручки, карандаши или фломастеры для каждого участника, наборы цветной бумаги с односторонним окрашиванием листа (общее количество листов – не менее числа участников).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйтесь, ребята! Сегодня нас с вами ждет интересное занятие. Мы поговорим о жизнестойкости, которая помогает человеку справляться с различными жизненными трудностями, сохранять внутреннюю стабильность, несмотря на сложности и проблемы. Занятие позволит вам научиться справляться с этими трудностями. Я желаю этого каждому из вас».

Разминка

Упражнение 1 «Угадай фильм»⁴⁶

Время: 10-15 минут.

Цель упражнения: концентрация внимания всей группы, вовлечение каждого участника в процесс.

⁴⁶ Чуричков, А. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге / А. Чуричков, В. Снегирёв. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 208 с. – ISBN 5-9268-0469-8.



Ведущий: «Ребята, любите ли вы кино? Порой фильм может стать источником вдохновения, поводом для того, чтобы узнать что-то новое или просто подарить хорошее настроение. И как хочется иногда поделиться с друзьями впечатлениями о фильме, который вам понравился, рассказать о нем. Иногда рассказ может оказаться таким эмоциональным, что даже слов не хватает, и тогда на помощь нам приходят мимика, жесты. Вот и сейчас я предлагаю вам рассказать о фильме, который вам нравится или который произвел на вас сильное впечатление, но только особенным образом – без слов, используя только жесты и мимику. Задача остальных участников – определить, о каком фильме нам рассказывают.

Давайте начнем с меня. Я хочу рассказать вам о фильме, который мне очень понравился».

Ведущий по своему выбору жестами и мимикой передает содержание какого-либо популярного фильма, например «Вызов».

Успешность предположений участников ведущий подтверждает также мимикой и (или) жестами. Ведущий может заговорить только после того, как кто-нибудь из участников первым справится с задачей.

Угадавший участник становится следующим ведущим.

В зависимости от того, сколько времени расходуется на угадывание какого-либо фильма, в роли ведущего в ходе упражнения могут выступить до 4 участников.

Ведущий: «Какие вы молодцы! Это было очень непростое упражнение, но мне понравилось, как вы справились. Вы были внимательны друг к другу, эмоциональны и очень артистичны. Эти умения пригодятся нам сегодня на занятии».

Основная часть

Упражнение 2 «Ловушки»⁴⁷

Время: 20-30 минут.

Цель упражнения: повышение уровня осознания возможных препятствий

⁴⁷ Пряжников, Н.С. ПрофорIENTATION в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы) / Н.С. Пряжников. – Москва: ВАКО, 2005. – 288 с.



(ловушек) на пути к целям, формирование представлений о путях преодоления этих препятствий, развитие навыка адаптации к ним.

Примечание: Для проведения упражнения участники делятся на группы по 5-9 человек. Желательно разместить группы по кругу. В каждой группе выбирается доброволец, который будет ее представлять.

Ведущий: «Теперь, когда мы потренировались в умении без слов говорить друг с другом и понимать друг друга, давайте попробуем понять, как можно справляться с трудностями. Мы разделимся на группы, от каждой группы потребуется доброволец, который будет «представлять» какого-то вымышленного человека. Например, вспомним историю Буратино, где главный герой хотел обрести золотой ключик, который, в свою очередь, сделает его обладателем удивительного волшебного театра. Давайте подумаем, какие трудности мешали Буратино идти к своей цели. Например, когда Буратино вместо школы идет в театр, с какой трудностью он сталкивается? Обратите внимание, что трудности могут быть внутренними и внешними. Внутренние трудности: желание развлекаться, недостаточность самоконтроля – «Делаю что хочу, а последствия – потом», желание быстро и без труда заработать, неумение конструктивно общаться; внешние трудности – столкновение с мошенниками и манипуляцией, дефицит материальных ресурсов».

Ведущий совместно с группой определяет конкретную цель для вымышленного героя, например, спортивные результаты, личные или профессиональные достижения (например, человек, который хочет научиться кататься на чем-нибудь, на коньках, велосипеде, роликах или на лошади).

Ведущий: «Сейчас каждая команда, уже зная, к какой цели стремится наш вымышленный герой, должна будет определить (или придумать) для него некоторые трудности на пути к личной или профессиональной цели. Особое внимание обращаем на то, что трудности могут быть как внешними, исходящими от других людей или обстоятельств, так и внутренними, заключенными в самом человеке (именно об этих, внутренних трудностях многие часто забывают)».



Командам дается время для определения нескольких наиболее вероятных трудностей на пути героя к цели, а также для подготовки ответа, как герой собирается их преодолевать. После этого по очереди представитель первой команды называет по одной трудности-ловушке для второй команды, а представитель другой команды после короткого совещания с группой предлагает, как можно эту трудность преодолеть. Представитель команды, предложивший данную трудность, также представляет вариант своей команды по преодолению своей же «ловушки».

После обмена трудностями и озвучивания всех ответов ведущий подводит общий итог. В ходе данного упражнения могут возникать интересные дискуссии, появиться желание поделиться своим жизненным опытом. Ведущему важно поощрять такой обмен опытом, но одновременно следить и за тем, чтобы игра проходила динамично, безопасно, и чтобы участники не отвлекались на несущественные детали.

Упражнение 3 «Спокойный Я»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: развитие умения осознавать свое физическое и эмоциональное состояние, знакомство с методикой, помогающей расслабиться и управлять эмоциональным возбуждением.

Необходимые материалы: распечатанные листы со схемой самоанализа (по числу участников) (Приложение 6).

Ведущий: «Ребята, давайте теперь подумаем, что можно сделать в состоянии чрезмерного эмоционального возбуждения, дискомфорта. В этом упражнении мы познакомимся с двумя вашими состояниями: одно – спокойное, а другое – чем-то встревожен, расстроен или злюсь на что-то. Я предложу вам схему самоанализа (*раздает участникам распечатанные листы со схемой самоанализа (Приложение 6)*), и вы попробуете разыграть ее в парах. Сначала один из участников представит себе ситуацию, в которой он испытывает чрезмерные эмоции: 1) На контрольной работе неожиданно получил низкую оценку; 2) поссорился с близким другом. После того, как вы выбрали ситуацию, ваш напарник начинает задавать вам вопросы, указанные



в раздаточных материалах. Затем поменяйтесь ролями».

Участники выполняют упражнение, ведущий при необходимости помогает, следит за безопасностью.

Ведущий: «Ребята, спасибо за ваше активное участие в этом упражнении. Я еще немного дополню сказанное выше. Считается, что наиболее эффективными для конструктивного решения проблемы являются вопросы, которые начинаются со слов «Что», «Когда», «Кто», «Сколько». Такое начало побуждает говорить о фактах, описывать реально происходящее. Подобного рода поведение и образ мыслей свойственны нам, когда мы находимся в состоянии спокойного Я⁴⁸. Удалось ли вам почувствовать этот эффект? Что понравилось вам в этом упражнении? Что не понравилось? Узнали ли вы что-то новое для себя?»

Упражнение 4 «Карта моих ресурсов»

Время: 30-40 минут.

Цель упражнения: развитие умений адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям, освоение навыка выявления своих личных ресурсов и использования своих сильных сторон личности (в соответствии с шестью категориями модели Мули Лаада⁴⁹).

Необходимые материалы: большой лист бумаги (формат А3 или ватман), цветные ручки, карандаши или фломастеры для каждого участника.

Ведущий: «У каждого из нас есть свои суперсилы или ресурсы, которые помогают нам справляться с трудностями, стрессом или просто плохим настроением. Иногда мы используем их, даже не замечая этого. Сегодня мы создадим «Карту наших ресурсов», чтобы лучше узнать, какие суперсилы есть именно у вас. Мы будем использовать модель, которая делит все наши ресурсы на шесть основных типов. Ребята,

⁴⁸ Эффективное преодоление стрессов как составляющая управления ресурсами экипажа (CRM) / В.П. Каширин, Э.В. Лихачева, Л.П. Николаева, А.С. Огнев. – Москва: ООО "Издательство "Спутник+", 2021. – 22 с. – ISBN 978-5-9973-5978-2. – DOI:10.25633/5978-2.

⁴⁹ Lahad, M. Community coping: Resilience models for preparation, intervention and rehabilitation in manmade and natural disasters / M. Lahad, U. Ben-Nesher // Phoenix of Natural Disasters: Community Resilience / K. Gow, D. Paton. – New York: Nova Science Publishers Inc, 2008. – P. 195-208.



я предлагаю вам создать собственные карты ресурсов. Каждый участник берет лист бумаги и делит его на шесть секторов. В центре можно нарисовать свой символ или написать свое имя. Каждый сектор будет посвящен одному из ресурсов».

Ведущий поочередно представляет каждый ресурс, доступно объясняет его и дает участникам время, чтобы заполнить соответствующий сектор своей карты.

1. В – Вера

Объяснение: «Это то, во что вы верите, ваши ценности, надежды и то, что придает вашей жизни смысл. Это ваши главные правила и убеждения».

Вопросы для заполнения сектора:

Какое твое главное правило в жизни?

Что помогает тебе не сдаваться, когда становится трудно?

Есть ли у тебя девиз или любимая цитата, которая тебя вдохновляет?

Во что ты веришь (в дружбу, в справедливость, в себя)?

2. Э – Эмоции

Объяснение: «Это ваши чувства и эмоции. Как вы их выражаете, с кем делитесь переживаниями и что помогает вам поднять настроение».

Вопросы для заполнения сектора:

Ты любишь делиться своими чувствами?

Какая музыка, фильм или книга вызывает у тебя сильные эмоции (радость, грусть, вдохновение)?

Что ты делаешь, когда тебе грустно, чтобы почувствовать себя лучше?

Ты любишь смеяться? Что способно вызвать твой смех?

3. С – Социум

Объяснение: «Это ваша связь с другими людьми: семьей, друзьями, командой. Это чувство, что вы – часть чего-то большего».

Вопросы для заполнения сектора:

В какой компании или группе ты чувствуешь себя «своим»? (Семья, друзья, спортивная команда, кружок).



К кому ты обращаешься за советом или помощью?

Тебе нравится помогать другим? Расскажи, как ты это делал.

Любишь ли ты работать в команде?

4. Ф – Фантазия

Объяснение: «Это ваша фантазия, творчество, мечты и чувство юмора. Это способность придумать что-то новое или посмотреть на ситуацию с другой стороны».

Вопросы для заполнения сектора:

О чем ты любишь мечтать?

Что ты любишь создавать (рисовать, писать истории, собирать модели, снимать видео)?

Как тебе помогает чувство юмора? Вспомни смешную ситуацию.

Если бы у тебя была суперспособность, какая бы она была?

5. М – Мышление

Объяснение: «Это ваш разум, логика и знания. Это ваша способность планировать, решать задачи, анализировать информацию и учиться на опыте».

Вопросы для заполнения сектора:

Что ты делаешь, когда нужно решить сложную задачу в школе или в жизни?

Любишь ли ты составлять планы (например, на каникулы или на день)?

О чем тебе интересно узнавать новое?

Какой полезный урок ты извлек из своей ошибки?

6. Ф – Физиология

Объяснение: «Это ваше тело и физическая активность. Все, что вы делаете «руками и ногами» – спорт, прогулки, хобби, а также отдых и расслабление».

Вопросы для заполнения сектора:

Какой вид спорта или активности помогает тебе сбросить напряжение? (Бег, танцы, плавание, прогулка).

Что помогает твоему телу расслабиться и отдохнуть? (Сон, теплая ванна, просто



полежать).

Что ты любишь делать своими руками?

Какая еда или напиток поднимает тебе настроение?

После того как карты заполнены, ведущий предлагает провести обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

Какой ресурс (сектор на карте) у вас оказался самым заполненным?

Как вы думаете, почему?

Какой ресурс вы используете чаще всего, когда сталкиваетесь с проблемой?

Есть ли ресурс, который вы хотели бы усилить или использовать чаще?

Удивило ли вас что-нибудь в своих ответах или в ответах других?»

Обучающиеся выполняют задание.

Ведущий: «Это упражнение позволяет вам наглядно представить себе свою личную модель устойчивости, осознать свои собственные возможности, помогающие справляться с трудными ситуациями (психологи называют их «ресурсы совладания»). Посмотрите, как много у вас есть способов справляться с трудностями, много сильных сторон, которые делают вас устойчивыми. Предлагаю вам взять свои записи с собой, поставить дату на листочке и время от времени сверяться с ним, дополняя теми возможностями, которые будут у вас появляться по мере того, как вы больше будете узнавать о себе и открывать для себя что-то новое в окружающем мире».

Примечание: ведущий может предложить участникам поделиться с группой своими записями (в зависимости от готовности участников).

Упражнение 5 «Круг похвалы»

Время: 10-15 минут.

Цель упражнения: совершенствование умения управлять собственным эмоциональным состоянием посредством развития умения делать и принимать комплименты.

Ведущий: «Предлагаю вам сесть по кругу. Посмотрите на своих соседей слева и справа от себя. Подумайте, какой комплимент вы можете сделать для каждого

из них? Помните, что комплимент определяется как искреннее признание того, что другой человек умеет делать хорошо, или как указание на его сильные стороны и качества, которые вы в нем цените.

Теперь начинаем наш первый круг комплиментов по часовой стрелке».

Участники поочередно говорят комплимент своему соседу слева до тех пор, пока комплимент не получит участник, с которого начался круг.

Ведущий: «Спасибо вам! А теперь запустим обратное движение и будем двигаться против часовой стрелки, говоря комплименты своему соседу справа».

Участники выполняют задание, пока комплимент не получит участник, с которого начался круг.

Ведущий: «Спасибо за вашу искренность и смелость! Ведь некоторым людям бывает трудно не только делать комплименты, но и принимать их. Прошу вас поделиться своими впечатлениями: что вы чувствовали в процессе упражнения? С каким настроением вы начали упражнение и завершили его? (Ответы обучающихся). Прошу вас поаплодировать друг другу!»

Заключение

Упражнение 6 «Цвет моих чувств»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: оценка эмоционального состояния участников.

Необходимые материалы: наборы цветной бумаги с односторонним окрашиванием листа (общее количество листов – не менее числа участников).

Все участники, включая ведущего, образуют круг. Ведущий просит их закрыть глаза, сделать глубокий вдох-выдох и сосредоточиться на том, что они чувствуют в данный момент. Важно отметить, что не существует «правильных» или «неправильных» чувств.

Ведущий: «Ребята, мы начинали наше занятие с того, что пробовали выразить свои мысли без слов (невербально). В завершение нашего занятия я вновь предлагаю вам поделиться своими эмоциями и чувствами, не прибегая к словам. Подумайте, какой



цвет наиболее близок к тому, что вы в данный момент чувствуете, ощущаете, и выберите из предлагаемых листов цветной бумаги лист с подходящим цветом. Обратная сторона этих листов не окрашена (белого цвета), и если вы сейчас испытываете смешанные чувства или вам трудно разобраться в своих эмоциях и выразить их каким-то цветом, вы можете выбрать именно эту, белую сторону листа».

Ведущий может предложить каждому участнику по кругу выбрать лист бумаги из своих рук или разместить листы цветной бумаги на столе, чтобы каждый из участников выбрал нужный ему лист. После того как участники сделали свой выбор, ведущий просит их по команде, на счет «три», поделиться своими эмоциями друг с другом – повернуть листы окрашенной стороной внутрь образованного участниками круга, чтобы все участники могли его видеть.

Ведущий: «Спасибо вам за смелость, с которой вы делитесь своими эмоциями и чувствами, и посмотрите, насколько красочнее становится от этого мир вокруг! Не существует «правильных» или «неправильных» чувств», даже если вам сейчас сложно однозначно выразить свои чувства и эмоции. Я благодарю вас за активное участие в занятии и готовность обсуждать такую сложную, но очень интересную тему, как мир человеческих эмоций и управление ими. Поделитесь, пожалуйста, что вам сегодня понравилось? Что было сложно? Что больше всего запомнилось?»

Вариативная часть (если в учебном коллективе имеются дети, переживающие состояние горевания, в том числе из числа членов семей участников (ветеранов) СВО)

Ведущий: «Иногда мы очень сильно скучаем по тем, кого нет рядом. Когда мы теряем кого-то, кто для нас важен – это может быть родственник, друг, мы можем чувствовать грусть, злость, усталость, иногда нам хочется плакать или наоборот замкнуться в себе. Все это нормальные реакции на разлуку, которые помогают постепенно принять ситуацию и научиться жить дальше. Важно понимать, что каждый переживает разлуку или потерю по-своему, у каждого свои чувства. Нет правильного или неправильного способа грустить. Представь, что утрата — это как буря. Иногда ветер сильный, иногда – затихает. Мы не можем остановить ветер, но можем научиться



держаться на ногах, не падать, находить укрытие и ждать, пока шторм пройдет».

Упражнение 7 «Воспоминание в ладонке»

Время: 10-15 минут.

Цель упражнения: нормализация чувств, связанных с утратой, развитие внутренних ресурсов для преодоления переживания утраты.

Необходимые материалы: бумага для записей, ручки (по числу участников).

Ведущий: «Положите свою ладонь на лист бумаги и обведите ее. Внутри контура ладони нарисуйте или напишите все, что напоминает вам о человеке, по которому вы скучаете. Это могут быть предметы, места, запахи, слова, чувства – все, что приходит в голову. Можно использовать цвета: синий – грусть, красный – злость, розовый – любовь, зеленый – теплые воспоминания, желтый – радость, фиолетовый – тревога».

Вопросы для обсуждения:

– Какие из этих надписей или рисунков больше всего напоминают вам об этом человеке?

– Поделитесь, какие надписи или рисунки внутри этой ладони вызывают радость и приятные воспоминания? Старайтесь вспоминать чаще хорошее.

Ведущий: «Вы молодцы! Мы уже с вами обсуждали, что, когда вы скучаете по близкому человеку, вы можете чувствовать грусть и тоску. Чтобы вы умели лучше справляться с этими чувствами и знали, что у вас есть поддержка, мы с вами нарисуем три разноцветные коробочки. Но эти коробочки не простые, в них вы положите то, что вы любите. Давайте возьмем цветные карандаши и нарисуем коробочки. Теперь, нам надо положить в них то, что вы любите, давайте рядом с каждой коробочкой сделаем список. Около первой коробочки, вы можете перечислить свои хорошие качества (радость, веселье, доброту, справедливость), около второй коробочки – любимые занятия, свои увлечения, игрушки, то что приносит вам радость. А около последней коробочки мы перечислим все добрые воспоминания, которые вы изобразили в контуре ладони. Представим, как будто мы их сфотографировали и их фото будут храниться



в последней коробочке».

Вопросы для обсуждения:

- Какая из этих вещей больше всего вызывает у вас чувство спокойствия?
- Что из этих рисунков дает вам внутреннюю силу, чтобы справляться с грустью и тревогой?

Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации

Занятие с элементами тренинга «Мой стиль общения»

Цель: развитие осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, совершенствование коммуникативной компетентности, в том числе умения вести диалог с другими людьми.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: небольшие листочки бумаги для записей, ручки, белая бумага формата А4, цветные карандаши (по числу участников), песочные часы (Приложение 7), карточки с заданиями (Приложение 8).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, ребята! Сегодня на занятии мы постараемся узнать больше о самих себе, о том, как мы проявляем себя в процессе общения, и освоим новые техники решения проблемных ситуаций».

Разминка

Упражнение 1 «Ассоциации»

Время: 10-15 минут.

Цель упражнения: развитие представлений о понятии «команда».

Необходимые материалы: бумага для записей, ручки (по числу участников).

Ведущий: «Наше занятие помогает создать и укрепить команду. Предлагаю



в начале каждому прояснить для себя значение понятия «команда». Упражнение, которое мы сейчас с вами проведем, вроде бы простое, но это не совсем так. Вы в этом убедитесь, когда увидите, какими интересными и неожиданными могут быть взгляды разных людей на один вопрос.

Возьмите ручки и бумагу.

Ваша задача – услышав мой вопрос, записать первые же мысли-образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову:

- Если команда – это постройка, то она...
- Если команда – это цвет, то она...
- Если команда – это музыка, то она...
- Если команда – это геометрическая фигура, то она...
- Если команда – это настроение, то она...»

По завершении упражнения ведущий организует обсуждение результатов. Возможные вопросы для обсуждения:

- Какие ответы были для вас самыми интересными?
- Какие ответы удивили вас?
- Какие команды вам знакомы по личному опыту?

Ведущий: «Подведем итог. В психологической науке команда – это группа людей, объединенная общей целью, где каждый участник выполняет свою роль. Участники команды поддерживают друг друга и несут общую ответственность за результат совместной деятельности. Подумайте, а является ли наш класс командой? А вы сами являетесь ли членом какой-либо команды?»

Упражнение 2 «Капля-речка-океан»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие умения работать в команде, достижения взаимопонимания.

Ведущий предлагает участникам распределиться по свободному от мебели пространству класса.



Ведущий: «Давайте представим себе окошко после дождя. На прозрачном стекле крупные капли. Каждый участник – это капелька. По моей команде капельки объединяются в группы. Объединившиеся «капельки» берутся за руки. Начинаем!»

По команде ведущего участники объединяются по двое, затем по трое, по четыре человека и так далее до тех пор, пока все участники не образуют большой круг.

Ведущий организует обсуждение. Возможные вопросы для обсуждения:

- Быстро ли вы смогли объединиться с другим участником? Образовать тройку?
- Легко ли было выполнять упражнение одновременно?

Основная часть

Упражнение 3 «Построиться по признаку»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: развитие умения работать в команде, достижения взаимопонимания.

Ведущий: «Мы с вами помним, что в настоящей команде важен каждый ее участник. Выполняя одну общую задачу, большую или маленькую, участники команды действуют сообща, распределяя между собой роли. От того, насколько каждый участник осознает свою ответственность за общий результат, зависит успешность выполнения задачи. Предлагаю вам потренироваться в решении таких задач. Сейчас я буду давать задания на построение, а вы все вместе, в зависимости от того признака, которой я назову, как можно быстрее выстраиваетесь.

Итак, прошу всех построиться...

- квадратом;
- треугольником;
- кругом;
- птичьим клином;
- буквой «М»;
- в шеренгу – по росту;
- по цвету волос;



– согласно алфавиту, по первым буквам имен».

Примечание: если группа легко справляется с заданием, то можно использовать некоторые усложнения, например, построиться в полной тишине, с закрытыми глазами и др.

По завершении упражнения ведущий организует обсуждение. Возможные вопросы для обсуждения:

– Что показалось вам легким при выполнении упражнения, а что более сложным?

Почему?

– Какую роль вы на себя взяли при построении?

Упражнение 4 «Песочные часы»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: формирование умения говорить спокойно в неприятной ситуации.

Необходимые материалы: песочные часы или их изображение (Приложение 7).

Ведущий: «Умение работать в команде во многом зависит от того, умеем ли мы договариваться. В процессе общения могут возникнуть моменты, когда чувствуешь раздражение или другие негативные чувства. Важно уметь не поддаваться им, а немного подождать, например, представив, пока пройдет время в песочных часах (демонстрирует песочные часы или их изображение). Это формирует навык «остановки» в ситуации, когда важно сдержать негативную реакцию и сохранить конструктивные отношения. Сейчас я буду зачитывать примеры различных ситуаций, ваша задача отреагировать на них, но не мгновенно, а следуя определенному алгоритму: 1) сделать вдох; 2) мысленно в среднем темпе досчитать до пяти (можно при этом представить, как сыпется песок в песочных часах); 3) озвучить ответ спокойно и уверенно.

Итак, примеры ситуаций:

– Ты слишком долго сидишь за компьютером!

– Ты посолил мой чай!

– Я с тобой больше не буду сидеть за партой!»



Ведущий предлагает на каждую ситуацию отреагировать 2-3 участникам, затем организует обсуждение. Возможные вопросы для обсуждения:

- Насколько легко было выполнять упражнение?
- Как техника «песочные часы» может помочь при общении?

Упражнение 5 «Игра «Стили общения»⁵⁰

Время: 10-20 минут.

Цель упражнения: развитие коммуникативных компетенций, умения распознавать и использовать разные стили общения.

Необходимые материалы: 3 стула, карточки с ситуациями (Приложение 8).

Ведущий: «Как правило, нам легко общаться, если мы согласны с собеседником, или когда мы не согласны и при этом совсем не хотим сохранять добрые отношения. Трудности возникают, когда мы не можем согласиться, но при этом хотим сохранить доброжелательные отношения. Золотая середина между стремлением думать только о себе и всегда ставить интересы других выше своих собственных, это и есть ассертивность: то есть, соблюдать свои интересы, но принимать в расчет и интересы других».

Ведущий расставляет три стула и обозначает их (карточками):

стул №1 – «Я ничего не хочу» (пассивный).

стул №2 – «Я самый сильный» (агрессивный).

стул №3 – «Я сам себе друг» (ассертивный).

Затем ведущий предлагает участникам разобрать несколько ситуаций (реальных или вымышленных). Он приглашает одного из участников на роль игрока. Игрок вытягивает карточку с ситуацией, зачитывает ее остальным участникам и выбирает стул, с которого он хотел бы начать отвечать.

Затем игрок садится поочередно на два других стула и пробует решить ее с позиции соответствующих стилей поведения. После проигрывания ведущий

⁵⁰ Емельянова, Е.В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге / Е.В. Емельянова. – Москва: Генезис, 2020. – 376 с.



организует обсуждение и предлагает участникам (включая игрока) ответить на вопросы:

- Какие чувства, ощущения возникли при использовании каждого стиля?
- Какой стиль позволил наилучшим образом решить ситуацию?
- Какой стиль позволил сохранить отношения?
- Какой стиль позволяет защитить себя?

В процессе упражнения может быть разыграно 3-4 ситуации.

Завершение

Упражнение 6 «Мы с тобой похожи тем, что...»

Время: 15-20 минут.

Цель упражнения: развитие межличностных отношений в группе.

Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...» Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и др.

Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и др. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Вопросы для обсуждения:

- Какие эмоции испытывали во время упражнения?
- Что нового узнали о других?
- Что интересное узнали?

Упражнение 7 «Я по улице шагаю»

Время: 5-10 минут.

Цель упражнения: снятие барьеров общения, закрепление усвоенного на занятии материала о стилях общения.

Ведущий: «Это динамичное упражнение, которое мы будем выполнять без слов,

поможет наглядно увидеть, как вы усвоили сегодняшнюю тему о стилях общения. Задача участников – просто двигаться по комнате и по команде «остановка» выбрать и продемонстрировать ближайшему участнику без слов свою готовность к общению – делать шаг либо навстречу ему, либо уходя на шаг в сторону и отворачиваться, либо делать шаг к человеку, но топтать при этом ногой».

Участники выполняют упражнение в течение 3-4 минут. По завершении упражнения ведущий организует обсуждение. Возможные вопросы для обсуждения:

- Каких действий было больше?
- Что при этом чувствовали?
- Что было трудно, а что легко сделать?

Ведущий: «Благодарю вас за активное участие в сегодняшнем занятии. Давайте подведем итоги:

- Что больше всего запомнилось?
- Что вызвало у вас сложности?
- Какие еще темы вы хотели бы обсудить на следующих занятиях?»

Блок 3. Психологическая безопасность в социальном взаимодействии **Занятие «Мое мышление – моя защита»**

Цель: совершенствование навыка оценки психологического состояния другого человека, развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; развитие навыков критического мышления.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: список с признаками эмоциональных реакций (для удобства можно распечатать карточки, на каждой из которых будет написан один признак (Приложение 9), листы бумаги и ручки для участников, доска или флипчарт для ведущего, шляпы разных цветов (шляпы могут быть настоящими, или выполненными, например, из цветного картона, или символическими (можно использовать распечатанное изображение», памятка «Шесть шляп мышления»



(Приложение 10) (распечатана на листе большого формата для демонстрации или на листе бумаги формата А4 в 6 экз. для работы в группах); изображение глобуса (Приложение 11).

Процедура проведения

Вступительная часть

Упражнение 1 «Уровни эмоционального возбуждения»⁵¹

Время: 10-15 минут.

Цель упражнения: Развитие умения распознавать и классифицировать психофизиологические признаки эмоциональных реакций.

Необходимые материалы: Список признаков эмоциональных реакций для удобства можно распечатать карточки, на каждой из которых будет написан один признак (Приложение 9), или демонстрировать перечень признаков на экране в виде слайда), доска или флипчарт.

Ведущий: «Ребята, на этом занятии мы поговорим о том, как соблюдать правила психологической безопасности в различных ситуациях.

Для успешного социального взаимодействия важно уметь оценивать психологическое состояние другого человека. Сейчас мы с вами немного потренируемся в этом. Ваша задача – внимательно изучить список некоторых эмоциональных реакций и распределить их на группы по уровням: нейтральный, чрезмерный, невыраженный».

Ведущий на доске или флипчарте формирует три колонки для распределения на группы предлагаемых эмоциональных реакций и в совместном с участниками обсуждении помогает выполнить задание.

Ведущий: «Ребята, как вы думаете, в каких ситуациях полезно умение определять эмоциональную реакцию другого человека? Как это умение помогает нам во взаимодействии с окружающими? Какая из перечисленных эмоциональных реакций может оказаться потенциальной угрозой для нашей психологической безопасности?»

⁵¹ Практикум по учебной дисциплине «Юридическая психология» / сост. С.В. Матюшенко. – Омск: Изд-во ОмГА, 2020. – 80 с.



Основная часть

Упражнение 2 «Безопасность и сетевой этикет (нетикет)»

Время: 10-15 минут.

Цель упражнения: формирование представлений о сетевом этикете, безопасных и небезопасных действиях в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (далее – Интернет).

Ведущий: «Ребята, порой нам может казаться, что в Интернете все допустимо. Однако для того, чтобы использование возможностей, которые предоставляет всемирная сеть, приносило пользу, все же стоит придерживаться определенных правил. В 1994 г. программист Вирджиния Ши выпустила книгу «Нетикет», в которой сформулированы правила поведения, общения людей в Интернете. Давайте рассмотрим самые основные. В первую очередь это, безусловно, соблюдение правил конфиденциальности в отношении паролей от своих аккаунтов.

Далее следует чрезвычайно внимательно относиться к тому, что мы выкладываем в сеть, поскольку сегодня репутация в Интернете так же важна, как и в реальной жизни, и, более того, она может напрямую влиять на реальную жизнь. Еще важно учитывать, что люди сразу теряют контроль над информацией, которую опубликовали в Интернете, поэтому важно думать на шаг вперед. Пословица «Слово не воробей, вылетит – не поймаешь» справедлива и для интернет-пространства. Нельзя выкладывать в открытый доступ то, что может навредить вашей репутации сейчас или в будущем. Необходимо тщательно настраивать уровень доступа к различным категориям персональной информации или сделать профиль закрытым. Если по каким-либо причинам это невозможно или влечет неудобства, есть смысл еще строже оценивать информацию, которая размещается, попросить прочесть текст или посмотреть фотографии кого-то из близких или друзей, а в случае сомнений скорректировать их или вовсе отказаться от публикации⁵².

Особенно аккуратно стоит относиться к чужой информации, например, если

⁵² Мурсалиева, Г. Дети в сети. Шлем безопасности ребенку в Интернете / Г. Мурсалиева. – Москва: ООО «Издательство АСТ», 2016. – 320 с. – ISBN 978-5-17-099388-8.



вы выкладываете фотографии своих друзей и родственников.

Третий момент – это аккуратное отношение к информации и распространение только надежной информации. В противном случае вы можете оказаться посредником в распространении лжи. Важно всегда критически оценивать информацию и проверять ее достоверность. Мы еще вернемся к этому вопросу.

И четвертый момент: очень важно соблюдать общие принципы вежливого общения, всегда помнить, что перед вами другой живой человек. Иногда становятся существенны даже мелочи, например: не писать заглавными буквами, не разрывать сообщения, отправляя по одному слову или предложению вместо всего сообщения полностью, использовать умеренное количество эмодзи, а для каких-то адресатов и вовсе их не использовать, писать грамотно и др.

Ребята, а теперь давайте немного исследуем эти правила на примерах из жизни. Разделитесь на четыре группы, и пусть каждая группа выберет себе одно из 4-х правил. Затем участники каждой группы посоветуются и придумают ситуации о том, что может пойти не так, если это правило не соблюдать. Давайте вместе увидим от каких сложных ситуаций нас оберегают эти правила».

Участники разделяются по группам, выполняют упражнения, делятся результатами своих обсуждений. В конце ведущий предлагает обсудить данное упражнение.

Примеры вопросов: Выступления каких групп вам понравились? Что нового вы узнали? Поменяете ли вы что-то в своем поведении в Интернете?

Упражнение 3 Игра «Шесть шляп мышления»

Время: 30-45 минут.

Цель упражнения: развитие критического и творческого мышления, формирование навыков публичного выступления, расширение познавательной мотивации.

Необходимые материалы: таблица с характеристиками стилей мышления (Приложение 10), шляпы разных цветов (шляпы могут быть настоящими, или выполненными, например, из цветного картона, или символическими (можно



использовать распечатанное изображение, цветные коробки)).

Ведущий: «Сегодня мы познакомимся с методом развития мышления, разработанным Эдвардом Де Боно. Кратковременная память человека ограничена, поэтому мозг выделяет только часть информации, а остальное отсеивает, однако человек может научиться настраивать мозг на восприятие определенного вида данных. Автор предложил делать это так: человек «надевает» воображаемую шляпу, отсеивает лишнее и фокусируется на определенном виде информации. Де Боно выделил шесть типов мышления и назвал их условно «шесть шляп»:

- 1) стратегическое – синяя шляпа;
- 2) аналитическое – белая шляпа;
- 3) творческое – зеленая шляпа;
- 4) эмоционально-интуитивное – красная шляпа;
- 5) критическое – черная шляпа;
- 6) оптимистическое – желтая шляпа.

Чтобы понять, как работает этот принцип, мы разделимся на группы. (Ведущий распределяет участников на шесть групп). Каждая группа выбирает себе одну шляпу (по жребию или по желанию). Цвет шляпы определяет направление развития мысли.

Белая – участники этой группы оперируют только фактами, доказывают, почему все произошло или может произойти именно так, а не иначе.

Желтая – участники этой группы ищут выгоды предложенного решения, обрисовывают только положительные моменты.

Черная – группа должна высказать сомнение, найти аргументы против.

Красная – группа высказывает только эмоциональное восприятие заданной ситуации, без обоснования своих выводов.

Зеленая – участники этой группы предлагают новые решения заданной ситуации, которые могут быть самыми фантастическими и неожиданными.

Синяя – в этой группе собираются эксперты, которые оценивают предложения всех групп и находят оптимальное решение.

Я задаю одну общую на всех проблемную ситуацию или какое-либо утверждение.



Задача каждой группы – по итогам обсуждения предложить решение этой ситуации или оценить утверждение, исходя из принципа мышления выбранной «шляпы». Затем представитель каждой из групп представит свой вариант».

Примечание: рекомендуется предложить ситуацию или утверждение, которое была бы актуальным для участников и многовариантным – не имеющей однозначного ответа или решения (например: цель всегда оправдывает средства; социальная сеть – лучшее изобретение современности; новое – хорошо забытое старое). Во время обсуждения памятку с описанием особенностей каждого типа мышления (Приложение 10) можно разместить на доске так, чтобы она была видна всем участникам, или распечатать по одному экземпляру для каждой группы.

По окончании обсуждения один из участников – представитель группы – «надевает шляпу» определенного цвета и говорит о проблеме (утверждении), исходя из особенностей типа мышления, присущего представляемой им роли.

В конце игры ведущий подводит итог.

Ведущий: «С помощью данного метода можно собрать более полную картину данных для принятия сбалансированного решения проблемы».

Упражнение 4 «Критическое мышление»⁵³

Время: 10-15 минут.

Цель упражнения: развитие критического мышления.

Необходимые материалы: изображение глобуса (Приложение 11).

Ведущий: «Итак, ребята, а теперь давайте подробнее познакомимся именно с критическим мышлением. Это способ мышления, позволяющий анализировать поступающую информацию и ставить ее под сомнение, формулировать обоснованные выводы, давать собственную оценку происходящего, а также принимать решения в условиях неопределенности⁵⁴.

Соответственно, давайте ответим на вопрос: «Думать критически – это как?»

⁵³ Непряхин, Н. Анатомия заблуждений: Большая книга по критическому мышлению / Н. Непряхин. – Москва: Альпина Паблицер, 2020. – 641 с. – ISBN 978-5-9614-3933-5.

⁵⁴ Непряхин, Н. Анатомия заблуждений: Большая книга по критическому мышлению / Н. Непряхин. – Москва: Альпина Паблицер, 2020. – 641 с. – ISBN 978-5-9614-3933-5.



Одним из специалистов по развитию критического мышления, Н. Непряхиным, были разработаны шесть критериев, которые в совокупности позволяют ответить на этот вопрос. А чтобы их было легко запомнить, придумана простая аббревиатура ГЛОБУС. Каждая буква аббревиатуры обозначает наречие, которое является одним из ответов на вопрос «Как же мыслить критически?» Для начала поразмышляйте сами. Что может обозначать буква Г, например? Это мыслить глубоко? А, может быть, глобально? А что скрывается за буквой О? Может быть, объективно или обширно? Подумайте: что действительно может иметь значение для критического мышления? Ну что ж, давайте теперь посмотрим на версию Н. Непряхина. Возможно, ваши версии окажутся близки к ней по смыслу. Так что же включено в ГЛОБУС?»

Ведущий дает участникам время, чтобы они сделали свои предположения, затем записывает варианты на доске, дожидаясь пока участники исчерпают свои варианты. После этого он обводит правильный или дописывает, если его не было названо.

Ведущий: «Ребята, давайте теперь разделимся на 6 команд, и каждая из команд возьмет себе одну из характеристик и подготовит сообщение для остальных, что это означает (можно сделать карточки со словами для случайного распределения)».

Команды представляют свои сообщения, ведущий их направляет в соответствии с приведенными ниже материалами. При необходимости можно зачитать описания характеристик критического мышления.

Гибко. Первая буква аббревиатуры ГЛОБУС обозначает гибко. Мир меняется каждый день с невероятной скоростью, а если меняется он, вместе с ним должны меняться и мы, чтобы адаптироваться к любым условиям. Мыслить критически – значит мыслить прежде всего гибко. Это означает способность нашего мозга наиболее целесообразно варьировать разные способы действий, чтобы достичь определенного результата, подходя ко всякому делу нестандартно, не ограничиваясь привычными рамками. Гибкость мышления – это не просто умение быстро искать новые стратегии для решения задач, это еще и способность пересматривать свои решения и отказываться от старых взглядов, если они оказались неправильными. Гибко мыслящий человек может при необходимости сказать сам себе и окружающим: «Да, я был неправ. Сейчас



я думаю по-другому». Человек, обладающий гибким мышлением, видит ситуацию не однополярно, не в черно-белых тонах; он оценивает ее как набор альтернатив. В любой ситуации у такого человека несколько вариантов действия. И даже если что-то не получилось, гибкий человек никогда не опускает руки, так как знает, что всегда есть выход, альтернатива. Гибкость мышления позволяет ему быстро переключаться, а не заикливаться на одном и том же. Когда человек не гибок в мышлении, он оперирует шаблонами, он зашорен и сам загоняет себя в жесткие рамки. Ему сложно перестраивать уже имеющиеся знания. Негибкий человек – заложник своих установок и стереотипов. Он бескомпромиссен и категоричен, несговорчив и неуступчив, у него нет маневренности, он не способен идти на уступки. Только гибкость мышления, характера и поведения помогает избежать ненужных конфликтов и лишнего стресса. Если мы зададимся вопросом «В чем секрет успеха?», то можно сказать, что гибкость мышления – это качество, объединяющее многих успешных людей. К сожалению, мы так часто действуем по привычке, что прибегаем к одним и тем же методам, которые могут уже не давать результата. Это касается всего: того, как мы работаем, выполняем проекты, общаемся с родственниками. Негибкий ум еще никого не сделал счастливым. Упрямым, закостенелым и прямолинейным – да, а вот счастливым – нет. Мы часто ломимся в одни и те же двери, а когда нам не открывают, то начинаем пробивать стену лбом. А ведь есть другие двери – открытые. Надо их только найти. Отсутствие гибкости мешает нам достигать взаимопонимания с другими людьми, препятствует творческому развитию, а главное, искажает реальную картину окружающего мира.

Логично. Вторая буква в ГЛОБУСЕ – это Л, означающая логично. Критически мыслить – это мыслить логично. Обычно, говоря о логичности, мы имеем в виду способность разумно и правильно рассуждать, абстрагироваться, анализировать, делать стройные выводы, обоснованные умозаключения и поступать последовательно. Критическое мышление и логика – как сямские близнецы. Невозможно представить критически мыслящего человека, неспособного разбираться, например, в причинно-следственных связях. Однако любая логичность бессильна сама по себе. Она будет торжествовать только при наличии других критериев.



Обоснованно. Третий критерий, тесно связанный с предыдущим, О – это обоснованно. Критически мыслить – это мыслить обоснованно, то есть подкреплять свои слова убедительными и обдуманнами доводами. Критическое мышление невозможно без убедительной аргументации. Критически мыслящий человек всегда стремится подкрепить свои мысли, взгляды и решения обоснованными и рациональными аргументами. Доказывая какую-либо позицию, он никогда не скажет: «Да я тебе говорю!», «Поверь мне!», «Я сказал – и точка!», «Это всем понятно!» Ожидая от других логичных и подкрепленных доказательствами аргументов, он и сам скорее не станет использовать голословные заявления. Любой тезис критически мыслящий человек не будет принимать на веру без адекватной доказательной базы: подтвержденных фактов, логичных умозаключений, статистических данных, основательных научных исследований, ссылок на конкретный опыт.

Беспристрастно. Четвертая буква аббревиатуры ГЛОБУС – Б – это беспристрастно. Критически мыслить – это значит мыслить беспристрастно. Что это означает? Это значит не подгонять логику под свои эгоистичные желания. Это значит стремиться к справедливости. Это значит быть способным контролировать свои эмоции и спокойно (не в смысле «равнодушно», а в смысле «адекватно») воспринимать окружающую действительность. Это значит мыслить, как бы от третьего лица – от лица такого своеобразного третейского судьи. Беспристрастно – это прежде всего непредвзято. Без предрассудков и заранее сформированного мнения, без симпатий и антипатий, без предпочтений и предубеждений, без поблажек и допущений. Беспристрастность требует справедливой оценки, как жесткий и принципиальный контролер. Пожалуй, это один из самых сложных критериев ГЛОБУСа. Беспристрастным быть безумно трудно, ведь в нашей голове столько устоявшихся убеждений, столько внушений, верований и установок. А мое «Я»? Оно корыстно влияет на все наши мысли и поступки. Но каждый раз, смотря на ту или иную ситуацию, оценивая то или иное решение, сталкиваясь с той или иной информацией, нужно задавать себе вопросы: «А не проявляется ли во мне личное, субъективное отношение?», «Нет ли в этом решении моей личной заинтересованности?», «Не говорит



ли во мне мое «Я»?», «Как бы поступил человек с противоположной позицией?», «Что бы сделал человек со стороны?» и др. Абсолютной беспристрастности добиться невозможно, это утопия. Но стремиться к ней может каждый. По крайней мере тот, кто хочет себя считать критически мыслящим человеком.

Упорядоченно. Пятая буква нашей аббревиатуры – У – означает упорядоченно. Мыслить критически – значит мыслить упорядоченно, системно, последовательно, организовано. Упорядоченность предполагает от нас наведение порядка в своих мыслях. В зрелом и крепком разуме не может царить хаос или взбалмошные, сумбурные, необузданные и мечущиеся мысли. Все связано в нашей голове: беспорядочные мысли рождают бестолковую речь, за ними следуют бессистемные решения, что в конечном итоге приводит к неорганизованной жизни. Гармония как правило появляется из порядка. Человек, мыслящий упорядоченно, принимает последовательные решения, системно оценивает информацию, раскладывает все по полочкам, виртуозно владеет анализом и синтезом. Его сложно запутать или сбить с четкой смысловой линии.

Самостоятельно. Последняя буква в ГЛОБУСе – это С, что означает самостоятельно. Критически мыслящий человек – это самостоятельно мыслящий человек. Никто не может критически мыслить за нас. Конечно, мы можем прислушиваться к мнению окружающих, но важно учитывать, стоят ли за этим какие-то аргументы и факты, особенно, если вы мало знакомы с каким-то человеком и не знаете, можно ли ему доверять. Мы можем принимать чужую точку зрения, но главное, чтобы это было наше собственное и осознанное решение. Самостоятельно мыслить лучше не вопреки, не для кого-то, не ради демонстрации взрослости и того, насколько вы особенны, оригинальны и не похожи на других, иначе самостоятельность превращается в глупость и неблагоразумие. Мыслить самостоятельно важно для самих себя. Критическое мышление по самой своей природе индивидуально. Если его не культивировать, тогда думать, анализировать, делать выбор, принимать сложные и ответственные решения за вас будут другие. Безусловно, полностью автономны мы быть не можем, иначе это будет изоляцией. Мы не Робинзоны Крузо, мы социальные существа, которые взаимодействуют друг с другом и живут в едином информационном



поле по определенным правилам. Перефразируя известное выражение, можно сказать, что наша самостоятельность заканчивается там, где начинается самостоятельность другого человека. Главное – не быть постоянной жертвой конформизма и иметь свою осознанную, взвешенную и обоснованную позицию. Ведь исполнять чужие приказы легче, чем действовать самостоятельно, а пользоваться чужой мыслью куда проще, чем создать свою⁵⁵.

Ведущий: «Ребята, есть еще один аспект мышления, который я хочу с вами обсудить. К сожалению, наше мышление подвержено когнитивным искажениям, и это одна из главных причин, почему люди иногда оказываются беззащитными перед теми людьми, цель которых – удовлетворение собственных интересов посредством причинения вреда окружающим (манипуляторами, мошенниками). Одним из способов защититься от этого может стать ваша аккуратность в ваших решениях и осознанный подход к чужим манипуляциям и к вашим собственным ошибкам мышления».

Упражнение 5 «Когнитивные ошибки»⁵⁶

Время: 30-35 минут.

Цель упражнения: формирование представлений о понятии «когнитивное искажение» на примерах распространенных мифов, освоение базовых принципов критической оценки информации.

Необходимые материалы: листы бумаги и ручки для участников, доска или флипчарт для ведущего.

Часть 1. Разминка для ума: Викторина «Правда или Ложь?»

Ведущий: «Ребята, а сейчас мы поговорим о том, как наш мозг иногда нас обманывает и как научиться замечать эти ловушки. Но для начала – небольшая разминка. Я зачитаю несколько утверждений, а ваша задача – решить, правда это или ложь. Отвечайте честно, опираясь на то, что вы знаете или предполагаете.

1. За логику отвечает левое полушарие мозга, а за творчество – правое.

⁵⁵ Непряхин, Н. Анатомия заблуждений: Большая книга по критическому мышлению / Н. Непряхин. – Москва: Альпина Паблицер, 2020. – 641 с. – ISBN 978-5-9614-3933-5.

⁵⁶ Непряхин, Н. Анатомия заблуждений: Большая книга по критическому мышлению / Н. Непряхин. – Москва: Альпина Паблицер, 2020. – 641 с. – ISBN 978-5-9614-3933-5.



2. Противоположности притягиваются. Пары, в которых люди не похожи друг на друга, более крепкие.

3. Большинство людей используют только 10% своего мозга.

4. Лучше всегда выражать свой гнев (например, побив подушку), чем держать его в себе.

5. Великую Китайскую стену видно из космоса невооруженным глазом».

После того как все ответят, ведущий объявляет правильные ответы.

Ведущий: «А теперь внимание – правильный ответ на все вопросы: ЛОЖЬ. Удивлены? На самом деле, каждое из этих утверждений – это миф. Например, в реальности и левая, и правая части мозга у любого человека работают одинаково активно, а Великую Китайскую стену невозможно разглядеть из космоса без специальных приборов. Автор книги, на которую мы опираемся, провел опрос среди 1000 взрослых, и в среднем они согласились с 7 из 15 подобных мифов. Но почему же мы так легко верим в это?»

Часть 2. Что такое когнитивные искажения?

Ведущий: «Дело в том, что наш мозг – очень мощный, но иногда немного «ленивый» компьютер. Чтобы экономить силы и быстро принимать решения, он использует шаблоны и короткие пути. Эти систематические ошибки мышления называются когнитивными искажениями. Они заставляют нас делать неразумные выводы и верить в то, что не является правдой. Давайте разберем несколько самых интересных «ловушек мозга».

1. Ошибка выжившего. Объяснение: «Мы делаем выводы, глядя только на успешные примеры («выживших») и совершенно забывая о тех, у кого не получилось, хотя их может быть гораздо больше». Например, во время Второй мировой войны анализировали самолеты, вернувшиеся с задания, и хотели укрепить броней те места, где было больше всего пробоин. Но математик Абрахам Вальд понял, что укреплять надо как раз те места, где пробоин нет. Ведь самолеты, которым попали в эти уязвимые места, просто не вернулись. Или иной пример: может показаться, что некоторые известные блогеры, которые бросили школу и стали миллионерами, открыли легкий



путь к успеху для всех. Но мы не видим при этом тысячи других людей, которые тоже бросили школу, но ничего не добились.

2. Склонность к подтверждению своей точки зрения. Объяснение: «Это наша склонность искать и замечать только ту информацию, которая подтверждает то, во что мы уже верим, и игнорировать все, что этому противоречит». Например, представьте, вы уверены, что левши более творческие люди. Вы будете замечать и запоминать каждого творческого левшу, которого встретите. А если встретите левшу, который совсем не творческий, ваш мозг, скорее всего, просто проигнорирует этот пример.

3. Эвристика доступности. Объяснение: «Мы считаем более вероятным то, что нам легче и проще вспомнить. Обычно это что-то яркое, эмоциональное или то, о чем недавно говорили в новостях». Например, «многие боятся летать на самолетах больше, чем ездить на машине. Почему? Потому что авиакатастрофы – это редкие, но очень громкие и страшные новости, которые легко запоминаются. А об обычных автомобильных авариях, которых гораздо больше, так часто не говорят. Хотя на самом деле самолет – один из самых безопасных видов транспорта.

Часть 3. Практика и обсуждение

А теперь самое интересное. Одно из когнитивных искажений называется «эффект слепого пятна» – это когда мы легко замечаем ошибки мышления у других, но уверены, что сами им не подвержены. Давайте попробуем применить полученные знания к себе и к ситуациям из жизни».

Вопросы для обсуждения в группах или все вместе:

Приходилось ли вам сталкиваться с «ошибкой выжившего»? Может быть, в историях об успешных спортсменах или геймерах?

Вспомните случай, когда вы искали подтверждение своей точки зрения (например, когда спорили с родителями или друзьями) и не хотели слушать другие аргументы.

Какая «ловушка мозга» показалась вам самой неожиданной? Почему?

Как знание о когнитивных искажениях может помочь вам в учебе, в общении с друзьями или когда вы читаете новости в Интернете?



Ведущий: «Если мы узнали о когнитивных искажениях – это не значит, что мы перестанем ошибаться. Это нормально, ведь так устроен наш мозг. Но теперь у вас есть своего рода «суперспособность» – вы можете замечать эти ловушки и включать критическое мышление. Главное – не принимать все на веру, задавать вопросы и, что самое важное, быть скептическим в первую очередь по отношению к себе».

Заключение

Упражнение 6 «Подведение итогов»

Время: 5-10 минут.

Цель упражнения: рефлексия занятия.

Ведущий: «Ребята, сегодня у нас получился очень насыщенное занятие. Давайте подведем итог и ответим на несколько вопросов:

- Расскажите, что вам понравилось?
- Что больше всего запомнилось?
- Вызвало ли что-то сложности?
- О чем бы хотели узнать больше?

Спасибо вам за вашу включенность и активность. Мне было интересно с вами работать. Предлагаю наградить друг друга аплодисментами».



Обучающиеся по программам основного общего образования и среднего общего образования (9-11 классы), возраст 15-17 лет

Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций на различных этапах возрастного развития
Групповое занятие «Эмоциональный баланс»

Цель: развитие у подростков умений и навыков осознанного управления собственными эмоциями, эмоционального интеллекта, конструктивного реагирования на трудные жизненные ситуации, создание условий для личностного роста старших подростков.

Форма проведения: групповое занятие в формате тренинга с элементами арт-терапии и рефлексивной дискуссии.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, листы бумаги формата А3 (по одному на группу из 3-4 человек); цветные карандаши, фломастеры, маркеры, ручки; ножницы, клей-карандаш (по числу участников); ноутбук или персональный компьютер с колонками для воспроизведения аудиофайлов, медитативная музыка; таймер; мягкий мяч; доска или флипчарт.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, уважаемые участники! Эмоции – неотъемлемая часть нашей жизни. Эмоции могут быть положительными и отрицательными, могут быть настолько сильными, что захватывают нас, и не всегда получается с ними справиться. Важно отметить, что не бывает хороших или плохих эмоций, главное – уметь вовремя распознать свою эмоцию и справиться с ней. Поэтому сегодня на занятии мы научимся распознавать свои эмоции, а также поговорим о безопасных способах совладания с ними».

Разминка

Упражнение 1 «Эмоциональная волна»

Время: 5 минут.



Цель упражнения: создание доверительной атмосферы, снятие напряжения, включение участников в тему занятия, развитие эмпатии.

Ведущий: «Прежде чем углубиться в занятие, давайте настроимся на работу. Я буду называть разные ситуации, а ваша задача – показать с помощью мимики и жестов, какую эмоцию вы бы испытали в этой ситуации. Главное – не стесняться и быть искренними».

Примеры ситуаций:

- Вы узнали, что получили «пятерку» за сложную контрольную.
- Вы опоздали на важную встречу, и вас ругают.
- Вы потеряли любимую вещь.
- Вы неожиданно встретили старого друга, которого давно не видели.
- Ваша команда выиграла соревнование в последний момент.
- Вы смотрите фильм, и в нем очень трогательная сцена.

Основная часть

Упражнение 2 «Карта моего эмоционального мира»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: развитие навыков осознанности в эмоциональной сфере.

Необходимые материалы: листы бумаги, цветные карандаши.

Ведущий: «Предлагаю углубиться в ваши собственные чувства и попробовать выразить их через рисунок. Возьмите лист бумаги и цветные карандаши. Представьте, что этот лист – карта вашего эмоционального мира прямо сейчас, в текущий момент. Вам необходимо изобразить эту карту. Это может быть абстрактный рисунок, схема или символы – все, что вам подскажет фантазия. Используйте разные цвета, чтобы показать разные эмоции. Например, красный – для гнева или страсти, синий – для грусти или спокойствия, желтый – для радости. Вы можете нарисовать «горы» сильных переживаний, «реки» спокойствия, «бурные моря» тревоги или «солнечные поляны» счастья. Подумайте также о тех чувствах, которые вам трудно проявлять, например, гнев, разочарование, тревогу».



Примечание: на создание рисунка выделяется 10 минут. Можно включить спокойную музыку для поддержания сосредоточенного настроения.

Ведущий: «Расскажите, какие эмоции вы изобразили, почему выбрали именно эти цвета и формы. Какое для вас сейчас самое «яркое» чувство? (Ведущий записывает на доске или флипчарте ответы участников).

Теперь внимательно посмотрите на список изображенных вами чувств. Условно их можно разделить на две группы: те, которые кажутся положительными, и те, которые принято считать отрицательными. Но важно помнить, что это деление условное. Все эмоции имеют свою роль и значение. Наша задача – научиться их правильно воспринимать.

Выберите одну или несколько отрицательных эмоций, например, гнев, тревогу, страх и подумайте: зачем эта эмоция вам нужна? Что она вам дает? Какие функции у нее есть? Какая польза или важность у этой эмоции для вас? Почему эта эмоция сейчас проявилась?»

Примечание: на обсуждение функций эмоций выделяется до 10 минут. В завершение упражнения важно подчеркнуть, что все эмоции допустимы и важны, и что выражение гнева или тревоги не делает нас слабыми или плохими; наоборот, это важный шаг к внутренней безопасности.

Упражнение 3 «Стратегии совладания: вчера, сегодня, завтра»

Время: 25 минут.

Цель упражнения: освоение умений анализировать стратегии совладания со стрессом и сильными эмоциями.

Необходимые материалы: листы бумаги, ручки.

Ведущий: «Вы отлично поработали со своими текущими эмоциями. Теперь давайте посмотрим на более широкую картину – на наше развитие. Как вы думаете, одинаково ли пятилетний ребенок и ваш ровесник справляются, например, с обидой? Конечно, нет. Наши способы, или, как говорят психологи, стратегии совладания, меняются и развиваются вместе с нами. Сейчас я предлагаю вам вспомнить себя



в младшем школьном возрасте (7-10 лет). Какие у вас были главные страхи или сильные неприятные переживания? И что вы делали, чтобы с ними справиться? Может быть, бежали к маме, прятались под одеялом, рисовали, злились? Запишите это на одном листе. Теперь подумайте о себе сейчас, в 15-17 лет. Какие сейчас у вас самые сильные эмоциональные вызовы? И что вы делаете, какие стратегии вы используете, чтобы с ними справляться? Запишите это на другом листе. Это может быть общение с друзьями, спорт, музыка, размышления, поиск информации в Интернете, помощь психолога и др. У вас есть 5 минут на размышления и записи».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Теперь объединитесь в группы по 4 человека. Ваша задача – создать совместно «инструкцию для подростка». На большом листе А3 нарисуйте две колонки: «Стратегии в детстве» и «Стратегии в подростковом возрасте». В каждой колонке выпишите общие для вашей группы стратегии. А затем обсудите и запишите, какие детские стратегии уже не работают? Почему? Какие новые, «взрослые» стратегии вы считаете самыми эффективными? Почему? Что нужно сделать, чтобы освоить новую, более зрелую стратегию? Известный российский психолог В.К. Зарецкий говорит о том, что ошибка – это ресурс для развития. Как его утверждение применимо в отношении выбора стратегии совладания? Как стратегия уступает место новой, более сложной, призванной помочь нам стать самостоятельнее? У вас есть 10 минут на работу в группах».

Участники выполняют задание. Результаты работы каждой группы можно прикрепить на доску (флипчарт) для общего обсуждения.

Упражнение 4 «Мой психологический талисман»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: развитие внутренних ресурсов, совершенствование эффективных стратегий совладания в моменты эмоционального напряжения, развитие навыков саморегуляции.



Необходимые материалы: бумага, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, ручки; ножницы, клей-карандаш (по числу участников).

Ведущий: «Замечательная работа! Вы не только вспомнили свои детские способы, но и выделили новые, более эффективные для вашего возраста. Теперь предлагаю создать ваш личный «талисман»⁵⁷, который помогает справляться со страхом и тревогой. Это может быть рисунок, аппликация из цветной бумаги, символ – что угодно. Этот талисман должен символизировать вашу внутреннюю силу, вашу самую эффективную стратегию совладания или просто чувство спокойствия и уверенности. Подумайте, какой образ, цвет или форма лучше всего передает это для вас? Это может быть скала, символизирующая устойчивость, птица – свободу, ключ – решение проблем, солнце – тепло и надежду. Когда вы его создадите, он будет вашим личным «якорем». В трудный момент вы сможете мысленно обратиться к нему, вспомнить, что он означает, и это поможет вам успокоиться и найти правильный путь».

На создание рисунка дается 10 минут. Можно включить спокойную музыку для фона. По завершении упражнения ведущий организует обсуждение.

Ведущий: «Данное упражнение не предполагает у каждого из вас наличие большого художественного таланта. Гораздо важнее – поиск способа передать свои чувства и мысли, материализовать их. Поделитесь, пожалуйста, что у вас получилось? Расскажите о своем талисмане: что он означает для вас? Какую вашу силу или стратегию он символизирует? Как вы планируете его использовать?»

Участники рассказывают о своих созданных талисманах. Например: «Это мое солнце. Оно напоминает мне, что после любой грозы наступает ясная погода, и я могу это пережить. Я нарисую его на обложке тетради».

На рассказ и обсуждение отводится 10 минут.

Завершение

⁵⁷ Венгер, А.Л. Экстренная психологическая помощь детям и подросткам: учебное пособие / А.Л. Венгер, Е.И. Морозова. – Дубна: Государственный университет «Дубна», 2016. – 144 с. – ISBN 978-5-89847-481-2.



Упражнение 5 «Что я забираю с собой?»⁵⁸

Время: 10 минут.

Цель упражнения: рефлексия занятия.

Необходимые материалы: мягкий мяч.

Ведущий: «Наше занятие подходит к концу. Давайте завершим его, собравшись все вместе в круг. У меня в руках мяч. Я буду передавать его по кругу. Каждый из вас, держа мяч в руках, может сказать одну-две фразы о том, что для него сегодня было самым важным, интересным или полезным. Что вы открыли для себя нового? Какой инструмент или мысль вы обязательно заберете с собой? Вы также можете поблагодарить кого-то из группы или себя за работу. Я начну: «Я забираю с собой уверенность в том, что наши эмоции – это не враги, а союзники, если мы научимся с ними разговаривать. Спасибо всем за искренность!»

Вариативная часть (если в учебном коллективе имеются дети, переживающие состояние горевания, в том числе из числа членов семей участников (ветеранов) СВО)

Вступительная часть:

Ведущий: «В процессе разлуки вы можете испытывать разные эмоции: грусть и облегчение, злость и тоску, любовь и обиду. Они могут быть противоречивы, непонятны для вас. Но любая эмоция нужна и важна для того, чтобы стало легче переживать разлуку. В трудных жизненных ситуациях, к которым мы бываем не готовы, организм может затрачивать огромное количество ресурсов».

Ведущий организует обсуждение:

- Знакомо ли вам понятие «ресурс»?
- Как вы его понимаете?

Участники дают ответы.

Ведущий: «Ресурс – это все, что помогает справиться с тяжелой ситуацией, поднимает настроение, радует. Когда вы переживаете разлуку с близким человеком,

⁵⁸ Зарецкий, В.К. Как учителю работать с неуспевающим учеником: Теория и практика рефлексивно-деятельностного подхода / В.К. Зарецкий. – Москва: Чистые пруды, 2011. – 32 с.



может казаться, что уже ничего не сможет принести вам удовольствия и порадовать. Но это не так. Главное – вспомнить о своих ресурсах, которые помогали раньше, и найти новые, которые помогут именно в этой ситуации».

Упражнение 6 «Карта моих берегов»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: преодоление негативных эмоций, связанных с переживанием горевания, поиск внутренних ресурсов личности.

Ведущий: «Представьте, что после кораблекрушения вы оказались на незнакомом острове. Ваша разлука – это океан, который бушует вокруг. Но чтобы выжить, нужно исследовать остров и найти источники воды, еды и материалы для постройки плотины или лодки – это и есть ваши ресурсы.

Нарисуйте в центре листа контур острова, а вокруг него волны. Сейчас ваши чувства, возможно, похожи на этот бушующий океан. Но давайте на время сосредоточимся не на нем, а на самом острове. Это – ваша жизнь, ваша личность прямо сейчас. Давай исследуем его и найдем то, что может стать вашей опорой.

Разделите остров на 5 участков, в которых вы будете искать необходимый вам ресурс:

1. Первый участок – родник внутренней силы (внутренние ресурсы).

– Какое ваше личное качество помогало вам справляться с трудностями раньше? (например, чувство юмора, упрямство, доброта, любознательность)?

– Что вы умеете делать хорошо, даже через силу (рисовать, слушать музыку, писать, заниматься спортом)?

Найдите на своем острове место для родника и подпишите каждое качество, если есть желание, вы можете изобразить его в виде рисунка.

2. Второй участок – роща памяти (ресурс связи с тем, с кем мы расстались).

– Какое светлое, доброе воспоминание о людях, с которыми у вас разлука, вас согревает всегда, даже если сейчас разлука причиняет боль?



– Какой важный урок, умение или черту характера вы от них переняли? Чему они вас научили?

Нарисуйте на острове небольшую рощу. Рядом можете написать или символически изобразить эти воспоминания.

3. Третий участок – поселок друзей (социальные ресурсы).

– Есть ли в вашем окружении те, с кем вы можете просто помолчать или поговорить о своих переживаниях?

– Кто из них не дает советов, а просто находится рядом? Это может быть не только друг, но и, например, питомец.

Нарисуйте на острове дома и подпишите, кто в них живет. Старайтесь помещать в дома только тех, с кем вам легко и спокойно здесь и сейчас.

4. Четвертый участок – хранилище побед (опыт преодоления трудной ситуации).

– Вспомните, были ли в вашей жизни до этого трудные ситуации (ссора, переезд, провал на соревнованиях)? Как вы с ними справлялись? Что вам тогда помогло?

Нарисуйте сундук, в котором будут храниться ваши победы.

5. Пятый участок – маяк будущего (поиск и развитие ресурса, жизненная перспектива).

– Что, даже самое маленькое, вас сейчас может заинтересовать (новый сериал, видеоигра, прогулка в определенном месте, какая-то интересная идея)?

– Если бы ваше переживание разлуки стало чуть-чуть меньше, что бы вы хотели сделать в первую очередь?

Нарисуйте на самом краю острова, на берегу, маяк. Рядом с маяком напишите или обозначьте рисунком ваши интересы. Можно изобразить их в виде огоньков, которые вы видите, знаете о них».

Ведущий: «Посмотрите, ваш остров не пуст. Да, океан горя реальный и бушующий, но у вас есть внутренние источники силы, есть роща памяти, которая хранит тепло воспоминаний, есть близкие, которые готовы оказать вам помощь, и даже далекий маяк, который напоминает, что где-то есть свет. Вы не пропадаете в пустоте.



Вы на своей территории, и у вас есть что-то, на что можно опереться. Вы можете возвращаться к этой карте, чтобы напоминать себе об этом».

Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации

Игровое занятие «Мост понимания: как навести его друг к другу»

Цель: совершенствование навыков эффективной коммуникации; формирование благоприятного социально-психологического климата в школьном коллективе через осознание личной роли каждого в этом процессе.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: мяч, таймер, ключ или монета, бумага, ручки, ноутбук или персональный компьютер с колонками для воспроизведения аудиофайлов, медитативная музыка, доска или флипчарт, две коробочки, внутри которых лежат цветные бумажки.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, уважаемые участники! Сегодня наше занятие мы посвятим очень важной теме – построению «мостов понимания». Как вы думаете, что это за «мосты»? Да, это наше общение, наше умение слышать и понимать друг друга».

Разминка

Примечание: выполнение упражнения 1 предполагает телесный контакт (соприкосновение руками). Если участники не готовы к такому виду контакта, рекомендуется использовать на этапе разминки упражнение 2.

Упражнение 1 «Путаница»⁵⁹

Время: 10 минут.

⁵⁹ Кипнис, М. Тренинг коммуникации / М. Кипнис. – Москва: Ось-89, 2004. – 128 с.



Цель упражнения: создание доверительной атмосферы, снятие напряжения, укрепление и формирование позитивных межличностных отношений.

Ведущий: «Ребята, встаньте все в круг и вытяните руки вперед, внутрь круга. Сейчас я переплету ваши руки между собой. Ваша задача – за ограниченное количество времени распутать ваши руки, при этом не отпуская их. Помните о бережном отношении к вашим партнерам, чтобы не причинить им боль непродуманными движениями и действиями. В итоге у вас может получиться либо один большой круг из всех участников, либо несколько кругов».

Примечание: ведущий соединяет руки участников так, чтобы получилась путаница. Желательно попытаться соединить руки более удаленных друг от друга игроков.

Ведущий: «Итак, начинаем. Помните о бережном отношении друг к другу, обсуждайте ваши действия для более успешного решения этой задачи».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Какие впечатления вы вынесли из упражнения? Чем вы хотите поделиться друг с другом? Что, на ваш взгляд, могло усилить эффективность решения задачи?»

Упражнение 2 «Я рад тебя видеть...»

Время: 5 минут.

Цель: создание положительного эмоционального настроения на совместную деятельность, формирование у участников положительного отношения к себе и другим, укрепление позитивных межличностных связей.

Ведущий: «Ребята, встаньте, пожалуйста, все в круг. Я предлагаю каждому из вас обратиться к своему соседу слева со словами: «Я рад(-а) тебя видеть, потому что...» При этом продолжить высказывание нужно не описанием внешности человека, а его личностными качествами, особенностями».

Участники выполняют задание. По завершении упражнения ведущий организует обсуждение. Возможные вопросы для обсуждения:



- Легко ли вам было выполнять упражнение?
- Какие чувства вы испытывали, когда к вам обращался ваш сосед?
- Что вы испытывали, когда вам нужно было обратиться к другому человеку со словами «Я рад тебя видеть...»?
- Легко ли вам было определить, почему вы рады видеть своего соседа?
- Часто ли вам в жизни приходится говорить людям комплименты?

Основная часть

Упражнение 3 «Дар убеждения»

Время: 10 минут.

Цель: развитие навыков убеждения и восприятия вербальных и невербальных сигналов.

Необходимые материалы: две коробочки, внутри которых лежат цветные бумажки.

Ведущий: «Общение – это не только слова. Люди, умеющие хорошо говорить, могут убеждать, вдохновлять и легко находят общий язык с окружающими. Но важно помнить, что большая часть нашей коммуникации – это именно невербальные сигналы (жесты, мимика, интонация, позы). Сегодня мы поучимся анализировать вербальные и невербальные сигналы. Для начала я хочу предложить вам упражнение, в котором вы сможете попробовать себя в роли оратора. Приглашаю выйти ко мне двух участников (два участника подходят к ведущему). Сейчас я передам каждому из вас по коробочке с цветной бумажкой внутри. После того как вы узнаете, лежит ли в коробке бумажка, каждый по очереди пытается убедить остальных, что именно у него в коробке находится бумажка (даже если ее там нет). Задача публики – определить, у кого в коробке действительно лежит бумажка, основываясь на услышанном, кто из ораторов оказался наиболее убедительным».

Примечание: предлагается в ходе упражнения реализовать три сценария с тремя парами разных участников:

- у одного участника в коробке бумажка, у другого – пусто;



- у обоих участников бумажки;
- у обоих участников пусто.

Реализация последовательно каждого сценария позволит наблюдать за вербальными и невербальными сигналами в различных условиях, лучше понять механизмы влияния на мнение окружающих. В ходе обсуждения важно обратить внимание на те моменты, когда участники в роли зрителей ошиблись, и понять, какие вербальные и невербальные сигналы повлияли на их решение.

Упражнение 4 «Таможня»⁶⁰

Время: 10 минут.

Цель упражнения: совершенствование навыков анализа невербальных проявлений в поведении другого человека.

Необходимые материалы: ключ или монета.

Ведущий: «Уметь отслеживать состояние и поведение другого человека, понимать его душевное состояние является важной частью взаимодействия. В ходе следующего упражнения мы проверим свои умения анализировать невербальные сигналы. Представьте, что наша группа – пассажиры, которые следуют на рейс самолета. Один из вас – контрабандист, который пытается вывезти из страны уникальное ювелирное изделие. Другой – таможенник, задача которого определить контрабандиста и помешать его замыслу».

После оглашения правил игры определяются роли участников. В качестве «предмета контрабанды» используется маленький предмет – ключ или монета.

Ведущий: «Итак, кто хочет быть таможенником? Тот, кто выбрал роль таможенника должен выйти ненадолго за дверь».

Когда «таможенник» выходит за дверь, один из участников тренинга кладет себе в карман «сокровище». После этого приглашают обратно в кабинет участника в роли таможенника.

⁶⁰ Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – 3-е издание, стереотипное. – Москва: Издательский центр «Академия», 1998. – 128 с. – ISBN 5-7695-0192-8.



Ведущий: «Ребята, сейчас каждый из вас по одному будет проходить «таможню». Задача «таможенника» – определить, кто из «пассажиров» перевозит сокровища».

Участники выполняют задание, если «таможенник» не находит «сокровище» или угадывает неверно, то ведущий может предложить ему еще раз переговорить с каждым участником или попросить «контрабандиста» открыться.

Ведущий: «А теперь давайте обсудим это упражнение. На что ориентировался участник в роли таможенника, определяя человека, перевозящего сокровища? Трудно ли было перевозчиком сокровища не выдать себя?»

Упражнение 5 «Слушаем молча»⁶¹

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие навыков невербальной коммуникации.

Ведущий: «Иногда в жизни важно уметь не только поддерживать разговор, проявляя собственную активность, но и молча выслушивать собеседника. Часто это является не менее важным проявлением сопереживания другому человеку.

Предлагаю вам разбиться на пары. Задача каждого из вас рассказать о себе то, что вас волнует, беспокоит, на что вы не можете найти ответа. Ваша история может быть реальной или выдуманной, как вам будет комфортнее.

В момент рассказа одного участника другой собеседник должен внимательно слушать историю. Если вам захочется поддержать вашего собеседника, вы можете это сделать только через язык жестов, мимики, выразить позой, но не используя слова. Когда ваш собеседник завершит рассказ, поменяйтесь ролями».

Участники выполняют задание.

Примечание: важно расположить пары участников на небольшом удалении друг от друга таким образом, чтобы рассказчики в каждой из пар не мешали друг другу.

⁶¹ Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – 3-е издание, стереотипное. – Москва: Издательский центр «Академия», 1998. – 128 с. – ISBN 5-7695-0192-8.



Ведущий: «Предлагаю поделиться эмоциями по поводу данного упражнения. В какой роли вам было проще? Как вы себя чувствовали на месте рассказчика? Трудно ли было поддерживать человека, не используя слов?»

Упражнение 6 «Я и мой друг»

Время: 10 минут.

Цель: развитие эмпатии, умения находить положительные черты в других людях.

Необходимые материалы: листы бумаги, карандаши, фломастеры.

Ведущий: «Сейчас я попрошу вас нарисовать себя и своего друга (можно нескольких друзей) в любой форме, какой захотите. Художественные возможности в данном случае второстепенны, главное – постараться выразить качества через форму и цвет. Все зависит только от вашей фантазии и желания».

Участники выполняют задание. По завершении упражнения ведущий организует обсуждение.

Возможные вопросы для обсуждения:

- Почему вы выбрали именно такую форму для изображения?
- Что изображено на вашем рисунке? Какое это имеет значение?
- Почему именно этот человек ваш друг?

При обсуждении важно подчеркнуть, что предпочтения при выборе друзей основаны не столько на достоинствах внешности или социальном положении, сколько на личностных качествах и совпадении ценностей.

Упражнение 7 «Чувства без слов»⁶²

Время: 15 минут.

Цель упражнения: совершенствование умений невербального выражения чувств.

Необходимые материалы: небольшие листочки бумаги для записей, ручка.

Ведущий: «В ходе сегодняшнего занятия мы уже пробовали без помощи слов выразить свои чувства и эмоции. Предлагаю вам еще раз убедиться в том, что наши

⁶² Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – 3-е издание, стереотипное. – Москва: Издательский центр «Академия», 1998. – 128 с. – ISBN 5-7695-0192-8.



жесты и мимика не менее красноречивы. Для этого вам нужно разделиться на пары по взаимному желанию. Пары по очереди выходят в центр круга. Один из участников загадывает некоторое чувство (такое, чтобы его можно было назвать одним словом или словосочетанием), пишет на небольшом листе бумаги и отдает второму участнику из пары так, чтобы другие участники не видели надпись. Второй участник пытается изобразить это чувство без помощи слов, только жестами и мимикой, а остальные участники группы стараются угадать загаданное слово (словосочетание). Как только участники отгадывают загаданное чувство, напарники меняются ролями».

Участники выполняют упражнение. В зависимости от успешности выполнения заданий, в упражнении могут принять участие 3-4 пары участников.

Завершение

Упражнение 8 «Мой кирпичик в «Мост Понимания»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: закрепление полученного опыта, осознание личного вклада в создание благоприятного психологического климата в группе.

Необходимые материалы: листы бумаги, ручки.

Ведущий: «Наше занятие подходит к концу. Сегодня была хорошая возможность узнать новое о себе и друг о друге. Каждый из вас научился лучше слушать, понимать и поддерживать друг друга. Предлагаю построить наш общий «Мост Понимания». Возьмите, пожалуйста, лист бумаги и ручку. Напишите на нем одно-два предложения о том, какой «кирпичик» – то есть, какое конкретное действие, качество или навык – вы лично готовы внести в строительство этого моста в нашем классе/школе. Например: «Я буду чаще слушать, а не перебивать», «Я постараюсь замечать, когда кому-то грустно, и поддерживать», «Я буду говорить добрые слова», «Я научусь спокойно обсуждать конфликты». Подумайте и напишите».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Теперь, пожалуйста, по очереди зачитайте вслух свой «кирпичик» и положите листок в центр нашего круга. Так мы символически построим наш мост



вместе. Я начну: «Мой кирпичик – всегда стараться понять точку зрения другого, даже если она отличается от моей (участники называют и выкладывают свои «кирпичики»). Спасибо всем за участие и включенность!»

Блок 3. Психологическая безопасность в социальном взаимодействии **Занятие «Безопасность для себя и окружающих»**

Цель: развитие представлений о личной безопасности, важности установления и защиты личных границ в различных сферах жизни, в том числе цифровом пространстве, совершенствование умения конструктивного и безопасного общения.

Форма проведения: тренинг с элементами ролевой игры, групповой дискуссии и арт-терапии.

Необходимые материалы: доска или флипчарт, маркеры, листы бумаги формата А4, цветные карандаши или фломастеры, ручки, стикеры (желтые, красные, зеленые), мяч (или клубок ниток, или мягкая игрушка), распечатанные карточки с краткими описаниями ситуаций.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, ребята! Сегодня мы поговорим о такой важной для каждого человека теме, как обеспечение безопасности. Потребность в безопасности относится к числу базовых человеческих потребностей, наряду с потребностями физиологическими. Чувствуя себя защищенным, не испытывая страха и находясь в обстановке, которая в определенных границах предсказуема и может быть нами контролируема, мы можем учиться и работать, общаться и отдыхать, заниматься тем, что важно и интересно».

Разминка

Упражнение 1 «Барометр безопасности»

Время: 10 минут.



Цель упражнения: создание настроения для групповой работы, формирование доверительной атмосферы.

Ведущий: «Начать наше занятие предлагаю с небольшой разминки. Я буду называть разные ситуации, а ваша задача – показать с помощью жестов, насколько вы чувствуете себя в них безопасно. Поднимите руку высоко над головой, если чувствуете себя абсолютно безопасно, опустите руку вниз, если совсем не безопасно, и держите ее на уровне груди, если чувствуете себя нейтрально. Готовы? Начнем: дома, в своей комнате... на улице вечером в незнакомом районе... в школе на уроке... в Интернете, когда вам пишет незнакомый человек... на вечеринке с друзьями... в общественном транспорте в час пик...»

Участники выполняют упражнение.

Ведущий: «Спасибо! Вы могли заметить, что в определенных ситуациях реакции многих из вас совпадают. Действительно, в большинстве случаев мы гораздо комфортнее чувствуем себя дома в своей комнате, чем, например, в метро или в автобусе в час пик. Как вы думаете, что влияет на наше восприятие? Почему в одних ситуациях мы ощущаем спокойствие, а в других – тревогу? Могут ли наши ощущения в одной и той же ситуации изменить свой вектор: например, от состояния безмятежности до предчувствия опасности, или наоборот? От чего это зависит?»

Ведущий отмечает ответы участников, выделяя среди них мнения о том, как на ощущение безопасности влияет в том числе нарушение личных границ.

Основная часть

Упражнение 2 «Карта моих границ»⁶³

Время: 25 минут.

Цель упражнения: актуализация знаний о личных границах, представлений о различных аспектах безопасности (эмоциональном, физическом).

⁶³ Краснянская, Т.М. Персональные концепции безопасности студентов-юристов / Т.М. Краснянская, В.Г. Тылец // Психология и право. – 2023. – Том 13. – № 3. – С. 108-118. – DOI:10.17759/psylaw.2023130308



Необходимые материалы: листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры (по числу участников).

Ведущий: «Предлагаю поговорить о важности личных границ, которые помогают каждому из вас чувствовать себя в безопасности. Границы – это как невидимый контур вокруг нас, который защищает наше личное пространство, чувства, помогает рационально расходовать свое личное время и обращаться с информацией.

Возьмите, пожалуйста, лист бумаги и фломастеры. Нарисуйте небольшой круг в центре листа, в центре круга обозначьте себя любым символом или словом. Теперь вокруг этого круга нарисуйте еще 3-4 круга побольше, которые будут обозначать зоны вашего комфорта. Каждый круг символизирует сферу вашей жизни. Первый круг от центра будет означать ваше тело – физическое пространство. Подумайте и напишите, кто может к вам прикасаться (прирагиваться). Может быть, кроме родителей и некоторых родных, в этот круг можно включить врача, к которому вы пришли на прием, массажиста или тренера контактных видов спорта. Ключевым здесь выступает вопрос доверия этому человеку и наличия у нас возможности прекратить взаимодействие с ним. Чтобы рассмотреть вопрос личных границ в перспективе, давайте введем еще один показатель – фактор времени. Для этого попробуйте ответить на три вопроса:

– Кто раньше мог без спроса находиться в вашей физической зоне? (родители, кто-то из родственников, домашние животные).

– Кто сейчас может к вам приближаться, не нарушая комфорта? (медицинский персонал, массажист, мастер салона красоты, тренер).

– Кто в будущем войдет в ваш ближний круг? (друзья, члены семьи).

Второй круг – ваши эмоции и чувства. Определите, с кем вы готовы делиться своими переживаниями и эмоциями. Действуем по схожему алгоритму, отвечая на три вопроса:

– Кто всегда был готов вас выслушать и поддержать эмоционально в прошлом (несколько лет назад)?



– Кто разделяет ваши эмоции в данный момент?

– Кто, возможно, это будет спустя несколько лет, когда вы смените круг общения и, может быть, место жительства?

В третьем круге обозначьте, какой информацией о себе вы готовы делиться, а какой – нет, и с кем из друзей, из родных?

– Самое сокровенное о себе я раньше рассказывал только... (кому?)

– А кому сейчас вы готовы доверить свои секреты?

– А в будущем кто может войти в этот круг самых доверенных людей?

И четвертый круг – ваше время. Кто и при каких обстоятельствах может занимать ваше время, кому и в каком объеме вы готовы его уделить.

– Кто в прошлом (несколько лет назад) всегда был готов уделить вам время?

– С кем вы с радостью проводите время в данный момент?

– Кого бы вы хотели видеть рядом спустя несколько лет?»

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Посмотрите на получившуюся карту: кто или что находится в каждой зоне? Где у вас самые четкие и содержательные ответы, а следовательно – прочные «заборы», а где – самые прозрачные? Поделитесь, как со временем менялось ваше представление о личных границах? Стали они более крепкими или гибкими? Изменился ли круг лиц в рамках этих границ?»

Ответы участников.

Ведущий: «Теперь, пожалуйста, объединитесь в пары. Покажите друг другу свои «Карты границ». Расскажите: в какой зоне вам легче всего защищать свои границы? А в какой вы неуверенно себя чувствуете? Почему? Считаете ли вы, что вашу границу нужно защищать? Или она достаточно гибкая и прочная, так как вы, например, владеете искусством коммуникации?»

Участники выполняют задание.

Упражнение 3 «Ключ, Мыло и Сейф»⁶⁴

Время: 30 минут.

Цель упражнения: формирование осознанного отношения к необходимости безопасного поведения в сети Интернет, развитие ассоциативного мышления.

Необходимые материалы: доска/флипчарт, маркеры.

Ведущий: «Ребята, а теперь давайте поговорим, как наше умение вести себя безопасно выражается в цифровой среде. Казалось бы, учитывая, как много времени современный человек проводит в интернет-пространстве, каждый уже знает и соблюдает правила безопасного поведения в сети, как знает и понимает правила дорожного движения. Однако почему-то иногда наша бдительность ослабевает, и тогда цена ошибки может оказаться слишком высокой. Возможно, правила безопасного поведения кажутся нам скучными и потому необязательными? Давайте вспомним эти ключевые правила «самозащиты» в сети Интернет, будет здорово, если вы сделаете их вашими спутниками на всю жизнь. И в этом вам могут помочь легкие для запоминания аналогии: ключ от дома, моем руки с мылом, и документы в сейфе.

Как вы думаете, что представляет собой «ключ от дома» в контексте цифровой среды и почему он должен быть «секретным, надежным и только вашим, личным»?

Ведущий подводит участников к выводу, что ключ от дома является аналогией пароля доступа к своим данным. Важно использовать индивидуальные и сложные пароли, состоящие из букв, цифр и специальных символов. Например, сохраняющий популярность пароль «123456» может быть использован злоумышленниками для доступа к персональным страницам, порталам, электронной почте.

Ведущий: «Ребята, а как вы думаете, что означает аналогия «моем руки с мылом» применительно к использованию компьютера или гаджета?»

⁶⁴ Программа проведения интерактивных семинаров-тренингов по безопасности для детей и подростков в рамках социального проекта «Оберег. Поиск пропавших детей». Методическое пособие / Благотворительный фонд «Оберег». – Иркутск, 2019. – 56 с. – URL: https://obereg-poisk.ru/wp-content/uploads/2019/12/metod_posobie_seminars.pdf (дата обращения: 20.10.2025).



Ведущий подводит участников к заключению о том, что «Мыть руки с мылом» – метафора использования антивирусов. Важно устанавливать специальные защитные программы и фильтры, используя только лицензионное программное обеспечение с актуальными обновлениями. Следует избегать скачивания программ из сомнительных источников и не открывать подозрительные файлы или рассылки.

Ведущий: «Ребята, а что бы вы хранили в сейфе, когда речь идет о вашей безопасности в сети, и почему?»

Ведущий подводит участников к заключению, что документы в сейфе – метафора конфиденциальных данных. К конфиденциальным данным относятся: логин, пароль, паспортные данные, адреса регистрации и проживания и даже личные фотографии. Любая информация, размещенная в сети, формирует «цифровой след», который не исчезает, сохраняется в сети. Неосторожная публикация может оказать существенное негативное воздействие на репутацию человека, например, в процессе построения его карьеры. Кроме того, незащищенные персональные данные могут быть использованы мошенниками или лицами, ведущими в цифровой среде незаконную деятельность. Важно помнить: «Наши документы всегда в сейфе».

Ведущий: «Чтобы закрепить знания правил безопасного виртуального поведения, давайте поиграем: разделимся на три подгруппы, в соответствии с озвученными аналогиями. Для каждой подгруппы два задания:

– Составить тексты, разъясняющие правила интернет-безопасности в стиле, доступном и понятном разным людям: маленькому ребенку, пожилому человеку, себе самому год назад. Вы можете привести примеры опасности, которая может быть предотвращена (человек не попадет на крючок мошенника, если не раскрывать персональные данные, или предотвращение кражи средств, если не сообщать реквизиты пластиковых карт, избежать потери данных из-за вируса, распространения личных фотографий и др.).



– Изобразить символически приведенные аргументы – например, нарисовать в виде карикатуры или краткой памятки, которую можно будет вручить вашей целевой аудитории».

После обсуждения представители каждой подгруппы представляют свои результаты.

Ведущий: «Ребята, давайте подведем итог этого упражнения. Понравились ли вам данные аналогии? Что больше всего запомнилось?»

Упражнение 4 «Что же такое манипуляции?»⁶⁵

Время: 30 минут.

Цель упражнения: расширение представлений о приемах манипуляции, развитие навыков распознавания манипуляций и освоение моделей поведения в случаях столкновения с манипуляциями.

Необходимые материалы: мяч (или клубок ниток, или мягкая игрушка), бумага для записи, ручки (по числу участников), аудиозапись спокойной музыки.

Ведущий: «Ребята, давайте теперь подумаем, как так получается, что иногда вы можете делать что-то, противоречащее вашим ценностям, под влиянием других людей. Речь о манипуляциях.

Как только человек стал социальным существом, перед ним встала проблема управления другими людьми. Существует очень много приемов и инструментов, позволяющих осуществлять управление людьми, среди них есть и манипуляция. Манипуляция – это скрытое управление человеком против его воли, приносящее инициатору одностороннюю выгоду в ущерб объекту манипуляции⁶⁶. Иными словами, манипуляция – это давление, вынуждающее человека выполнить то, что необходимо или выгодно инициатору манипуляции. Важно отличать манипуляцию от честной просьбы или открытого разговора. В манипуляции, как правило, есть скрытая цель, игра

⁶⁵ Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – 3-е издание, стереотипное. – Москва: Издательский центр «Академия», 1998. – 128 с. – ISBN 5-7695-0192-8.

⁶⁶ Дегтярев, М. Манипуляции: как опознать и обезвредить. Секретное оружие в личном и деловом общении / М. Дегтярев. – Москва: Издательство АСТ, 2024. – 304 с.



на чувствах и ограничение времени для принятия решения: «решай сейчас», «никому не говори», «если любишь/уважаешь – сделай».

Важно понять: умение замечать манипуляцию – это навык самозащиты, признак ответственного подхода к своей жизни. Не менее важно уметь замечать моменты, когда вы сами переходите в роль манипулятора и начинаете «дергать за ниточки» других людей в попытке склонения к каким-то действиям в своих интересах. Манипуляцию трудно назвать чистоплотным приемом взаимодействия. Манипулируя, вы подрываете свою репутацию и разрушаете доверие к вам окружающих: люди запоминают не «какой он умный и находчивый», а «с ним небезопасно, от него надо держаться подальше». Кроме того, манипуляция содержит риск перейти грань не только моральную, но и юридическую. В российском законодательстве предусмотрены меры наказания за шантаж, клевету и унижение человеческого достоинства и публичные оскорбления, распространение чужих персональных данные без согласия их владельца, незаконный сбор денег. Так что манипуляции по сценариям «ты мне платишь или я всем все расскажу», травли, публикации фотографий, например, с каких-либо вечеринок без согласия лиц, запечатленных на снимках, – это не шутка и может стать основанием для проведения следственных действий и судебного иска.

Даже если вы сами стали жертвой давления, важно помнить, что решения, которые вы приняли, все равно ваши. перевели деньги – это ваш финансовый риск; есть высокая вероятность, что их не удастся вернуть даже полиции. Переслали кому-то ссылку сомнительного содержания – вовлекаетесь в риск стать соучастником правонарушения или даже преступления. Важно помнить, что лишь ваша осознанность, критичность, умение взять паузу перед действием, которое, пусть на мгновение, но показалось вам сомнительным, помогут предотвратить негативные последствия.

Как распознавать манипуляции? Манипуляция может быть примитивной: угрозы, ультиматумы, прямое давление («если не сделаешь – будет плохо»). Существуют и более тонкие, неочевидные манипуляции: например, когда «давят» на чувство вины («я на тебя рассчитывал(а), а ты...»), предлагают ложную дилемму («или со мной,



или против меня»); используют социальное давление («все нормальные уже так сделали»); создают впечатление дедлайна, необходимости принятия решения «здесь и сейчас» (таймеры, «последний шанс»); перегружают фактами, перед объемом которых человек теряется, перестает понимать содержание слов и оказывается под влиянием манипулятора; создают цепочку микрообязательств (поставить «лайк», потом сделать репост, потом поддержать посильным взносом, а затем внести определенную сумму); предоставляют псевдовыбор («чай или кофе?») вместо честного «хотите ли вы вообще?», используют схему «приманка и подмена» – выстраивают ситуацию, при которой жертву манипуляции завлекают заманчивым предложением («приманивают»), но затем это предложение «подменяют» другим.

Перечисленными приемами арсенал манипуляторов не исчерпывается. Названия некоторых из них современный русский язык адаптировал с английского языка.

Лавбомбинг – с английского языка дословно переводится «бомбардировка любовью» – манипулятивная стратегия, которая проявляется в чрезмерных знаках внимания, заботе подарках, комплиментах. Цель лавбомбинга – завоевать доверие, создать эмоциональную зависимость, после которых сложно отказаться от выполнения каких-либо просьб или требований.

Неггинг – сокращение английского словосочетания *negative hit*, что в переводе означает «отрицательный удар», – это манипулятивный прием, замаскированный под комплимент. Направлен на то, чтобы уязвить самооценку, вызвать неуверенность и сделать собеседника более восприимчивым к чужому мнению. Например: «О, ты так старалась сегодня выглядеть хорошо!» – за похвалой есть вполне ощутимый намек на то, что старания по поддержанию внешнего вида в наилучшем состоянии закончились провалом. «Не ожидал, что ты можешь быть такой умной!» – фраза содержит не комплимент интеллектуальным способностям, а сомнение в них.

DARVO – сокращение от английских слов «Deny–Attack–Reverse Victim/Offender», что переводится как отрицать, атаковать, переворачивать роли жертвы и агрессора. Сначала манипулятор отрицает какой-либо факт: говорит, что ничего



не было, перекраивает смысл произошедшего и обесценивает реакцию жертвы. Затем вместо диалога нападает: обвиняет, критикует интеллект, честность и прошлые ошибки, пытается представить жертву нестабильной/неадекватной. И, наконец, подменяет роли: манипулятор представляет себя жертвой, а жертву – «виновником»: «меня спровоцировали», «я лишь защищался». Задача манипулятора – «перевернуть» историю так, чтобы снять с себя ответственность и вынудить жертву испытать чувство вины, неудовлетворенность, зависимость.

Фьючерфейкинг – переводится с английского языка как «фальсификация будущего» манипулятивная тактика, при которой манипулятор обещания, не собираясь их выполнять. Использование тактики фьючерфейкинга способно создать у жертвы манипуляции эмоциональную зависимость, что позволяет манипулятору получить свою выгоду, удовлетворить свои интересы.

Итак, вы могли убедиться, что арсенал манипулятивных тактик весьма разнообразен. Как можно им противостоять?»

Ведущий слушает несколько ответов, помогает обучающимся самим найти ответ.

Ведущий: «Алгоритм противостояния манипуляции заключен в трех последовательных действиях: «Остановиться – Проверить – Решить». Сначала остановитесь: возьмите паузу и прямо скажите «я подумаю» или «отвечу позже». Не стоит принимать решений под воздействием эмоций или в условиях искусственно созданного дедлайна (ограничения на время принятия решения или совершение действия). Затем проверьте: что собеседник на самом деле хочет и почему ему выгодно, чтобы вы согласились? Какие у вас факты и можно ли их перепроверить в нескольких источниках информации? Каковы возможные риски: потеря денег, репутации, контроля над личными данными, нарушение закона? И после этого можно принимать решение: отказывать или, например, выдвигать собственные условия. Например: «Нет, я в таких проектах не участвую», «Личные данные и пароли никому не передаю», «Предоставьте мне сведения, как с вами можно связаться, если я позже решу принять ваше предложение». Если давление продолжается, блокируйте собеседника, прерывайте



диалог. Если в ваш адрес звучат угрозы – делайте снимки экрана, сохраняйте переписку, попробуйте сделать аудиозапись разговора, а затем обращайтесь к модераторам площадки или ко взрослому, кому вы доверяете.

Если вы осознали, что оказались втянутыми в манипуляцию, все равно остановитесь: не стоит усугублять ситуацию и умножать риски. По возможности, соберите возможные доказательства манипуляции – снимки экрана переписки (манипуляторы могут ее удалить), ссылки, ники, номера телефонов, адреса электронной почты. И снова важно обратиться за помощью к модераторам площадки или ко взрослому, кому вы доверяете. Если вы подозреваете, что оказались втянутыми в ситуацию, которая содержит риски нарушения закона (правонарушения или преступления), то решение «замять» или надеяться на авось будет ошибочным; чем раньше признать ошибку, тем больше шансов обойтись без тяжелых последствий. Возможно, вам понадобится психологическая поддержка – это тоже естественно, и важно за ней обратиться, если у вас сложные чувства после этой ситуации.

Чтобы самому не стать манипулятором, важно следовать следующим принципам:

- Говорить прямо, чего вы хотите и зачем.
- Помнить, что у собеседника есть право сказать «нет», и уважать это право.
- Анализировать свое поведение, в том числе в цифровой среде: исключить принуждение, шантаж, обороты по принципу «если любишь – докажи».
- Всегда проясняйте границы допустимого, особенно в онлайн-режиме.
- Относитесь ответственно к тому, чтобы делиться с кем-либо фотографиями или иными данными других людей, не имея на то их согласия.

Теперь, когда вы больше узнали о манипуляциях, я прошу вас с учетом полученной информации обратиться к собственному опыту. Я предлагаю вам честно и спокойно подумать о ситуациях, когда вы сталкивались в своей жизни с манипуляциями. Пожалуйста, вспомните и кратко опишите (можно просто ключевыми словами или фразами) случаи из своей жизни, когда вы сталкивались с фактами манипуляции. Как вы понимали, что это манипуляция? Какую тактику использовал



манипулятор? Удавалось ли вам отразить манипуляцию? Какой опыт вы получили в результате?»

На выполнение задания отводится 15 минут. В процессе выполнения задания рекомендуется включить спокойную музыку.

Ведущий: «Признавать факт нахождения в манипуляции очень непросто. Если кто-то из вас готов поделиться своей историей, своим опытом, это будет полезно каждому из нас. Я передам мяч тому, кто поднимет руку, и кто готов рассказать о своем примере».

Участники по желанию рассказывают свои примеры; при возникновении дискуссии ведущий модерирует ее, поддерживает тех, кто высказался.

Примечание: возможный вариант самостоятельной проработки участниками проблематики манипуляций – решение предлагаемых кейсов: выявление факта манипуляции и аргументация позиции, определение тактики манипуляции, предложения по выбору способа противостоять манипуляции. Пример ситуации: непосредственно перед контрольной работой старшеклассник, который к ней не готов и не хочет получить по результатам контрольной работы нежелательную отметку, предлагает своему приятелю прогулять занятие и, видя его сомнения, аргументирует: «Ты мне друг или нет?» Участникам предлагается определить, является ли такое поведение манипуляцией, аргументировать свой ответ и предположить, какая тактика использована, предложить варианты отражения манипуляции (например: приведенная ситуация является манипуляцией, так как ценность дружбы используется для решения личных сиюминутных интересов; создается ложная дилемма: либо «друг», либо «предатель» – третьего не дано, предпринимается попытка формирования чувства вины и страха потерять эмоциональную связь; возможный способ отражения манипуляции – указать на ее факт, пояснить собственное понимание дружбы как общности интересов и взаимного уважения).

Завершается упражнение рефлексией.

Возможные вопросы для обсуждения:



– Что вы узнали нового о манипуляциях?

– О каких приемах, которые помогают не поддаться манипуляции, вы узнали?»

Упражнение 5 «Мои границы – моя ответственность»

Время: 25 минут.

Цель упражнения: развитие навыков по защите собственных границ.

Необходимые материалы: распечатанные карточки с краткими описаниями ситуаций.

Ведущий: «Продолжаем развивать наши умения в понимании личных границ и их защите. Для выполнения следующего задания я прошу вас разделить на три группы. Каждая группа получит карточку с описанием ситуации. Ваша задача – обсудить ее в группе и ответить на три вопроса: 1) Какие личные границы здесь нарушаются? 2) Какие риски для личной безопасности существуют? 3) Какие действия можно предпринять, чтобы защитить себя? У вас есть 15 минут на обсуждение. Затем каждая группа кратко представит свою ситуацию и выводы».

Примеры ситуаций на карточках

Ситуация 1: На вечеринке вам наливают алкоголь, хотя вы сказали, что не пьете. Все вокруг смеются и говорят: «Не будь занудой!»

Ситуация 2: Незнакомый человек в Интернете, с которым вы играете в онлайн-игру, начинает расспрашивать о вашей школе, адресе и просит прислать фото.

Ситуация 3: Старший брат постоянно заходит в вашу комнату без стука, даже когда вы просите его этого не делать.

Участник от каждой группы представляет остальным участникам результаты обсуждения рассмотренной ситуации. Ведущий уточняет, есть ли у остальных вопросы или дополнения, модератор дискуссии.

Завершается упражнение рефлексией.

Вопросы для обсуждения:

– Что больше всего запомнилось?

– Вызвало ли что-то сложности?



– Защищая собственные границы, о какой ответственности важно помнить?

Упражнение 6 «Светофор безопасности: Нельзя, Осторожно, Можно»⁶⁷

Время: 30 минут.

Цель упражнения: совершенствование навыков четко определять и обозначать психологические границы личного пространства.

Необходимые материалы: стикеры (желтые, красные, зеленые) (от 5 шт. каждого цвета на одного участника), лист ватмана.

Ведущий: «Представьте, что у вас есть личный светофор, который помогает вам демонстрировать окружающим, с какими просьбами к вам можно обращаться, а с какими – категорически нельзя, какие действия возможны, а какие – нет. Зеленый свет – «Можно», желтый – «Осторожно, нужно спросить», красный – «Нельзя, стоп!» Возьмите стикеры: зеленые, желтые и красные. На каждом стикере напишите одну короткую фразу, которая четко обозначает вашу границу. Например, на зеленом: «Ко мне можно приходить в гости без предупреждения». На желтом: «Я не против помочь с домашней работой, но спроси меня заранее». На красном: «Я не позволю, чтобы кто-то читал мои личные сообщения». Примените это к разным жизненным сферам: учеба, дружба, семья, отношения, Интернет. У вас есть 10 минут, чтобы заполнить хотя бы по одному стикеру каждого цвета для каждой из перечисленных сфер жизни. Если получится, то можно использовать и больше стикеров».

Ведущий кладет стикеры трех цветов (красный, желтый, зеленый) на стол, откуда каждый участник берет необходимое ему количество.

Ведущий: «Теперь приклейте свои стикеры на большой общий лист ватмана, который мы разделили на пять столбцов по сферам жизни: учеба, дружба, семья, отношения, Интернет. И давайте сделаем это в цветовом решении светофора, то есть в верхней части наклеиваем красные стикеры, посередине желтые, и зеленые снизу».

Участники наклеивают свои стикеры.

⁶⁷ Методические материалы по вопросам формирования навыков безопасного поведения у детей и подростков / авторы-составители: Н.Ю. Марчук, И.В. Пестова, Т.Р. Дильмиева. – Екатеринбург: ГБОУ СО ЦППРиК «Ладо», 2014 – 52 с.



Ведущий зачитывает содержание записей на стикерах, организует обсуждение.

Ведущий: «Какие утверждения чаще всего повторяются? Заметили ли вы что, одно и то же или схожее утверждение может оказаться в разных цветах? Почему так может происходить? Как вы думаете, возможно ли применять этот «светофор» в ежедневном общении?»

Завершение

Упражнение 7 «Круг рефлексии: Мой «щит» безопасности»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: подведение итогов, обобщение полученной информации.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, принадлежности для рисования (карандаши, фломастеры) по числу участников.

Ведущий: «В завершение нашего занятия я прошу вас представить себе такую ситуацию: допустим, в ваш класс пришел новый ученик, который не знает ни вас, ни нашу школу, ни наш город. Он, кстати, утверждает, что прибыл из будущего, и в его мире все устроено по-другому. На основе проблематики, с которой мы работали сегодня на занятии, давайте дадим ему несколько рекомендаций, соблюдение которых позволит новичку чувствовать себя безопасно в новой обстановке и не провоцировать конфликтов».

Ведущий фиксирует предложения обучающихся на доске, распределяя их по группам «Запрещено», «Допускается», «Разрешено», затем организывает обсуждение предложений.

Ведущий: «Предлагаю вам создать визуальный образ защиты ваших личных психологических границ. Это может быть щит, или своего рода оберег, или личный тотем. Сначала нарисуйте контур щита или оберега любой предпочитаемой формы, а затем изобразите на нем символы какие-то понятий, явлений, предметов, которые вам помогают чувствовать себя защищенными, в безопасности: это могут быть ваши друзья, родители, домашние питомцы, любимые занятия или что-то другое».

Обучающиеся выполняют задание.



Ведущий: «По-моему, у вас здорово получилось. А теперь подумайте, куда вы можете разместить этот рисунок, может быть это первая страница тетради, которую вы чаще всего открываете, или ваш рабочий стол дома, или другое место, где вы часто будете его замечать. Пусть он помогает вам развивать свою осознанность, умело защищаться от возможных внешних негативных воздействий и напоминает о нашем занятии.

В завершение нашего занятия подведем его итоги:

- Кто помогает вам почувствовать себя в безопасности?
- Что помогает вам почувствовать себя в безопасности?
- Кто несет ответственность за вашу безопасность?
- Какой момент сегодняшнего занятия был для вас наиболее значимым?
- Какой новый «инструмент» для своей безопасности вы сегодня для себя нашли?

Занятие завершено, благодарю всех за участие!»

Блок 3. Психологическая безопасность в социальном взаимодействии Занятие «Право как часть моей жизни» для обучающихся психолого-педагогических классов (10-11 классы)

Цель: формирование представлений о сфере права в контексте юридической психологии, развитие навыков противостоять групповому давлению и манипуляции, умений совершать выбор в соответствии со своими ценностями.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: доска, мел (по желанию – проектор, экран).

Процедура проведения

Вступительная часть

Разминка

Упражнение 1 «Индивидуальное восприятие»

Время: 10 минут.



Цель упражнения: эмоциональная включенность в совместную работу, мотивация к обсуждению понятия «право».

Все участники сидят в кругу. Ведущий предлагает одному из участников пересадить остальных, учитывая цвет волос, от более светлых к более темным.

Ведущий: «Сейчас мы проведем интересное упражнение. Я выберу одного из вас, и его задача – рассадить остальных по кругу так, чтобы цвет волос менялся от самых светлых к самым темным. Тот, кто выполняет рассадку, делает это так, как считает правильным, и мы не будем это комментировать или менять. Когда первый участник завершит, я выберу второго участника. Его задача пересадить всех по-своему так, как он думает лучше. После этого придет очередь третьего участника – он тоже попробует составить свой порядок».

Пока участник рассаживает обучающихся, его мнение никак не корректируется. Когда задание завершено, выбирается второй участник, который может пересадить обучающихся так, как, по его мнению, было бы более верно. После этого та же задача выполняется третьим участником.

Ведущий: «Во время этого упражнения важно помнить – у каждого свое видение ситуации, это здорово. Мы все видим все немного по-разному, и это нормально. Давайте подумаем, почему так происходит и что мы можем из этого понять».

Вопросы для рефлексии:

– Как при существовании индивидуального восприятия людям удается решать проблемы, возникающие в процессе общения?

– Имеет ли право каждый человек чувствовать, думать по-своему?

– Что нужно, если между членами общества возникают конфликты и противоречия, и их необходимо как-то разрешать?

Ведущий подводит участников к выводу о том, что для жизни в обществе людям нужны общие правила или социальные нормы, которые кодифицируются.

Ведущий: «Некоторые из правил и норм закрепляются обычаями или этикетом, например норма приветствия в той или иной стране или в разные эпохи. Какие вы знаете



варианты приветствия в разных странах и эпохах? (кивок, рукопожатие, реверанс и др.). Для того, чтобы важные правила понимались всеми единообразно, эти правила фиксируются в письменном виде, тогда возникает «право», основанное на законах. Какие правила для вас наиболее важны?»

Ведущий записывает правила и ранжирует их вместе с участниками занятия.

Групповая рефлексия: что важного заметили в процессе упражнения?

Упражнение 2 «Юридическая психология как направление профессионального развития»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: мотивация обучающихся к выбору траектории развития в профессиональной области.

Необходимые материалы: проектор, экран для показа ролика (при необходимости).

Ведущий: «Мы обсудили, какое важное место занимают в нашей жизни правила и сфера права, предлагаю немного соприкоснуться с такой интересной отраслью психологической науки как юридическая психология.

Как известно, человек существо социальное. Живя в обществе, мы все имеем как права, так и обязанности перед окружающими нас людьми, родителями, друзьями, коллегами. Но есть люди, которые нарушают правила и совершают преступления. От этого общественная жизнь становится небезопасной. Почему так происходит? Часто человек просто не умеет достигать своей цели разными способами. Не понимает, как это можно сделать без ущерба для себя и окружающим. Юридический психолог как раз помогает людям найти ресурсы для удовлетворения своих потребностей без совершения правонарушений и помогает реабилитироваться тем, кто уже переступил черту закона.

Чем конкретно может заниматься юридический психолог? Юридический психолог может работать в суде, совместно с другими специалистами проводить экспертизу, чтобы ответить на поставленные судом вопросы. Например, мог ли управлять своими



действиями подсудимый? Был ли он в состоянии аффекта? Осознавал ли он, что происходило в момент преступления и прочее. Юридический психолог присутствует на допросах несовершеннолетних, сопровождая детей и подростков в юридически значимых ситуациях. Юридический психолог составляет психологические портреты для помощи в поимке преступника. Юридический психолог помогает человеку в трудных жизненных ситуациях найти психологические ресурсы, благодаря которым он сможет достичь своих целей и удовлетворить потребности, не прибегая к преступным деяниям, суициду, зависимостям, рискованному поведению, агрессии. Юридический психолог помогает заключенным реабилитироваться и, выйдя на свободу, полноценно жить в гармонии с обществом. Юридический психолог изучает, почему некоторые люди становятся жертвами преступления чаще других, разрабатывают рекомендации, как снизить этот риск.

Юридическая психология ищет ответы на сложные вопросы человеческой психологии, например, как формируется личность преступника. Юридические психологи оказывают помощь при принятии судебных решений, проводят психологические экспертизы обвиняемых, исследуют свидетельские показания, разрабатывают методы взаимодействия с потерпевшими. То есть, делают все необходимое для того, чтобы юристы могли разобраться в поведении как потерпевшего, так и человека, совершившего преступление. Юридические психологи работают в психологической службе МВД и МЧС, сопровождают оперативно-розыскные мероприятия, проводят судебные психологические экспертизы, реабилитацию сотрудников силовых структур.

Также юридический психолог – это профессия будущего, так как он работает с различными проблемами, набирающими обороты на просторах Интернета, который является неотъемлемой частью жизни современного человека. Как определить склонность к отклоняющемуся преступному поведению по страничке в социальной сети? Как помочь жертве кибертравли? На эти и многие другие вопросы может ответить юридический психолог».



Примечание: Для дополнительной информации ведущий может предложить посмотреть ролик о деятельности юридического психолога, подготовленный факультетом «Юридическая психология» ФГБОУ ВО МГППУ: <https://tube.mgppu.ru/w/jCbVy2jPcpLm8yVWgFXkES>

Упражнение 3 «Кулак»

Время упражнения: 10 минут.

Цель упражнения: формирование представлений о групповом давлении, манипуляции; мотивация к освоению навыков ассертивного взаимодействия.

Ведущий: «Как вы думаете, что может нас заставить нарушить правила, даже когда мы этого не хотим?»

Ответы участников. Ведущий подводит к понятию «давление группы».

Ведущий: «Давайте посмотрим, как это может выглядеть. Сейчас будем уговаривать одного участника разжать кулак».

Один участник выходит в центр аудитории, а все остальные начинают разными способами уговаривать его разжать кулак.

Вопросы для рефлексии:

– Что вы чувствовали при таком общении?

– Трудно ли было сопротивляться групповому давлению? Что для этого нужно?»

(Ведущий подводит участников к выводу: чтобы мы могли в нужный момент сопротивляться и выбрать действие, которое совпадает с нашими ценностями, важно уметь говорить «НЕТ!»).

Упражнение 4 «Приемы группового давления»

Время упражнения: 15 минут.

Цель упражнения: формирования представлений о типах группового воздействия, мотивация к овладению навыками уверенного поведения через умение отказываться.

Необходимые материалы: доска или флипчарт, мел или маркеры.

Ведущий: «У каждого из нас есть невидимые, но очень важные границы – они как невидимый щит, который защищает наше чувство безопасности, комфорт



и уважение. Но иногда этот щит нарушается, и мы чувствуем себя плохо. Давайте начнем с простого: я буду называть разные действия или ситуации, а вы, если вы чувствуете, что вы не любите, чтобы с вами так поступали, поднимаете руку. Готовы? Начнем.

– Ваши друзья хотят, чтобы вы пошли на вечеринку, хотя вы устали и хотите остаться дома.

– Вам постоянно пишут в соцсетях и требуют ответа немедленно.

– Кто-то просит у вас списать домашнее задание, хотя вы сами не сделали.

– Ваши родители читают ваши сообщения без разрешения.

– Вам предлагают принять участие в онлайн-голосовании, где нужно голосовать за кого-то, кого вы не знаете.

Подростки поднимают руки в ответ на ситуации, которые для них являются нарушением границ. Ведущий внимательно наблюдает, фиксирует на доске (флипчарте) ключевые слова, которые прозвучат в ответах (например: «неприятно», «смущает», «давит», «не хочу» и иное). Это создает безопасное пространство и показывает, что многие переживают похожее.

Ведущий: «Вижу, что многие из вас сталкивались с похожими ситуациями. Значит, тема актуальна. Иногда в жизни нас пытаются убедить сделать то, чего мы не хотим – например, пойти на вечеринку, когда хочется остаться дома, или сказать что-то, во что не веришь. Давайте попробуем понять, с помощью каких приемов человека пытаются заставить пойти против своих желаний и ценностей. Представьте ситуацию: есть человек, который не хочет танцевать. Но группа решила, что он обязан это сделать. Какие фразы могли бы сказать участники группы, чтобы заставить его подчиниться?»

Участники предлагают идеи, ведущий фиксирует их на доске.

Ведущий: «Отлично! Мы собрали много вариантов, предлагаю обнаружить в них общее и выделить те приемы, которые обычно используются».



Ведущий направляет обсуждение участников и подводит их к перечню приемов группового давления:

- а) лесть, похвала;
- б) шантаж, подкуп;
- в) уговоры, обман;
- г) угроза, запугивание.

Ведущий: «Встречали ли вы такие приемы в книгах, фильмах? Желающие делятся примерами».

Упражнение 4 «Стоп»

Время упражнения: 10 минут.

Цель упражнения: развитие самоанализа и рефлексии по отношению к своему умению говорить «нет».

Ведущий: «Давайте потренируемся умению говорить «нет» на практике. Сейчас нам нужно разделиться на пары. В парах один участник стоит, а другой подходит к нему. Остающийся на месте участник должен сказать «Стоп!», когда подошли на более близкое расстояние, чем это комфортно. Затем участники меняются местами.

Рефлексия: желающие участники делятся с группой наблюдениями о том, что чувствовали, и о чем думал каждый из участников пары, когда говорил/слышал слово «Стоп».

Упражнение 5 «Мифы – почему НЕ принято говорить: «НЕТ»»⁶⁸

Время упражнения: 15 минут.

Цель упражнения: формирование умений противостояния попыткам манипулирования.

Необходимые материалы: доска, мел, (по желанию – проектор, экран).

Ведущий: «Теперь мы можем обнаружить, какие приемы могут использоваться, чтобы заставить нас делать то, что способно причинить вред. Как вы считаете, если

⁶⁸ Сирота, А.В. Профилактическое занятие «Умей сказать: «НЕТ!» / А.В. Сирота. – URL: https://iro86.ru/images/1/3/27_Разработка_классного_часа_Умей_сказать_нет.pdf (дата обращения: 20.10.2025).



человек понял приемы манипуляции, возникнут ли у него сложности говорить «нет», даже если он понимает, что хочет это сделать? Что может помешать? Что помешало сказать «нет» героям книг и фильмов в тех примерах, которые вы сейчас приводили?»

Ведущий обобщает предположения участников и подводит их к тому, что убеждения самого человека могут помешать ему сказать «нет». Некоторые из этих убеждений можно назвать мифами. Ведущий систематизирует основные мифы либо показывает уже готовый список на экране.

Примеры формулировок для мифов:

- человек не должен отказывать другу (друзьям), иначе он разрушит отношения и останется один;
- нельзя отказать, иначе будешь «плохим» для этого человека (группы);
- если я откажу этому человеку, то потом он откажет мне;
- если я откажу этому человеку, то обижу (или подведу) его, а потом буду чувствовать себя виноватым;
- хорошие люди не отказывают;
- если человек отказывает, то он выглядит эгоистом, который думает только о себе; если человек выполняет просьбу, то к нему будут хорошо относиться;
- если человек что-то сделает, то все будут считать меня трусом (слабаком и др.) и отвергнут его.

Ведущий: «Замечательно! Мы собрали достаточно много вариантов. Давайте попробуем привести аргументы, почему каждый из них – это все же миф».

Варианты аргументации: когда мы больше всего боимся разрыва отношений, то человек может сделать с ними то, что захочет, мы начинаем зависеть от чужого мнения и чужого выбора, теряем свою свободу. Если мы говорим «нет», то возможна разная реакция: возможны злость и обида, но также возможны принятие, уважение и спокойствие. Если мы умеем говорить «нет», мы можем сохранять внутреннее спокойствие и уверенность в своем выборе. Умение сказать «нет» помогает построить



здоровые отношения с теми, кто готов уважать личный выбор человека. Умение сказать «нет» дает нам свободу выбрать то, что нам действительно полезно и нравится, помогает раскрыть свои способности и дает гораздо больше возможностей для развития.

Вопросы для итоговой рефлексии:

- Как вы считаете, какой из мифов чаще всего на нас влияет?
- С каким мифом сложнее всего поспорить?
- Какой миф могут использовать те, кто пытается нас убедить сделать то, что для нас вредно?

Упражнение 6 «Откажись по-разному»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения и способностей совершать самостоятельный выбор.

Необходимые материалы: доска, мел, (по желанию – проектор, экран).

Ведущий: «Чтобы отказать другому в сложной ситуации важно иметь такой навык. Этот навык можно натренировать, как мышцы в спортзале. Важно иметь несколько вариантов, с помощью которых я могу отказаться, чтобы выбрать наиболее подходящий. Давайте посмотрим, как мы можем отказываться по-разному. Сейчас вы будете предлагать мне сделать то, что я не хочу, а я буду отказываться».

1. Отказ-обещание:

- Пойдем гулять!?
- Завтра – обязательно, а сейчас к контрольной готовлюсь, ты уж извини.

2. Отказ-альтернатива:

- Пойдем гулять?
- Холодно, давай лучше у меня фильм посмотрим!

3. Отказ «обстоятельства не позволяют»:

- Пойдем гулять!
- Не могу, у меня много дел! Мне на тренировку нужно (можно так же увести разговор в сторону).



4. Отказ-отрицание:

– Пойдем гулять!

– Не хочу. Дурацкое времяпрепровождение ... только время терять ... (с тобой не хочу... просто не хочу!)

5. Отказ-конфликт:

– Пойдем гулять!

– Отвали со своей прогулкой! (сам занимайся этой ерундой!)

Ведущий: «Отлично! Как вы думаете, как мы можем систематизировать варианты отказа? Какие цели преследует каждый из вариантов? В каких ситуациях уместно использовать эти варианты?»

а) Отказ – соглашение. Человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например, «Ребята, спасибо, но мне так неудобно вас затруднять».

б) Отказ – обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Дается понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято («Пойдем завтра в кино?» – «С удовольствием, но завтра у меня занятия/ контрольная работа по математике»).

в) Отказ – альтернатива. Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение («Пойдем завтра в спортзал?» – «Давай лучше погуляем по поселку»).

г) Отказ – отрицание. Человек дает понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение («Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес»).

д) Отказ – конфликт. Крайний вариант отказа – отрицание. Агрессивен по форме. Может содержать оскорбления или угрозы («Давай сходим на концерт?» – «Еще чего! Сам топай!») Этот вид отказа эффективен в случае выраженного внешнего давления».

Ведущий: «Похоже мы нашли разнообразные варианты для отказа. Кто хочет потренироваться?»



Желающий участник выходит, и ему предлагают заранее запланированные предложения. Участник пробует отказаться разными способами. Он может использовать подсказку группы.

Вопросы для рефлексии:

- Какие из этих форм отказа для вас больше всего подходят?
- Какая форма наиболее приемлемая и безобидная?

Завершение

Упражнение 7 «Круг знаний»

Время: 5-7 минут.

Цель упражнения: подведение итогов занятия, рефлексия.

Ведущий: «Ребята, в завершение нашего занятия прошу вас собраться в общий круг. Сегодня у нас с вами состоялся, на мой взгляд, очень содержательный и важный разговор. Прошу каждого из вас поочередно, по часовой стрелке нашего круга, поделиться своими впечатлениями: Что нового вы сегодня узнали? Что вас заинтересовало? Что произвело впечатление? О чем бы вы хотели узнать больше?»



**Обучающиеся по программам среднего профессионального образования,
возраст 16-20 лет**
**Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями,
переживанием интенсивных эмоций**
Тренинговое занятие «Все в твоих руках»

Цель: развитие активной жизненной позиции, навыков принятия решений в сложных жизненных ситуациях, самоконтроль переживаемых эмоций, обучение методам снижения их интенсивности.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Необходимые материалы: метафорические карты; бумага формата А4, ручки (по количеству участников); мяч; жетоны или небольшие одинаковые предметы, выполняющие функцию жетонов (из расчета по 10 шт. на каждого участника); перечень социально значимых ценностей для демонстрации на слайде (Приложение 13), дополнительно – карточки с записью каждой ценности (из расчета по 20 карточек на каждого участника).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, уважаемые студенты! Сегодня мы с вами поговорим о навыках, необходимых для успешной адаптации к переменам, об эффективных способах преодоления жизненных трудностей, будем развивать умение выстраивать конструктивные стратегии поведения в стрессовых ситуациях».

Разминка

Упражнение 1 «Как поступить, если...»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: развитие навыков обращения за помощью к другому, умение слышать мнение окружающих, расширение диапазона стратегий поведения в трудных ситуациях.

Необходимые материалы: мяч.

Ведущий: «Сейчас мы с вами проведем небольшую разминку, целью которой



является знакомство с опытом других. Ваша задача в течении минуты придумать или вспомнить ситуацию, в которой вы испытывали трудности, или конфликтную ситуацию. Первый участник берет мяч, кратко описывает свою ситуацию и бросает игрушку другому участнику, который поймав мяч, дает ответ, как бы он поступил в такой ситуации. Затем кратко описывает свою историю и бросает другому участнику. Начинать описание нужно с фразы: «как поступить, если...» Например: «как поступить, если друзья зовут с ночевкой на день рождения на дачу, а родители категорически против и не пускают».

В ходе выполнения упражнения, ведущий следит, чтобы каждый участник смог высказаться. После выполнения упражнения ведущий проводит опрос:

– Готовы ли вы использовать варианты поведения, предложенные вашими однокурсниками?

– Часто ли вы обращаетесь за помощью к другим, если не знаете, как поступить?

– К кому вы чаще всего идете за помощью – к родителям или друзьям – и почему?

Основная часть

Упражнение 2 «Поиск ресурсов»

Время: 30 минут.

Цель упражнения: актуализация личных ресурсов, позволяющих справляться с трудными жизненными ситуациями.

Необходимые материалы: изображения (приложение 12) или сюжетные метафорические карты.

Ведущий демонстрирует участникам изображения, размещенные в приложении 12. Образы условно разделены на «девичьи» и «юношеские», чтобы участникам было проще идентифицировать себя с героями, однако ограничений на выбор образа нет. Если ведущий считает целесообразным, он может заменить изображения на метафорические ассоциативные карты из сюжетной колоды.

Ведущий: «Уважаемые студенты, мы с вами в начале занятия выдвигали спонтанные варианты реагирования на затруднительные и жизненные ситуации



и различные варианты реагирования на них. Сейчас я предлагаю задание, которые позволит более детально рассмотреть их и проанализировать, что вам помогло успешно справиться или, возможно, мешало принять конструктивное решение. Перед вами несколько различных сюжетных картинок, посмотрите внимательно и выберите ту, которая, с вашей точки зрения, символически отражает те ресурсы, которые помогли преодолеть вам сложную ситуацию в прошлом».

Каждый участник выбирает нужное изображение, не сообщая другим о своем выборе.

Ведущий: «Теперь выберите еще одну карту, которая отражает ресурсы, которых вам не хватает, но которыми вы хотели бы наполниться».

Участники вновь выбирают подходящее изображение.

Ведущий: «У каждого из вас теперь появился ориентир, который позволяет справиться с трудной ситуацией, когда кажется, что силы на исходе. Подумайте, как он отражается в вашей реальной жизни: это человек (или животное), предмет, действие. А теперь подумайте, как можно восполнить тот ресурс, которого вам не хватило? Какая вам нужна помощь? К кому можно за ней обратиться?»

Участники мысленно отвечают на вопросы.

Ведущий: «Предлагаю желающим описать ту композицию, которая у него получилась. Затем остальные члены группы могут предложить, где можно почерпнуть тот или иной ресурс».

Упражнение 3. Игра «Лавка ценностей»

Цель: развитие навыков принятия решений, актуализация представлений о сфере социально значимых ценностей.

Необходимые материалы: жетоны или небольшие одинаковые предметы, выполняющие функцию жетонов (из расчета по 10 шт. на каждого участника), дополнительно – карточки с записью каждой ценности (из расчета по 20 карточек на каждого участника).

Ведущий: «В начале нашего занятия были обозначены вопросы, с которыми



нам предстоит поработать. Один из них – способы преодоления непростых жизненных ситуаций. Как мы можем определить, какая ситуация простая, а какая – сложная? Одним из вариантов ответа на этот вопрос может быть такой: сложная ситуация часто требует совершить непростой выбор. Каждый из нас в ситуации выбора руководствуется разными мотивами. Я предлагаю вам принять участие в игре, которая поможет каждому из вас понять собственные мотивы принятия решений, задуматься, что составляет для него приоритет. И пусть это всего лишь игра, у каждого из нас, полагаю, будет возможность подумать над чем-то всерьез.

Перед началом игры каждый из вас получит по десять жетонов. Каждый жетон представляет собой частицу вас самих – одну десятую долю вашего времени, энергии, средств, интересов, индивидуальности. На время игры эти 10 жетонов будут равноценны сумме тех качеств и возможностей, из которых складывается ваша личность. Не потеряйте их!»

Ведущий раздает каждому участнику жетоны.

Ведущий: «Представьте, что мы с вами находимся в торговой лавке. Ассортимент товаров этой лавки весьма необычен. Расплатиться за товар можно теми жетонами, которые вы получили. Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор: «потратить» жетоны или «сэкономить». На продажу будут выставляться сразу по две вещи. Вы вправе выбрать любую из них или никакую, но только не обе сразу. Купить каждую вещь можно только в тот момент, когда она выставлена на продажу. Переход к следующей паре означает, что предыдущая окончательно снята с «торгов». Если жетоны закончатся, вы уже ничего не сможете купить. Готовы? Лавка открывается!»

Примечание: в ходе упражнения участникам демонстрируется перечень социально значимых ценностей, выполняющих в контексте игры функции «товаров» (Приложение 13). Ценности сгруппированы попарно. Для каждой из ценности указана «цена». Рекомендуется пары «товаров» демонстрировать на слайде (по возможности) или подготовить заранее напечатанными на отдельных листах достаточного размера.

Ведущий: «Итак, предлагаю сделать выбор. Первая пара ценностей:



- хорошая просторная квартира либо дом (1 жетон);
- новый спортивный автомобиль (1 жетон).

Кто желает сделать покупку?»

Ведущий показывает группе слайды с названиями двух первых «товаров» и обменивает жетоны у тех, кто захотел сделать покупку на соответствующую карточку с названием приобретенной ценности.

Ведущий: «Следующая пара:

- полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для вас и вашего лучшего друга (2 жетона);
- полная гарантия того, что девушка (юноша), на которой вы мечтаете жениться (за которого мечтаете выйти замуж), действительно в недалеком будущем станет вашей женой (вашим мужем) (2 жетона).

Затем:

- самая большая популярность в кругу знакомых в течение двух лет (1 жетон);
- один настоящий друг (2 жетона).

Следующая пара:

- хорошее образование (2 жетона);
- предприятие, приносящее большую прибыль (2 жетона).

Далее:

- здоровая семья (2 жетона);
- всемирная слава (3 жетона)».

После того, как участники сделали выбор между «здоровая семья» и «всемирная слава», ведущий делает дополнительное объявление.

Ведущий: «Внимание! Тем, кто выбрал здоровую семью, положена награда – два лишних жетона!»

Ведущий возвращает два жетона тем участникам, кто выбрал «здоровая семья».

Ведущий: «Продолжаем! Следующая пара товаров:

- изменить любую черту своей внешности (1 жетон);



– быть всю жизнь довольным собой (2 жетона).

Дальше:

– пять лет ничем не нарушаемого физического комфорта (2 жетона);

– уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените (2 жетона)».

После того, как участники сделали выбор между «пять лет ничем не нарушаемого физического комфорта» и «уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените», ведущий делает дополнительное объявление.

Ведущий: «Те, кто выбрал 5 лет комфорта, должны заплатить еще один жетон, если у вас они еще остались. Ведь в жизни есть вещи, за которые нам порой приходится платить дороже, чем мы думали».

Участники, выбравшие «пять лет ничем не нарушаемого физического комфорта», вносят дополнительную «плату».

Ведущий: «Продолжаем! Следующая пара:

– чистая совесть (2 жетона);

– умение добиваться успеха во всем, чего бы вы ни пожелали (2 жетона).

Затем:

– чудо, совершенное ради человека, которого вы любите (2 жетона);

– возможность заново пережить (повторить) любое 1 событие из прошлого (2 жетона).

И, наконец:

– семь дополнительных лет жизни (3 жетона);

– возможность подарить семь дополнительных лет жизни любому человеку (3 жетона).

Больше покупок делать нельзя. Если вы израсходовали не все жетоны, они пропадают».

Ведущий организует обсуждение игры.

Ведущий: «Я предлагаю вам обсудить свои покупки:

– Какой покупкой вы более всего довольны?



- Пришлось ли вам пожалеть о том, что вы чего-то не приобрели?
- Хотели бы вы что-нибудь изменить в правилах игры?»

Вероятнее всего, участники выдвинут следующие предложения: «Прежде, чем что-то покупать, надо узнать, что еще будет продаваться»; «Я хотел бы, чтобы можно было обменять ранее купленную вещь на любую другую, объявленную позже»; «Нужно, чтобы перед началом игры нам выдали побольше жетонов». Ведущий помогает участникам увидеть связь между выбором покупок и определенными личностными качествами. Например, участник отдал жетон за изменение внешности – значит, он придает большое значение тому, что думают о нем окружающие. Если предпочел быть довольным собой – значит, больше ценит свое мнение о себе.

Ведущий: «Большинство ваших предложений понятны и разумны. Но проблема заключается в том, что в жизни так не бывает. Нельзя дважды сделать один и тот же выбор, как невозможно «отменить» последствия ранее принятого решения. Нельзя добиться всего сразу или воспользоваться сразу всеми возможностями. Мы не знаем заранее, из чего придется выбирать в будущем. Всегда будут ограничены время, силы, выбор возможностей, деньги, интерес. Важно, чтобы вы при этом понимали, согласуется ли ваш выбор с вашей системой ценностей; действительно ли то, что принято считать признаками высокого статуса, достижений, успеха, является таковыми и заслуживает своей цены – вашего времени, энергии, сил, таланта – или свои ресурсы следует направить на что-то иное. За все, что вы для себя выберете, придется платить какую-то цену, и во многих случаях цена окажется выше, чем вы предполагали».

Упражнение 4 «Я могу себе помочь»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: развитие навыков саморегуляции, умений снижать эмоциональное напряжение.

Ведущий: «Ситуации принятия значимых решений, конфликты, сопровождающие нашу повседневную жизнь, затруднительные жизненные ситуации, тем более – травматические события способны вызвать стрессовые реакции, субъективный



дискомфорт, раздражение, что, в свою очередь, затрудняет выбор эффективных способов реагирования. Повлиять на состояние эмоционального напряжения можно различными способами, и некоторые из них – контроль дыхания, техники мышечной релаксации – вам, надеюсь известны и применяемы. Сейчас я вам предложу несколько «самосберегающих технологий», которые также можно применять в различных эмоционально дискомфортных ситуациях с целью восстановления внутреннего равновесия.

Улучшить психоэмоциональное состояние можно путем целенаправленной активизации памяти.

Например, одним из приемов психологической самопомощи может стать обращение к мнемонической памяти (мнемоника – это искусство запоминания)⁶⁹. В стрессовой ситуации или когда эмоции переполняют нас, мы можем вспомнить событие или ситуацию из нашего прошлого, которая вызывает положительные эмоции. Давайте попробуем: закройте глаза и вспомните момент, когда вы были успешны, вас хвалили, вы ощущали себя победителем, испытывали абсолютную радость, счастье. Погрузитесь в этот образ, вспомните все до деталей: как вы были одеты, что видели вокруг себя, что чувствовали, что слышали. Позвольте энергии этого счастливого воспоминания наполнить вас».

Ведущий предоставляет участникам несколько минут на выполнение задания, затем предлагает им по желанию поделиться своими воспоминаниями, ощущениями от выполнения задания. Ведущий поощряет рассказ, поддерживает участников, проявивших активность.

Ведущий: «Следующий прием – активизация эмоционально-сенсорной памяти, то есть обращения к воспоминаниям, связанными с сенсорными образами (зрительными, обонятельными, осязательными, слуховыми).

Например, многие космонавты берут с собой в полет траву полыни, запах которой

⁶⁹ Овчинников, Б.В. Практическая психогигиена: учебно-методическое пособие / Б.В. Овчинников, И.Ф. Дьяконов, Т.И. Дьяконова. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2017. – 127 с.



вызывает приятные воспоминания о Земле, о людях, ждущих возвращения из космоса⁷⁰. Запах свежей выпечки чаще всего успокаивает, расслабляет, погружает в атмосферу домашнего уюта. Воспоминание об аромате весенней листвы после дождя способно вызвать прилив свежих сил.

Способность аромата влиять на психоэмоциональное состояние человека замечена еще в древности. В первой половине XX века появилось понятие «ароматерапия» как практика использования эфирных масел в качестве дополнительной терапии. Общие приемы использования ресурса ароматерапии в наши дни известны многим: аромат лаванды умиротворяет, цитрусов (лимона, апельсина) – бодрит.

Осознанное, «погруженное» воспоминание о каком-либо аромате способно «вызвать из памяти» необходимые в конкретный момент поддерживающие образы, ассоциации. Попробуйте применить этот прием, вспомните значимый для вас аромат и эмоции, которые он у вас вызывает».

Участники делятся своим опытом обращения к воспоминаниям о запахах.

Ведущий: «Еще одним приемом, активизирующим сенсорную память, является музыка. В трудной ситуации вспомните те музыкальные композиции, которые вас вдохновляют, успокаивают или, напротив, воодушевляют. Возможно, для того, чтобы расслабиться или чтобы почувствовать прилив энергии, в вашем личном плейлисте будут разные мелодии. Если позволяют обстоятельства, прослушайте их или напойте «ту самую музыку». Сосредоточьтесь на эмоциях, чувствах, которые вызывает у вас любимая мелодия»

Ведущий предоставляет участникам несколько минут на выполнение упражнения, затем предлагает им по желанию поделиться своими впечатлениями, отмечая разнообразие музыкальных предпочтений и подчеркивая значимость влияния звуков на психологическое состояние человека.

Ведущий: «Как вы могли убедиться, обращение к ресурсам мнемонической памяти

⁷⁰ Овчинников, Б.В. Практическая психогигиена: учебно-методическое пособие / Б.В. Овчинников, И.Ф. Дьяконов, Т.И. Дьяконова. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2017. – 127 с.



не требует специальных условий. Это такой инструмент психологической самопомощи, который всегда с вами».

Завершение

Упражнение 5 «Все в твоих руках»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: рефлексия занятия.

Ведущий: «В завершении нашего занятия я расскажу одну притчу.

Давным-давно в одном городе жил Мастер, у него было много учеников. Мастер считался самым авторитетным и мудрым человеком не только среди своих последователей, но и во всем городе, к нему часто обращались жители за советом и справедливым решением сложных задач. Видя, как уважают учителя, один из учеников задумался о том, есть ли на свете такой вопрос, на который Мастер не смог бы ответить. Мальчик пошел на луг и поймал красивую бабочку, зажал ее между ладонями и спросил у Мастера: «Скажите, учитель, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?» А учитель, даже не смотря на руки, сказал: «Все в твоих руках!»

Как, применительно к теме нашего сегодняшнего занятия, вы понимаете смысл этой притчи? Действительно ли все в наших руках или мы во многом зависим от обстоятельств?»

Дать возможность высказаться всем участникам тренинга.

Ведущий: «Сегодня у каждого из вас была возможность ближе познакомиться с самим собой, узнать, как мы принимаем решения, справляемся с затруднительными жизненными ситуациями, какие способы психологической самопомощи можем использовать. Что запомнилось вам больше всего? Что стало для вас наиболее ценным?»

Ответы участников.

Ведущий: «Я благодарю вас за активную работу и предлагаю поаплодировать друг другу за взаимоподдержку и активность на занятии!»

Вариативная часть (если в учебном коллективе имеются дети, переживающие состояние горевания, в том числе из числа членов семей участников (ветеранов) СВО)



Вступительная часть

Ведущий: «Разлука всегда оставляет след. Она затрагивает не только эмоции, но и поведение, способности человека взаимодействовать с миром. Когда мы разлучаемся с теми, кто был значим, мы можем испытывать печаль, злость, раздражение, пустоту, страх, одиночество. Иногда бессилие или апатию. Разлука – это момент, когда человек особенно нуждается в опоре. Не в оценках, не в советах «возьми себя в руки», а в праве чувствовать то, что он чувствует. Иногда достаточно присутствия, тишины, принятия. И если мы умеем признавать и проживать боль, мы постепенно возвращаемся к жизни».

Упражнение 6 «Мост через трудности»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: развитие навыков справляться с негативными эмоциями, связанных с гореванием, поиск внутренних ресурсов личности.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки, простые и цветные карандаши.

Ведущий: «Чтобы справиться с разлукой, необходимы внутренние ресурсы. Я предлагаю вам сделать упражнение, которое поможет вам в поиске и укреплении внутренней опоры. Представьте, что перед вами река – это трудность, с которой вы сейчас сталкиваетесь. На другом берегу – решение, спокойствие, ваша цель. Чтобы туда добраться, нужно построить мост. Нарисуйте эту реку и два берега. Теперь начните «строить мост» — нарисуйте доски, камни или ступени. На каждой доске (камне, ступени) напишите, что поможет вам перейти реку: «поддержка друзей», «вера в себя», «просить помощи», «пробовать снова», «отдыхать, когда устаю», «искать новые способы» и др.

После выполнения упражнения ведущий организует обсуждение:

- Какие эмоции у вас возникли при выполнении упражнения?
- Что оказалось самым прочным в вашем мосту?
- Какие собственные качества помогают вам двигаться вперед?



– Кто или что рядом поддерживает вас, когда трудно?

Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации

Тренинговое занятие «Мы – команда!»

Цель: развитие коммуникативной компетентности, навыков эффективного взаимодействия и сотрудничества, формирование благоприятного социально-психологического климата в студенческом коллективе.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга

Необходимые материалы: мяч для большого тенниса или небольшой резиновый мяч, бумага формата А4, ручки (по числу участников), несколько наборов цветных карандашей.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, уважаемые студенты! Сегодня мы с вами проведем занятие, посвященное общению. От того, насколько эффективно мы умеем взаимодействовать друг с другом, понимать и слышать собеседника, договариваться и поддерживать, зависит не только успех в учебе и будущей профессии, но и та атмосфера, в которой мы проводим большую часть нашего времени. Наша цель сегодня – научиться лучше понимать друг друга и сделать нашу группу еще более сплоченной и дружной».

Разминка

Упражнение 1 «Поздоровайся глазами»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: создание доброжелательной атмосферы, установление невербального контакта между участниками, настрой на работу в группе.

Ведущий: «Начнем мы с приветствия, но не совсем обычного. Пожалуйста, встаньте в круг. Ваша задача – передвигаясь по комнате, поздороваться с как можно



большим количеством человек. Но здороваться мы будем молча, не словами и не рукопожатиями, а... глазами. Просто встретьтесь взглядом друг с другом и мысленно поприветствуйте».

Участники выполняют условие упражнения. После его завершения ведущий организует обсуждение. Возможные вопросы для обсуждения:

Что чувствовали во время упражнения?

– Легко ли было устанавливать контакт без слов?

– Насколько для нас важен зрительный контакт в общении?

Основная часть

Упражнение 2 «Ты да я, да мы с тобой...»⁷¹

Время: до 30 минут.

Цель упражнения: развитие навыка совместной работы, коммуникативных умений.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4 и ручки (по числу участников).

Ведущий: «Уважаемые студенты, следующее задание вы будете выполнять в парах. Для этого посмотрите, пожалуйста, друг на друга, на всю вашу группу и, не говоря ни слова, выберите среди присутствующих человека, которого знаете меньше всего, и подойдите к нему!»

Участники выполняют задание – выбирают напарника. Если к одному и тому же человеку подходят несколько участников, ведущий дает возможность им самостоятельно и молча «решить возникшую проблему».

Ведущий: «Отлично! Каждый из вас нашел себе напарника для дальнейшей работы. Сядьте, пожалуйста, рядом со своим партнером. Каждой паре я даю один лист бумаги и одну ручку. С этой минуты и до конца упражнения все действия вы совершаете молча!»

⁷¹ Кипнис, М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. – Москва: Издательство АСТ, 2018. – 621 с. – ISBN 978-5-17-106239-2.



Внимательно слушайте мои задания и постарайтесь совместно с напарником справиться с ними.

Возьмитесь за одну ручку двумя руками так, чтобы одна рука была одного участника, а другая – другого. Не важно при этом, какой рукой (правой или левой) вы будете пользоваться. Теперь разделите лист на 4 равные части двумя линиями.

Получилось? Начнем работать с первым «окном» на вашем листе. В этом секторе вам будет необходимо нарисовать дом таким образом, чтобы ручку по-прежнему держали одновременно два участника: каждый участник в паре держит ручку только одной рукой».

Участники в течение 3-4 минут выполняют задание. После этого ведущий дает следующее задание.

Ведущий: «Пусть один из вас сейчас сменит руку. То есть, если до этого он держал ручку правой рукой, пусть поменяет на левую, и наоборот. Во втором квадрате в течение 3-4 минут я прошу вас изобразить дерево. Успешной вам работы!»

Участники выполняют задание. После этого ведущий дает следующее задание.

Ведущий: «Мы продолжаем! Теперь каждый возьмитесь за ручку другой рукой, не той, которой вы держали ее прежде (то есть, если прежде вы держали ручку левой рукой, а ваш партнер – правой, то сейчас он берется за ручку левой рукой, а вы – правой). Нарисуйте, пожалуйста, в третьем секторе кота».

Участники выполняют задание в течение 3-4 минут. Затем ведущий дает следующее задание.

Ведущий: «Пусть каждый из партнеров возьмет ручку своей ведущей рукой. Задание – совместно заполнить четвертый квадрат рисунком по вашему выбору. При этом помните, что все действия выполняются молча».

Участники в течение 3-4 минут выполняют задание, после чего ведущий организует обсуждение. Вопросы для обсуждения:

– В какую сторону был направлен ваш рисунок в процессе работы: все время в сторону одного из участников или положение менялось? Почему? Каким образом?



– Кто в начале игры взял на себя роль ведущего? Как чувствовал себя ведомый?

– На протяжении упражнения вы испытывали сотрудничество или борьбу?

Кто вел, кто подстраивался? Менялись ли эти роли в ходе игры?

– Кто большую часть работы проработал своей ведущей рукой? Как ему удалось это?

– Каждое задание отличалось по содержанию. Какой этап вам показался наиболее сложным? Наиболее легким?

– Когда возникли противоречия?

– Какой опыт, знания о себе и другом человеке вы приобрели в ходе короткого эксперимента? Что говорит этот опыт о вас? О вашей готовности «выходить из зоны комфорта», рисковать, экспериментировать, пробовать?

Упражнение 3 «Интервью»⁷²

Цель упражнения: развитие навыков слушания и эмпатии, осознание положительных сторон других людей, сплочение группы.

Ведущий: «Для выполнения следующего упражнения прошу вас остаться в сформированных парах. Каждому из вас в паре дается по 3 минуты для того, чтобы провести взаимное интервью и узнать о своем партнере как можно больше личной информации. Старайтесь разговаривать так, чтобы не мешать при этом другим парам участников».

Участники выполняют задание. По истечении 6-7 минут ведущий предлагает участникам представить остальной группе своего партнера. Остальные участники могут задавать уточняющие вопросы.

Примечание: в зависимости от численности группы ведущий предоставляет слово каждому участнику или нескольким, выбранным свободным образом (или проявившим инициативу).

После представления участников ведущий предлагает группе ответить

⁷² Фопель, К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего / К. Фопель. – 2-е издание. – Москва: Генезис, 2016. – 286 с. – ISBN 9785985634242.



на следующие вопросы:

- Что было сложнее – говорить о себе или задавать вопросы? Почему?
- Соответствует ли рассказанное о вас, тому, что вы сами о себе говорили?
- Услышали ли вы что-нибудь новое о себе?

Упражнение 4 «Мы с тобой так похожи»⁷³

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие эмпатии, сплочение учебного коллектива.

Необходимые материалы: мяч для большого тенниса или небольшой резиновый мяч.

Ведущий: «Сейчас один из участников получает от меня мяч. Он, в свою очередь, должен передать его кому-нибудь из участников группы со словами: «Мне кажется, нас объединяет такое качество, как...» (и он называет объединяющее качество). Желательно, чтобы это были личностные качества, потому что найти общие личностные качества гораздо труднее, чем с радостью обнаружить, что вы оба одно время жили на Камчатке или закончили одну и ту же школу, но в разные годы. Участник, которому передали мяч, отвечает на обращенное к нему высказывание либо «Согласен», либо «Я подумаю над этим». Затем мяч передается следующему участнику и так до тех пор, пока мяч не побывает у каждого участника.

Примечание: Утверждение общности с другим участником по «хитрости» или «вспыльчивости» может повисить напряжение в группе. Важно, чтобы участники, во-первых, сосредоточились на поиске реальных, позитивных общих черт, во-вторых – не выдумывали их.

После завершения упражнения ведущий организует обсуждение. Возможные вопросы для обсуждения:

- Каких ответов было больше: «согласен» или «я подумаю над этим»?

О чем это может говорить?

⁷³ Сидоренко, Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии / Е.В. Сидоренко. – Санкт-Петербург: Речь, 2008. – 208 с.



– Почему вместо возможного ответа «не согласен» предложена формулировка «я подумаю над этим»?

– Как формулировка «я подумаю над этим» может влиять на развитие ситуации конфликта?

– Когда связи в группе прочнее: если между участниками коллектива больше сходства или различий?

Упражнение 5 «Эмпатический слушатель»⁷⁴

Время: 15 минут.

Цель упражнения: развитие навыков активного и эмпатического слушания.

Ведущий: «Конструктивное общение невозможно без развития умения слушать. Прошу вас распределиться на пары. В каждой паре один участник сначала будет «рассказчиком», другой – «слушателем». «Рассказчик» в течение 3 минут рассказывает о любой произошедшей с ним, которая вызвала у него сильные эмоции (например, сдача экзамена, поход в кино, спорная ситуация). Задача «слушателя» – внимательно слушать, не перебивая, а затем определить ту эмоцию, которую, как ему кажется, испытывал «рассказчик», и изложить суть истории своими словами, начиная с фразы «Правильно ли я понимаю, что ты чувствовал(а)... потому что...?» Затем участники в паре меняются ролями».

После выполнения упражнения ведущий организует обсуждение. Возможные вопросы для обсуждения:

– Что было труднее: говорить или слушать?

– Насколько точно «слушатель» понял чувства «рассказчика»?

– Что мешало и что помогало чувствовать себя понятым?

Упражнение 6 «Ищу друга»⁷⁵

Время: 30 минут.

⁷⁴ Гиппенрейтер, Ю.Б. Чудеса активного слушания / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва: «АСТ», 2014. – 58 с. – ISBN 978-5-457-63966-9.

⁷⁵ Психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательного процесса: учебник и практикум для среднего профессионального образования / под общей редакцией А.С. Обухова. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 422 с. – ISBN 978-5-534-10260-4.



Цель упражнения: развитие представлений о ценности дружбы

Необходимые материалы: листы бумаги, ручки, карандаши (по числу участников).

Ведущий: «Представьте, что меня назначили редактором особенной газеты бесплатных объявлений. Она называется «Ищу друга». Каждый из участников группы может поместить туда объявление о поиске друга. В этом объявлении нет ограничений на количество слов или размер букв. Принимается любая форма. В объявлении вы излагаете список требований к кандидату в друзья, весь набор качеств, которыми он должен обладать, а можете нарисовать его портрет. Можете рассказать о себе. Одним словом, делайте объявление таким, каким пожелаете. Но следует только позаботиться о том, чтобы именно ваше объявление привлекло внимание среди других.

Возьмите листы бумаги, ручки, карандаши и приступайте к своему объявлению. Время на подготовку – 10-15 минут. Объявления подписывать не нужно».

По истечению установленного времени ведущий объявляет: «Время истекло. Выложим наши объявления на стол. Теперь каждый может прочитать их и для себя внутренне определить, на какие объявления он хотел бы откликнуться».

Участники в течение 3 минут знакомятся с объявлениями.

После прочтения объявлений ведущий предлагает участникам по желанию указать, на какое объявление они бы откликнулись и почему, также ведущий организует обсуждение, чем характеризуются объявления, на которые откликнулись и не откликнулись чаще всего участники?

Вопросы для обсуждения:

- Что помешало вам откликнуться на другие объявления?
- Почему никто не выбрал объявление, в котором ... (перечислено большое количество требований, предъявляемых к будущему другу; требования указаны расплывчато; требования предъявляются только к внешности и иное)?

Ведущий направляет ход обсуждения.

Ведущий: «Естественно, нелегко соответствовать высокому запросу. Самое



главное: в таких объявлениях чаще всего ищут друга, который должен что-то давать, и ничего не предлагают взамен; выдвигают требования, не связанные с личностью, а касающиеся внешности, социального статуса, материального положения. Подобное потребительское отношение к дружбе вряд ли встретит понимание и сочувствие».

Завершение

Упражнение 7 «Образ группы»

Цель упражнения: формирование образа учебного коллектива.

Ведущий: «Каждый из вас является частью учебного коллектива. Мне бы хотелось побольше узнать от вас, что это за коллектив, как бы вы могли его описать метафорически, образно. Может быть, кто-то выразит мнение, что ваш учебный коллектив похож на тесную клумбу, где прекрасные цветы, втиснуты в маленькое пространство; камни мешают им двигаться, теснота и тревога приводят к тому, что цветы начинают конкурировать за лучик солнечного света, и, помимо всего этого их еще кормят поливают жесткой водой. Может быть, кто-то представляет себе свой учебный коллектив как автомобиль премиум-класса без мотора, который пассажиры должны приводить в движение, крутя педали; внешне он великолепен, но ему не хватает мощного двигателя, позволяющего мчаться вперед. Подумайте немного о том, какая метафора подошла бы вашей группе».

Каждый участник предлагает свою метафору, после чего ведущий организует обсуждение.

Возможные вопросы:

- Есть ли во всех этих образах что-то общее?
- Все ли образы вам понравились?
- Почему мог возникнуть тот или иной образ?

Ведущий: «Теперь представим, что коллектив, в котором вы учитесь, стал идеальным. Какие образы вы бы использовали, чтобы описать такую группу?»

Участники высказывают свои представления об идеальном коллективе.

Выслушав каждого, снова попытайтесь найти общее во всех метафорах



и сформулируйте цели, к достижению которых стремятся члены группы.

Ведущий: «Новые образы, характеризующие идеальную группу, для вас более приятны? Есть ли что-то общее во всех метафорах? Какие характеристики, по-вашему, свойственны идеальному коллективу? Как вы думаете, что необходимо, что ваша группа стала идеальной?»

Упражнение 8 «Аплодисменты по кругу»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: рефлексия занятия, обобщение полученной информации.

Ведущий: «Наше занятие подходит к концу. По моему мнению, оно получилось насыщенным и интересным. Прошу каждого из вас поделиться своими впечатлениями, а остальных участников – поддержать его аплодисментами».

Участники высказывают свои впечатления от занятия. Каждого участника группа поддерживает аплодисментами.

Ведущий: «Спасибо всем за работу, открытость и активность! Давайте запомним эти ощущения поддержки и взаимного уважения и постараемся перенести их на нашу повседневную жизнь».

Блок 3. Психологическая безопасность в социальном взаимодействии **Тренинговое занятие «Сохраняем свои границы»**

Цель: развитие навыков распознавания стратегий манипулирования, в том числе в цифровой среде, и отражения психологических манипуляций, умения отстаивать свои границы, совершенствование критического мышления.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: стимульный материал к тесту «Силлогизмы» в виде слайда или распечатанного текста на ватмане (Приложение 14); раздаточный материал (кейс 1, кейс 2) (Приложение 15), , интерактивная доска (по возможности), или иное устройство для демонстрации слайда, или флипчарт, маркер.

Процедура проведения



Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, уважаемые студенты. Современный мир изобилует различными средствами массовой информации, мессенджерами, социальными сетями. Сегодня человек ежедневно поглощает огромное количество информации, и, если он при этом пренебрегает принципами сохранения собственной безопасности или пренебрегает ими, то он рискует стать жертвой негативного психологического воздействия, попасть под полное влияние невидимых кураторов. Потеря бдительности может привести к утрате контроля над ситуацией; в таких случаях возникает риск не только нарушения психологического благополучия, но и норм действующего законодательства. Чтобы этого не случилось, мы поговорим сегодня о таких социальных явлениях как слухи, манипуляция, воздействие или формирование определенных, выгодных для других мнений, о том, как не попасть под чужое влияние и сохранить свои личностные границы, обсудим механизмы воздействия на психику и попробуем научиться их обнаруживать и противостоять им».

Разминка

Упражнение 1 «Силлогизмы»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: развитие логического мышления, совершенствование умений выстраивать умозаключения.

Необходимые материалы: стимульный материал к тесту «Силлогизмы» в виде слайда или распечатанного текста на ватмане (Приложение 14); интерактивная доска (по возможности), или иное устройство для демонстрации слайда, или флипчарт.

Ведущий: «Наиболее эффективным способом защитить себя от манипулятивной информации является развитие критического мышления, выявление логических несоответствий в той информации, которую вы изучаете или которую вам пытаются навязать. В качестве разминки давайте потренируемся в построении силлогизмов. Силлогизм – это умозаключение, которое выстраивается на основе двух предпосылок».

Ведущий выводит на экран пример:



Утверждения:

Ни одна рыба не имеет четырехкамерного сердца

Все акулы – рыбы

возможные варианты ответов:

1. *Все акулы имеют четырехкамерное сердце*
2. *Ни одна акула не имеет четырехкамерного сердца*
3. *Некоторые акулы имеют четырехкамерное сердце*
4. *Некоторые акулы имеют двухкамерное сердце*
5. *Нет варианта*

Рассуждение:

Поскольку акула – рыба, а ни одна из рыб не имеет четырехкамерного сердца, варианты 1 и 3 явно неверны. Вариант 4 верен по существу, но никаким образом не вытекает из двух исходных утверждений. И лишь вариант 2 является точным логическим выводом из исходных утверждений.

Ведущий: «Перед вами – пример построения силлогизма. Сейчас мы разделимся на 5 групп, для каждой группы я раздам задание. Задача каждой группы – на основе предлагаемых утверждений выбрать из предлагаемых вариантов ответа силлогизм – верный вывод. Затем мы вместе обсудим ваш выбор».

Ведущий делит участников на 5 групп, демонстрирует задания и распределяет их между группами. Участники выполняют задания. По истечении отведенного времени представитель каждой группы объявляет результат, который ведущий обсуждает с участниками остальных групп.

Примечание: правильные ответы

в группе 1 – № 2

в группе 2 – № 3

в группе 3 – № 4

в группе 4 – № 1

в группе 5 – № 5

Основная часть

Упражнение 2 «Что не так?»

Время: 30 минут.

Цель упражнения: развитие навыков распознавания манипуляций,



совершенствование умений критического анализа информации.

Необходимые материалы: раздаточный материал (Приложение 15).

Ведущий: «Умение мыслить логически требуется не только в учебе. Выстраивание логических связей способно уберечь от риска стать жертвой сомнительных предложений и мошеннических схем, которые в последнее время активно используются нечестными на руку людьми, умело пользующимися приемами психологических манипуляций. Прорабатывать навыки противостояния негативному воздействию мы с вами будем в процессе решения специальных кейсов.

Прошу вас разделиться на две группы. Каждой подгруппе я выдам по кейсу. 1 кейс – стенограмма записи телефонного звонка, 2 кейс – переписка в социальной сети. Ваша задача – в групповом обсуждении выявить, что «не так» в предлагаемых диалогах: выделить факторы, которые вызывают у вас сомнение в честности намерений какого-то из собеседников, а также определить, посредством каких приемов осуществляется влияние на героя кейса. На выполнение задания отводится 20 минут. Затем каждая подгруппа представит анализ полученного кейса».

Ведущий раздает каждой группе кейс (Приложение 15). Участники в подгруппах выполняют задание. По истечении отведенного времени ведущий организует обсуждение результатов работы участников.

В отношении кейса 1 рекомендуется обратить внимание студентов:

– на дату якобы «постановления Правительства Российской Федерации»: в феврале 2025 года не могло быть 29 дней (несуществующая дата);

– на номер якобы «постановления Правительства Российской Федерации»: в зависимости от даты утверждения, постановление Правительства Российской Федерации № 1875 устанавливает нормы, не имеющие отношения к вопросу пенсионных выплат – на факт свободного оперирования персональными данными пенсионера;

– на признаки психологической манипуляции: использование эмоционально



значимых для пенсионера тем (увеличение размера пенсии, признание его заслуг, проблематика установления социальной справедливости); использование большого объема информации, замаскированной под фактическую, сложных речевых конструкций; смешивание достоверных фактов с недостоверными сведениями.

Выводы: в кейсе 1 описан факт мошенничества в отношении пенсионера с целью получения доступа к его денежным средствам посредством использования манипулятивных техник.

В отношении кейса 2 рекомендуется обратить внимание студентов на обилие манипулятивных приемов, примененных собеседником главной героини: «игра на чувствах» (заверения в серьезности намерений и обещания совместного будущего); использование в адрес собеседника, с которым не установлено даже личного знакомства, оборотов, свойственных для людей, находящихся в длительных близких отношениях; чрезмерность в употреблении средств, выражающих эмоциональное отношение (многословие, обилие знаков препинания); маскировка нейтральных фактов под подтверждающие аргументы; перефразирование одних и тех же тезисов для закрепления их воздействия.

Выводы: в кейсе 2 представлен факт мошенничества в отношении девушки с целью получения денежных средств путем использования манипулятивных техник.

Ведущий: «На примере рассмотренных кейсов вы могли убедиться в том, что арсенал манипулятивных приемов весьма богат. Согласно расхожим утверждениям, жертвами манипулятора становятся недалекие, наивные, беспомощные и необразованные люди. Такая позиция глубоко ошибочна. На удочку мошенника-манипулятора может попасть любой человек, кто своевременно не обратится к возможностям своего критического мышления или легкомысленно отнесется к защите своих личных границ и персональных данных».

Упражнение 3 «Маркеры и правила»



Время: 10 минут.

Цель упражнения: знакомство с признаками манипулятивных техник, развитие навыков противодействия внешнему негативному давлению.

Необходимые материалы: доска, маркер.

Ведущий: «Уважаемые студенты, мы с вами рассмотрели два примера манипулятивного воздействия в мошеннических целях. Предлагаю обобщить выявленные вами приемы манипуляций и познакомиться с дополнительными способами возможного воздействия на мнение и поведение людей».

Ведущий фиксирует на доске ответы участников.

Ведущий: «Манипулятивные техники весьма разнообразны. Обобщенно их можно представить так:

- лесть, похвала;
- шантаж, подкуп;
- уговоры, обман;
- угроза, запугивание.

В рассмотренных вами кейсах активно использованы такие приемы, как уговоры, обман, лесть. Часто манипуляторы устанавливают короткие сроки для принятия решений (один час, только сегодня); стремятся к формированию чувства вины; предлагают ложную дилемму, подменяя понятия и ценности; используют схему «приманка и подмена» при которой заманчивое предложение заменяется другим.

Можно не знать вида манипуляции, затрудниться в ее классификации, однако существуют общие признаки («маркеры»), по которым мы можем предположить, что имеет место попытка оказать давление на человека в каких-либо целях:

манипулятивное высказывание вызывает сильные эмоции (положительные или отрицательные);

в манипулятивных формулировках часто используются яркие противопоставления (например, богатый – бедный, плохой – хороший), слова с размытым смыслом или сложные термины, которые не всегда понятны;



под видом фактов представляются ненадежные источники, обезличенные, анонимные или несуществующие эксперты;

применяется метод повторения одних и тех же тезисов разными способами.

Ведущий: «Понимая, по каким принципам устроена манипуляция, как можно им противостоять?»

Студенты предлагают ответы, а ведущий записывает их на доске:

- поиск первоисточников информации;
- проверка подлинности информации, изображений или видео;
- использование проясняющих, конкретизирующих вопросов (кто, что, где, когда, почему и как);
- отслеживание логики ответов и их согласованности;
- обращать внимание на наличие оценочных слов и эмоциональных формулировок.

Ведущий: «В ситуации противостояния манипуляции важно совершить три последовательных действия: остановиться – проверить – решить. Пауза позволить избежать совершения необдуманных действий под влиянием эмоций, положительных или отрицательных. Затем задайте себе вопросы: кому и почему выгодно ваше согласие? Какие у вас факты и можно ли их перепроверить в нескольких источниках информации? Каковы возможные риски? Решение можно принимать после того, как вас сформировалась четкая позиция по первым двум вопросам.

Если вы осознали, что уже оказались втянутыми в манипуляцию, все равно остановитесь: не умножайте риски. По возможности, соберите возможные доказательства манипуляции – снимки экрана переписки, ссылки, ники, номера телефонов, адреса электронной почты – и обратитесь за помощью к модераторам площадки или в правоохранительные органы (особенно важно в случае подозрений на нарушение закона)».

Завершение

Упражнение 4 «Почему я молодец»



Время: 5 минут.

Цель: подведение итогов занятия, *рефлексия*.

Ведущий: «На мой взгляд, у нас с вами получилось интересное, насыщенное и полезное занятие. У каждого из вас была возможность узнать что-то новое, проявить себя в новых качествах. Предлагаю вам поблагодарить себя за активную работу. Начиная со слов «Я сегодня молодец, потому что...», похвалите себя за то, что вам удалось освоить в ходе занятия».

Участники поочередно выполняют задание. В конце занятия ведущий предлагает участникам поаплодировать друг другу».



**Банк упражнений для проведения занятий с родителями
(законными представителями) обучающихся**
**Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями,
переживанием интенсивных эмоций**
Занятие с элементами тренинга «Большой мир эмоций»

Цель: совершенствование навыков родителей (законных представителей) справляться с жизненными ситуациями, переживать интенсивные эмоции.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Количество участников: до 25 человек.

Время: 1-1,5 часа.

Необходимые материалы: листы белой бумаги формата А4, карандаши/ручки (все – по количеству участников занятия), меловая или маркерная доска (или флипчарт), мел или маркеры.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, уважаемые родители! Сегодня наша с вами встреча будет посвящена важному вопросу – как научиться справляться с жизненными событиями, не бояться собственных эмоций и уметь их регулировать.

Думаю, вы сталкивались с ситуациями, когда ваш ребенок приходил из школы расстроенным и раздраженным, когда он не хотел разговаривать, проявлял яркие эмоции (сильно радовался или плакал). Помимо непростого эмоционального состояния ребенка, у вас, родителей, есть и собственные чувства.

Можно сказать, что вы со своими детьми находитесь на одном корабле, который плывет по морю. И если в жизни вашего ребенка случается «шторм», то волнение моря затрагивает и вас. Это действует и наоборот. Ваше эмоциональное состояние и умение справляться с непростыми ситуациями влияет на состояние ребенка.

Сегодняшняя наша встреча – это доверительный разговор с упражнениями, в рамках которого вы сможете узнать о новых приемах распознавания эмоций, управления ими. Вы сможете почувствовать себя уверенным капитаном, который умеет



спокойно идти по морю жизненных событий и справляться с любыми бурями и волнениями».

Ведущий: «Прежде чем мы перейдем к основной части нашей встречи, предлагаю разобраться, что же такое эмоции и чувства, поскольку данные понятия часто путают. В чем же их сходства и различия?

Эмоции и чувства – это психические процессы, отражающие личную значимость внешних и внутренних ситуаций для человека в форме переживаний.

Любые действия сопровождаются эмоциональными переживаниями. Вместе эмоции и чувства образуют эмоциональную сферу личности. Но вместе с тем эмоции и чувства отличаются друг от друга:

– с точки зрения эволюции эмоции – это более древняя форма отношения человека к окружающему миру, поэтому они присущи и животному, и человеку, чувства же присущи только человеку;

– эмоции в большей мере связаны с удовлетворением базовых потребностей, а чувства возникают при удовлетворении высших социальных и духовных потребностей;

– эмоции более ситуативны, отражают отношение человека к событию в данный момент. Чувства, в отличие от эмоций, обладают относительной устойчивостью и постоянством;

– эмоция – это всегда непосредственное переживание; чувства опосредуются сознанием, то есть они связаны с определенными знаниями, пониманием объекта, включают в себя память, процессы мышления и воли;

– эмоции часто неосознаваемы, одна и та же эмоция может быть связана с разными объектами, поэтому их сложно соотнести с определенным человеком или событием; чувства всегда предметны и устойчивы, их вызывают конкретные факты, события, люди и обстоятельства, к которым человек положительно или отрицательно мотивирован.



Чувства являются ведущими образованиями эмоциональной сферы личности, определяют динамику и содержание эмоций»⁷⁶.

Ведущий: «А теперь, после того, как мы узнали больше о эмоциях и чувствах, предлагаю перейти к практической части нашей встречи».

Разминка

Упражнение 1 «Десять секунд»⁷⁷

Цели упражнения: снизить/преодолеть тревожность участников, вызванную попаданием в незнакомую среду; помочь участникам лучше узнать друг друга; способствовать созданию позитивного эмоционального настроения на занятие.

Время: 5-15 минут.

Ведущий: «Сейчас вы начнете быстрое спонтанное движение по комнате. Будьте внимательны, потому что время от времени вам придется реагировать на разнообразные задания от меня и выполнять их в кратчайший срок – в течение 10 секунд. Каждое из заданий важно выполнять с максимальной точностью. Скажем, я попрошу распределиться на группы по цвету волос. Значит, пока я досчитаю до десяти, вам необходимо будет найти людей с точно таким же, как у вас, цветом волос. Не бойтесь остаться в гордом одиночестве. В конце концов абсолютно понятно, что если цвет ваших волос или их длина отличны от цвета и длины волос других участников, то это не делает вас лучше или хуже остальных. Вы просто другой! И потому, что мы разные, мир так разнообразен и интересен. Мы начинаем».

Участники выходят в центр комнаты.

Ведущий: «Сейчас я попрошу распределиться на тех, у кого есть часы на руке и у кого нет! Раз, два, три... десять. Стоп! Проверяем. В этой группе у всех есть на руке часы. А в этой группе все счастливики, да? Что значит «почему?» Потому что «счастливые часов не наблюдают!»

– Продолжаем движение! Распределиться по стилю обуви! (Счет, проверка)

⁷⁶ Кипнис, М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. – 2-е издание. – Москва: Издательство АСТ, 2019. – 832 с.

⁷⁷ Кипнис, М. Тренинг коммуникации / М. Кипнис. – Москва: Ось-89, 2004. – 128 с.



- По длине волос! (Счет, проверка)
- По тому, сколько братьев и сестер есть в вашей семье (Счет, проверка)
- По цвету брюк и юбок (Счет, проверка)
- По цвету глаз! (Счет, проверка)
- По настроению, которое вы сейчас испытываете! (Счет, проверка)

Завершение упражнения.

Участники делятся впечатлениями от игры, отвечая на вопросы:

- Что понравилось им в упражнении?
- Что огорчило?
- Что заставило задуматься?
- Как чувствовали себя те, кто остался без группы, в «гордом одиночестве», т.е. было оно «гордым» или каким-то абсолютно иным?
- Назовите участников, которых запомнили.

Основная часть

Упражнение 2 «Позитивное истолкование»⁷⁸

Цель упражнения: расширить представления о роли отрицательных эмоций, усовершенствовать навыки когнитивного переструктурирования.

Время: 15 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, карандаши/ручки по количеству участников.

Ведущий: «В течение 5 минут составьте список стрессовых ситуаций, которые вы переживали в прошлом или переживаете в настоящее время».

Участники составляют каждый свой список.

Ведущий: «Теперь посмотрите на получившийся список и в течение 5 минут напротив стрессовой ситуации напишите, какие положительные моменты вы могли бы в ней отметить. Подумайте, как переживание страха, гнева, печали, обиды, вины

⁷⁸ Саенко, Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями / Ю.В. Саенко. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 222 с.



и других эмоций (или эффективное совладание с ними) помогло вам справиться с ситуацией или получить новый опыт».

После составления второго списка ведущий предлагает с опорой на оба списка предлагает обсудить написанное.

Вопросы для обсуждения:

- В чем заключаются функции отрицательных эмоций?
- С какими из них вы лично сталкивались в собственной жизни?
- Чем помогли вам отрицательные эмоции и чувства?
- Какие чувства вы испытывали, выполняя это упражнение?
- Какие трудности у вас возникли при выполнении упражнения?
- Что из этого упражнения вы планируете использовать в дальнейшей жизни?

Упражнение 3 «Релаксация»⁷⁹

Цель упражнения: совершенствование навыков управления эмоциональным состоянием через снижение уровня напряжения в теле.

Время: 5 минут.

Ведущий: «Займите место на стуле. Сядьте удобно. Изо всех сил напрягите сразу все мышцы. Сохраняйте это напряжение, медленно считая до двадцати. Затем глубоко вдохните и вместе с очень медленным выдохом снимите это напряжение. Пусть ваше тело станет мягким. Откиньтесь на спинку кресла и посидите 2 минуты, ни о чем не думая, чувствуя, как вам спокойно».

Участники выполняют инструкцию ведущего, через 2 минуты «возвращаются» и обсуждают упражнение.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, когда делали это упражнение?
- Что вы ощущаете сейчас?
- В каких ситуациях Вы могли бы использовать этот прием?

⁷⁹ Саенко, Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями / Ю.В. Саенко. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 222 с.



Упражнение 4 «Выражение и отражение чувств»⁸⁰

Цель упражнения: вербализация позитивных и негативных эмоций и чувств.

Время: 30-40 минут (время проведения упражнения зависит от количества выбранных частей).

Необходимые материалы: листы белой бумаги формата А4, карандаши / ручки по количеству участников, меловая или маркерная доска (или флипчарт), мел или маркеры.

Примечание: Представленное ниже упражнение состоит из нескольких частей и имеет несколько вариантов проведения. Ведущий может провести упражнение целиком или выбрать наиболее подходящую для целей занятия часть упражнения.

Ведущий: «Часто мы не всегда можем выразить свои эмоции и чувства, в результате чего нас бывает трудно понять и поддержать нашим близким. Сейчас предлагаю вам ознакомиться со схемой построения Я-сообщения как оптимального способа вербализации эмоций. Данная схема поможет вам поделиться как положительными, так и отрицательными чувствами. Последнее более важно, потому что отрицательные эмоции чаще сложнее контролировать и «экологично» выражать.

Схема включает несколько этапов:

1. Называние чувства.
2. Описание конкретного поступка, послужившего причиной этой эмоции.
3. Просьба, пожелание, с указанием сроков выполнения (если необходимо)».

Примечание: для наглядности схему лучше записать на доске или флипчарте.

Ведущий: «Теперь, когда вы знаете схему Я-сообщения, предлагаю выполнить несколько упражнений:

Часть 1. «Выражение негативных эмоций»

⁸⁰ Саенко, Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями / Ю.В. Саенко. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 222 с.



Ведущий: «Часто бывает, что некоторые поступки детей вызывают у вас несогласие и негативные эмоции. Вспомните и запишите ситуацию, в которой вы ощущали эти эмоции.

Затем ниже опишите факты сложившейся ситуации, свои чувства, вызванные конкретным поступком ребенка. Постарайтесь соблюсти следующие требования к выражению отрицательных эмоций: сообщение начинается с местоимений «Я», «Мне», «Меня» («Я сержусь», «Мне страшно», «Меня огорчает»). Далее называйте переживаемые эмоции (гнев, страх, тревога, вина, стыд, печаль, отвращение, презрение, разочарование, обида, досада и другие).

После этого конкретно сформулируйте и запишите ниже свои желания по отношению к ребенку. Важно указывать пожелания в позитивной форме (в форме утверждения, а не отрицания).

Прочитайте то, что вы записали ниже. Попытайтесь понять, какие эмоции это вызывает у вас. Напишите, каким образом на основании схемы Я-сообщения вы можете рассказать о своих чувствах и желаниях ребенку».

Вопросы для обсуждения:

- Выражены ли были желания в форме конкретного поведения?
- Как изменились Ваши чувства после формулирования Я-сообщений?

Часть 2. «Выражение позитивных эмоций»

Ведущий: «Вспомните и запишите ситуацию, в которых ребенок своим поведением радовал вас. Подумайте и запишите, какими фразами через схему Я-сообщения вы сказали бы ребенку о своих положительных чувствах партнеру. Проанализируйте, совпадают ли написанные чувства и фразы с тем, как вы обычно реагируете на поведение ребенка. Как обычно выражается ваше поведение невербально? В качестве резюме напишите три действия, которые помогут вам приблизиться к общению с ребенком через схему Я-сообщения».

Вопросы для обсуждения:

- Соответствовало ли невербальное поведение вербальному?



- Насколько точно было описано вызвавшее радость поведение?
- Что было самым сложным при выражении чувств?

Часть 3. «Отражение негативных эмоций»

Ведущий: «Сейчас вам необходимо распределиться на пары. Первый человек в паре вспоминает ситуацию, в которой он испытывал неприятные чувства, и рассказывает о них своему партнеру. Второй человек должен максимально точно пересказать эти чувства, используя схему Я-сообщения».

Вопросы для обсуждения:

- Точно ли были отражены чувства?
- Принимались ли чувства партнера такими, какие они есть, или оспаривались и корректировались?

Часть 4. «Отражение позитивных эмоций»

Ведущий: «Оставайтесь в тех парах, в которых вы выполняли предыдущее упражнение. Но теперь один человек в паре рассказывает о приятном событии. Второй человек должен внимательно выслушать партнера и максимально точно передать через схему Я-сообщения чувства, которые вызвал у него данный рассказ. Следите за соответствием вербального и невербального поведения. Помните, что ваш партнер имеет право на собственные чувства, которые не стоит оспаривать или высмеивать. Также будьте корректны, выражая свои эмоции в ответ на рассказ партнера. Каждый из вас в паре должен попробовать отразить эмоции другого».

Вопросы для обсуждения:

- Точно ли были отражены чувства?
- Принимались ли чувства партнера такими, какие они есть, или оспаривались и корректировались?
- Насколько сложно было отвечать в рамках схемы Я-сообщения?
- Соответствовали ваши вербальные и невербальные проявления?

Итоговые вопросы для обсуждения:

- Какие трудности у вас возникли при выполнении упражнения?



– Что вы будете использовать в дальнейшей жизни?

Упражнение 5. «Я злюсь...на меня злятся...»⁸¹

Цель упражнения: осознать свои негативные эмоции (гнев, злость, враждебность) и уметь конструктивно их выражать.

Время: 15 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, карандаши / ручки по количеству участников, стулья по количеству участников.

Ведущий: «Часто человек не может полноценно ощущать положительные эмоции, потому что у него «накопились» негативные переживания, которые он не выражает, а стремится подавить. Это упражнение позволит вам увидеть ваши негативные переживания или ситуации, которые вызывают сильный стресс и негативные эмоции.

На листе напишите подробные ответы на следующие вопросы:

– Какие ситуации вас злят? Какие качества в других людях и в себе вызывают раздражение?

– Какое взаимодействие, какие ситуации вызывают у вас гнев и злость?

– Как вы думаете, какие ситуации вызывают гнев и злость у большинства других людей?»

Ведущий дает 5-7 минут, чтобы участники могли ответить на вопросы.

Ведущий: «Итак, ваши ответы готовы. Желающие смогут их прочитать, и мы попробуем обсудить написанное, а также предложить конструктивные способы переживания и выражения негативных чувств, если участник об этом попросит».

Чтобы участникам было легче предлагать способы переживания негативных чувств, ведущий может задавать наводящие вопросы:

– Предложите идеальный вариант вашего поведения, когда вы испытываете гнев и злость?

⁸¹ Саенко, Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями / Ю.В. Саенко. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 222 с.



– Предложите идеальный вариант реагирования на гнев и злость со стороны другого человека?

– Какие способы справляться с гневом и злостью используют другие люди? Какие из них вы считаете неприемлемыми? Какие хотели бы сами использовать? Что мешает вам это сделать?»

Вопросы для обсуждения:

– Что вы чувствовали, когда делали это упражнение?

– Как эти знания можно использовать в реальной жизни?

Упражнение 6 «Я боюсь...»⁸²

Цель упражнения: осознать эмоции тревоги и страха.

Время: 15 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, карандаши / ручки по количеству участников.

Ведущий: «Часто человек не может полноценно ощущать положительные эмоции, потому что у него «накопились» негативные переживания, которые он не выражает, а стремится подавить. Особенно часто люди встречаются с переживанием страха и тревоги.

Ответьте письменно на следующие вопросы и дайте как можно больше ответов:

– Чего вы боитесь, перед чем испытываете тревогу в отношениях с другими людьми?

– Каким способом вы пытаетесь совладать с тревогой?

– Какую функцию выполняет тревога (роста личности или его ограничения)?

– Склонны ли вы принять свою тревогу или подавить ее?

– Какие события в вашей жизни вызывают у вас тревогу?

– Хотелось бы вам, чтобы в вашей жизни не было тревог и мрачных предчувствий?

⁸² Саенко, Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями / Ю.В. Саенко. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 222 с.



После того, как списки будут готовы, желающие смогут их прочитать, и мы попробуем обсудить написанное».

Участники отвечают на вопросы, после этого желающие могут зачитать написанное.

Упражнение 7 «Дыхательная практика «Бросить якорь»⁸³

Цель упражнения: снятие эмоционального напряжения.

Время: 15 минут.

Ведущий: «Только что мы с вами прикоснулись к миру тревог и страхов, поэтому сейчас мы попробуем практику, которая поможет снять эмоциональное напряжение. Я буду проговаривать некоторые действия, а вам нужно будет их выполнять.

Сядьте поудобнее. Надавите ступнями в пол. Выпрямите спину. Сложите ладони и прижмите друг к другу кончики пальцев рук, расправьте плечи.

Отметьте, какие мысли у вас возникают в данный момент. Мысленно проговорите их, начиная с фразы: «Я замечаю у себя мысли: ...»

Отметьте, какие ощущения есть в теле. Мысленно проговорите их, начиная с фразы: «Я замечаю у себя ощущения ...»

Старайтесь не давать этим мыслям и ощущениям оценку.

Теперь оглянитесь вокруг и отметьте несколько предметов одного цвета, а также отметьте 3 или 4 различных звука.

Обратите внимание на место, где вы сейчас находитесь. Тревожные мысли существуют у вас в голове, а ощущения – в теле. Но вы существуете в реальности вокруг вас, вы можете чувствовать твердую опору у вас под ногами. Сделайте вдох и выдох, почувствуйте эту опору. Если хотите, можете встать. Побудьте в этом состоянии некоторое время, затем постепенно вернитесь в настоящее, сядьте на стул, осмотритесь по сторонам, улыбнитесь соседям справа и слева.

⁸³ Хэррис, Р. Когда жизнь сбивает с ног. Преодолеваем боль и справляемся с кризисами с помощью терапии принятия и ответственности / Р. Хэррис. – Москва: ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022, – 256 с.



Данное упражнение помогает замедлиться, ощутить себя «здесь и сейчас». При необходимости эту технику можно использовать, когда необходимо привести себя в спокойное состояние».

Участники возвращаются на свои места и обсуждают свои ощущения.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы себя ощущаете сейчас?
- Удалось ли вам снизить уровень переживания и почувствовать «опору»?

Завершение

Ведущий: «Уважаемые родители, наше занятие подходит к концу. Надеюсь, занятие было интересным и полезным для вас. Возможно, вы получили для себя новые способы справляться с негативными эмоциями и будете применять их в повседневной жизни.

Упражнение 8 «Чемодан пожеланий»⁸⁴

Цель упражнения: закрепление полученных в ходе занятия знаний, умений и навыков управления эмоциональным состоянием.

Время: 10 минут.

Участники сидят в кругу.

Ведущий: «Уважаемые родители, часто бывает, что мы идем по жизни и складываем в наш так называемый «эмоциональный чемодан» только негативные переживания. От этого он становится тяжелым и потребляет слишком много ресурсов. Сегодня мы с вами учились понимать свои эмоции, проживать и корректно выражать отрицательные эмоции, бережно делиться с окружающими своими переживаниями. Таким образом, мы «разгружали» наш «эмоциональный чемодан» и наполняли его положительными впечатлениями. Надеюсь, что многие из вас ощутили, что после сегодняшней встречи им стало немного легче.

⁸⁴ Горюнова, М.Г. Методическое пособие «Сборник тренингов и упражнений развития эмоционального интеллекта педагога» / М.Г. Горюнова, И.Ф. Шафаростова. – Приморско-Ахтарск, 2023. – 32 с.



А сейчас давайте наполним наш «чемодан» добрыми пожеланиями друг другу, чтобы сегодняшняя встреча подарила вам заряд положительных эмоций, которые вы могли бы забрать с собой».

Участники занятия по очереди кратко делятся пожеланиями с другими участниками. Важно обращать внимание, чтобы пожелания были связаны с темой занятия. Ведущий может задать тон пожеланий, первым обратившись к соседу слева от себя.

Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации
Занятие «Конструктивное взаимодействие»

Цель: совершенствование навыков конструктивного взаимодействия родителей (законных представителей) с детьми.

Время: 90 минут.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: списки утверждений (Приложение 16, Приложение 17), распечатанные карточки (Приложение 18), белая и цветная бумага, клей, ножницы, ватман, цветные карандаши (фломастеры), страницы из журналов, которые могут быть использованы для вырезания.

Процедура проведения

Разминка

Упражнение 1 «Знакомство и эпитеты»⁸⁵

Время: 10 минут.

Цель упражнения: знакомство участников группы, формирование эмоционального настроения на занятие.

⁸⁵ Авидон, И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 256 с.



Ведущий: «Добрый день, уважаемые участники! Прошу вас сесть в круг. Пусть каждый из вас выберет для себя эпитет, который начинается на первую букву имени (или фамилии) и соответствует и родителю, и ребенку.

Первый участник называет свой эпитет, свое имя и имя своего ребенка, а также подчеркивает общность этой характеристики. Затем второй участник называет себя и своего ребенка с выбранным им общим эпитетом. Слово будет передаваться по часовой стрелке, пока все участники не представятся».

Участники по очереди представляются, пока очередь не дойдет снова до ведущего.

Ведущий: «Спасибо большое всем за ответы. Мы познакомились друг с другом и готовы к совместной работе».

Основная часть

Упражнение 2 «Наблюдение или оценивание?»⁸⁶

Время: 15 минут.

Цель упражнения: совершенствование навыка отделять наблюдение от оценивания.

Необходимые материалы: список утверждений (Приложение 16), ручки по числу участников.

Ведущий раздает ручки и распечатанный список утверждений каждому участнику.

Ведущий: «Посмотрите внимательно на предложения и обведите номера тех, которые являются только наблюдениями и не содержат оценок».

Участники самостоятельно отмечают указанные утверждения. После ведущий называет номера правильных утверждений и объясняет, какие суждения содержат оценивание.

Ведущий: «Итак, давайте посмотрим, какие утверждения вы выбрали. В данном случае не содержащими оценочных суждений можно назвать утверждения

⁸⁶ Розенберг, М. Язык жизни. Ненасильственное общение / М. Розенберг. – Москва: София, 2022. – 288 с. – ISBN 978-5-906897-77-0.



под номерами 2, 3, 7, 9. Давайте теперь обсудим, какие слова говорили об оценивании в утверждениях под номерами 1, 4, 5, 6, 8, 10».

Участники предлагают свои варианты, если у них не получается найти искомые слова, то ведущий может назвать их и аргументировать этот выбор.

Примеры аргументации для утверждений, содержащих оценивание:

Утверждение 1. Слова «без малейшего повода» относятся к оцениванию, ведь повод на то и повод, что его важность определяет каждый собеседник по-своему. Оценочным может являться и умозаключение о том, что Иван разозлился. Он мог чувствовать себя оскорбленным, напуганным, грустным – или как-то еще. Вот примеры возможных наблюдений без оценивания: «Иван сказал мне, что он зол». Или: «Иван ударил кулаком по столу».

Утверждение 4. Слова «хороший человек» – это оценка, основанная на ценностном восприятии говорящего. Возможный пример описания без оценивания: «Последние двадцать пять лет мой отец принимает участие в добровольческой деятельности, направленной на благоустройство нашего района».

Утверждение 5. Слова «слишком много» – оценка, отражающая представления о времени говорящего. Пример фразы, не использующей оценивание: «На этой неделе Жанна провела в офисе более шестидесяти часов».

Утверждение 6. Слово «агрессивен» – оценочное и выражает отношение говорящего к поступкам героя. Описание без оценивания могло бы звучать так: «Геннадий толкнул сестру, когда она переключила канал».

Утверждение 8. Слово «часто» выступает элементом оценивания. Вот возможный пример наблюдения без оценивания: «На этой неделе мой сын два раза пропустил вечернюю чистку зубов».

Утверждение 10. Слово «жалуется» можно назвать оценочным. Возможный пример описания без оценивания: «На этой неделе тетя звонила мне трижды и каждый раз рассказывала о людях, поступки которых ее огорчили».



Ведущий: «Давайте теперь обсудим это упражнение. Согласны ли вы с тем, какие слова мы определили как оценочные? Можете ли вы вспомнить «оценивающие» слова, которые вы часто употребляете в общении со своими детьми? В каких ситуациях это происходит? Какие эмоции вы испытываете, когда их говорите? На какие слова, не содержащие ярко выраженной эмоциональной окраски, вы могли бы заменить их?»

Упражнение 3 «Выражение чувств»⁸⁷

Время: 10 минут.

Цель упражнения: совершенствование навыков словесного выражения чувств.

Необходимые материалы: список утверждений (Приложение 17), ручки.

Ведущий: «Используя слова, позволяющие ясно и точно назвать и определить наши эмоции, мы можем более качественно взаимодействовать с окружающими. Но иногда то, что мы высказываем, не отражает наши истинные чувства, что вводит в заблуждение других людей. Давайте рассмотрим несколько высказываний и представим, какие чувства могли бы за ними скрываться».

Ведущий раздает ручки и распечатанный список утверждений каждому участнику. Участники отмечают утверждения, которые выражают чувства. После этого ведущий предлагает перейти к обсуждению.

Ведущий: «Давайте теперь посмотрим, какие утверждения вы выбрали. Можно назвать утверждения, которые указывают не выражение чувств под номерами 2, 3, 5, 9. Давайте теперь обсудим, какие слова не выражают чувств в утверждениях под номерами 1, 4, 6, 7, 8, 10. Обратите внимание, что утверждение 9 указывает на выражение чувств, но само по себе «хорошо» без погружения в контекст не дает нам информации о конкретном чувстве – о воодушевлении, благодарности, облегчении... А какие утверждения отметили вы?»

⁸⁷ Розенберг, М. Язык жизни. Ненасильственное общение / М. Розенберг. – Москва: София, 2022. – 288 с. – ISBN 978-5-906897-77-0.



Участники предлагают свои варианты выбора и аргументируют их, отмечают, почему та или иная фраза не содержит выражения чувств. Если они затрудняются с ответом, то ведущий может оказать помощь и предложить свою аргументацию.

Примеры аргументации для утверждений, не содержащих выражение чувств:

Утверждение 1. Слова «ты не любишь меня» скорее выражают мысли говорящего о том, что чувствует другой человек, нежели свои чувства. Когда за словами «я чувствую» следуют «я», «ты», «он», «она», «оно», «что», «как будто» или «словно», то высказывается обычно не чувство, а ожидания/атрибуции/восприятие говорящего. Выражение чувств в данном случае могло бы звучать так: «Мне грустно» или «Мне больно».

Утверждение 4. Ощущение неуважения по отношению к себе является не чувством, а мнением героя о том, как поступает с ним или с ней другой человек. Выражение чувств могло бы звучать так: «Когда я прихожу, и со мной никто не здоровается, мне одиноко».

Утверждение 6. Слово «отвратителен» упоминается скорее в контексте мнения героя о собеседнике, нежели своих чувств. Возможный вариант выражения чувств: «Я испытываю отвращение, когда вспоминаю о твоём поступке».

Утверждение 7. Слова «хочется наговорить грубостей» говорят не о выражении чувства, а о намерениях героя высказывания. Возможный вариант выражения чувств: «Я злюсь на тебя».

Утверждение 8. Слова «меня неправильно поняли» указывают на мнение человека о поведении другого, при этом чувствовать он может обиду, злость, растерянность. Выражение чувств в данном случае могло бы звучать так: «Я раздражен от того, что вы сделали не так, как я просил».

Утверждение 10. Слова «ни на что не годен» отражают оценочное суждение автора о самом себе, причем вызванное переживанием разнообразных чувств. Выражение чувств в данном случае могло бы выглядеть так: «Я разочарован в своих способностях».



Ведущий: «Давайте теперь обсудим это упражнение. Согласны ли вы с тем, что не всегда наши слова отражают наши чувства? Как вы считаете, почему это происходит? Всегда ли нужно обнаруживать свои истинные чувства перед окружающими? В каких случаях это важно?»

Упражнение 4 «Игра «Мифы»

Время: 50 минут.

Цель упражнения: расширение представлений о стратегиях и приемах родительского поведения, развитие гибкости в их использовании.

Необходимые материалы: карточки для этапов 2 и 3 (приложение 18); белая и цветная бумага, ватман, цветные карандаши (фломастеры), страницы из журналов, которые могут быть использованы для вырезания, ножницы, клей.

Этап 1: «Угадай миф»

Ведущий: «Иногда бывает так, что мы попадаем под власть мифов, которые влияют на принятие нами важных решений, например, в воспитании и развитии наших детей. Давайте посмотрим на несколько высказываний и подумаем, можно ли принять их как абсолютную истину или важно критически подойти к каждому высказыванию и избегать крайностей:

1. Детей надо постоянно усиленно развивать.
2. Ребенок – это копия взрослого.
3. Ребенок – единоличный центр семьи».

Участники оценивают каждый «миф», отмечают, в какой степени он может быть развенчан, чтобы сохранить мир в семье и не навредить развитию ребенка.

Ведущий: «Теперь, когда мы с вами определили, какие заблуждения существуют, давайте рассмотрим несколько ситуаций, в которых вы можете согласиться с героями и предложить альтернативный способ взаимодействия».

Этап 2: «Антими́ф»



Участники делятся на команды по 3-5 человек, каждая команда получает карточку (Приложение 18) с ситуацией. Участники выражают свою позицию и предлагают другие стратегии и приемы родительского поведения.

Ведущий: «Спасибо за ваши ответы, сегодня мы много говорили о том, как важно слышать себя и своего ребенка. Давайте теперь попробуем нарисовать небольшой плакат с напоминанием родителям о том, как важно избегать мифов и поспешных суждений, растя самых умных, ответственных и сознательных детей».

Этап 3: Творческий конкурс

Каждая команда получает карточку с утверждением (Приложение 18) и создает плакат о том, как это утверждение может быть применено во взаимодействии с ребенком, как изменить его, чтобы общение было эффективным.

Ведущий: «Итак, сегодня мы много говорили о том, что общение детей и родителей не может выстраиваться на заблуждениях, давайте вспомним все, о чем мы сейчас говорили и подумаем: Какой миф удивил вас больше всего? О чем вы задумались, когда обсуждали эти миф? Оказывались ли вы в ситуациях, которые мы рассматривали? Как вы будете действовать, если столкнетесь с ними в будущем?»

Завершение

Упражнение 6 «Итоги»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: подведение итогов занятия, рефлексия.

Ведущий: «Давайте подведем итоги сегодняшнего занятия. Вспомните, о каких правилах выражения чувств мы сегодня говорили? (Ответы участников) Подумайте, чтобы вы хотели сказать своему ребенку, когда вернетесь домой, в соответствии с этими правилами. Как вы думаете, что он вам ответит? (Ответы участников). Уважаемые родители, на сегодня мы закончили, спасибо вам за участие!»



Блок 3. Психологическая безопасность в социальном взаимодействии
Тренинговое занятие для родителей (законных представителей)
«Психологическая безопасность: личные границы»

Цель: совершенствование представлений родителей (законных представителей) о возможностях обеспечения психологической безопасности своих детей.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, карандаши/ручки по количеству участников занятия, доска или флипчарт, мел или маркеры, мешочек, свернутые заготовки (Приложение 20), карточки с кейсами (Приложение 19).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, уважаемые родители! Сегодня наше занятие будет посвящено психологической безопасности, которая обеспечивается личными границами человека – невидимой чертой, которая определяет собственное пространство человека и начало пространства других людей. Часто личные границы связывают с эмоциональной составляющей, однако понимание границ в широком смысле – не только психологическом, но и социальном, правовом – ведет к формированию устойчивых благополучных отношений человека в социуме, ограждая его от посягательств других людей и предупреждая его самого от рискованного поведения в отношении окружающих. Предлагаю приступить к совместной работе».

Разминка

Упражнение 1 «Личное облако»

Время: 10-15 минут.

Цель упражнения: осмысление значимости личных границ и комфортной дистанции в общении.

Ведущий: «Представьте себя центром воздушного облака – пространства вашей личной безопасности и комфорта на расстоянии вытянутой руки. Вам необходимо



двигаться по помещению и общаться друг с другом таким образом, чтобы ваши границы воздушных облаков не нарушались».

Через 1 минуту после начала выполнения упражнения ведущий изменяет задание для участников.

Ведущий: «Представьте, что ваши облака уменьшились до размера одной ладони от вас. Продолжайте перемещаться по помещению, общаться друг с другом таким образом, чтобы расстояние между вами было не более двух ладоней».

Через 1 минуту после выполнения второго задания ведущий вносит дополнение для участников.

Ведущий: «Произошло чудо – облака снова увеличились до радиуса в один метр от вас. Продолжайте общаться друг с другом с учетом изменившегося размера ваших личных облаков».

Вопросы для обсуждения:

- Какой размер облака оказался для вас наиболее комфортным? Почему?
- Какой размер облака вызвал у вас дискомфорт? С чем он связан?
- В общении с другими людьми вы всегда чувствуете нарушение ваших личных границ или границ собеседника?
- Как вы думаете, какие действия других людей способствуют нарушению своих и чужих личных границ?

Основная часть

Мини-лекция «Личные границы: что важно знать родителям»

Время: 10-15 минут.

Цель: расширить представление о психологических границах личности в контексте детско-родительских отношений.

Ведущий: «Проблема личных границ в жизни человека не теряет своей значимости, особое значение она имеет для детей любого возраста. Формирование ребенком своего «защитного поля» происходит во многом благодаря семье



и воспитательным воздействиям родителей. Как вы думаете, что представляют личные границы?»

Ответы участников.

Ведущий: «Личные границы – это определенный барьер между человеком и окружающим миром, пределы барьера определяют, что принадлежит одному человеку, и что – другому. Это относится как к физическому пространству – комнате, личным вещам, например, так и эмоциональному, к которому относятся чувства, мысли.

Значимость личных границ влияет на самоидентификацию, позволяющую понять ребенку, кто он есть, и формировать здоровую самооценку; способность защищаться от манипуляций и неблагоприятного влияния других людей; проявлять уважение к чужим границам с помощью эмпатии и взаимопонимания.

Формирование личных границ происходит благодаря тому, что личные границы соблюдаются в семье – ребенок бессознательно копирует поведение своих родителей; насколько родителями проявляется уважительное отношение к ребенку в целом и отдельным его проявлениям; а также под влиянием социального взаимодействия ребенка с окружающими, прежде всего со сверстниками.

Нарушение границ ребенка можно определить по нескольким критериям: ребенок не умеет говорить «нет», часто испытывает тревогу или гнев, не отстаивает в необходимой мере свое мнение, позволяет другим брать его личные вещи другим без разрешения и др.

Родители могут помочь своим детям в установлении личных границ, для этого поможет соблюдение правил:

1. Уважайте личное пространство ребенка: входите в комнату ребенка, прежде постучав в дверь, спрашивайте разрешение взять его личные вещи, старайтесь не читать без разрешения личную переписку подростка и др.

2. Способствуйте выражению ребенком своих чувств: обговаривайте эмоции, называя их (радость, разочарование, удивление, страх и др.), обсуждайте эмоции героев



фильмов, их настроение, учите говорить «нет», помогайте ребенку сформулировать его желания и др.

3. Используйте активное слушание: в ходе беседы старайтесь смотреть в глаза ребенка, кивайте, показывая внимание, перефразируйте сказанное ребенком, задавайте уточняющие вопросы».

Ведущий фиксирует на классной доске или флипчарте правила оказания помощи родителями в установлении личных границ их детьми.

Ведущий: «Помните, личные границы – это не эгоизм, а здоровое желание человека защитить себя от неблагоприятного внешнего воздействия и установить здоровые отношения с окружающими, что является залогом для успешной жизни в будущем.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы думаете, что способствует соблюдать в семье личные границы детей?
- Как вы думаете, какими могут быть результаты для ребенка с сформированными личными границами?

Упражнение 2 «Уровни доверия»

Время: 10-15 минут.

Цель упражнения: осознание участниками своих личных границ в социальном взаимодействии.

Ведущий: «Предлагаю вам определить то, как вы устанавливаете границы в общении с окружающими. Возьмите лист бумаги и любым способом обозначьте на нем три уровня, первый из которых включает людей, которым вы абсолютно все доверяете, второй – доверяете многое, третий – малознакомые или вовсе незнакомые вам люди. Напишите имена или иным способом отметьте людей по уровням доверия».

После выполнения первой части задания ведущий вносит дополнение для участников.

Ведущий: «Возьмите цветные карандаши или фломастеры, разными цветами выделите людей, которым вы позволяете вас обнять, брать ваши личные вещи, кому



из них вы можете рассказать о ваших мечтах, чувствах, кому позволяете пошутить над вами».

Вопросы для обсуждения:

- Насколько простым оказалось для вас выполнение упражнения? Почему?
- Возникла ли мысль о том, что некоторым людям вы позволяете нарушать ваши границы? Как вы думаете, почему?
- Изменилось ли ваше понимание о необходимости укрепления своих личных границ? Если да, то готовы вы к установлению личных границ в общении с людьми, нарушающими их?

Упражнение 3 «Стоп! Контроль»

Время: 10-15 минут.

Цель: развитие умения распознавать признаки нарушения личных границ и адекватно реагировать.

Необходимые материалы: карточки с кейсами (Приложение 19).

Ведущий: «В повседневной жизни никто из нас не застрахован от нарушения личных границ, поэтому важно каждому человеку уметь распознавать признаки их нарушения и реагировать адекватно ситуации.

Предлагаю потренировать умения распознавания действий других людей, направленных на нарушение наших границ.

Для выполнения упражнения ведущий предлагает участникам разделить на пары или мини-группы, каждой из которых выдает по карточке с кейсами.

Ведущий: «Каждая пара/группа получила карточку с ситуацией, в которой вам необходимо определить имеется ли место нарушению личных границ и к какому типу они относятся: физические, эмоциональные, интеллектуальные, материальные. Рассмотрите эти ситуации и ответьте на вопросы:

- Как проявляется нарушение личных границ в кейсе? Какой тип нарушения?
- Какие действие может применить герой, чьи границы были нарушены, для адекватного реагирования?



– Какие особенности поведения человека, позволяют ему не допускать нарушений его личных границ?»

После того, как участники посоветовались и нашли ответы на все вопросы, представитель от пары или команды зачитывает кейс и озвучивает ответы. После того, как все кейсы будут озвучены, ведущий предлагает обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- Насколько простым оказалось для вас выполнение упражнения? Почему?
- Обнаружены ли вами схожие ситуации в вашей личной жизни?
- Как часто ваши личные границы нарушаются окружающими людьми? Возникло ли желание установить более четкие личные границы? Почему?
- В каких ситуациях, на ваш взгляд, действия нарушителя личных границ граничат с правонарушением? Пожалуйста, обоснуйте свой ответ.

Упражнение 4

Мини-лекция «Введение в юридическую психологию»

Время: 10 минут.

Цель: формирование представлений у родителей (законных представителей) о взаимосвязи психологии и права для воспитания законопослушного поведения детей.

Ведущий: «Регулярное нарушение личных границ может иметь неблагоприятные последствия как для того, чьи границы нарушаются, так и того, кто их нарушает. У нарушителя границ формируется ощущение вседозволенности, уверенности в безнаказанности, пренебрежение правами других людей и др. Человек, позволяющий нарушать свои границы, может испытывать чувство беспомощности, страх перед принятием самостоятельных решений, повышенную тревожность, недоверие к окружающим, в некоторых случаях может развиваться признаки виктимного поведения и др. Изучением подобной проблемы занимается юридическая психология, исследуя человека в контексте правовых отношений.

Родителям важно обладать некоторыми знаниями в области правовой психологии для понимания мотивов поведения детей, профилактики деструктивного поведения,



воспитания законопослушного поведения и правовой культуры детей. Для этого важно учить детей любого возраста различать «хорошее» от «плохого», развивать критическое мышление, эмоциональный интеллект, формировать доверительные отношения, совместно анализировать правовые ситуации, подкрепляя личным родительским примером нравственно-ориентированного и законопослушного поведения».

Обсуждение «Триггеры противоправного поведения: психологические аспекты»

Время: 15-20 минут.

Цель: профилактика противоправного поведения ребенка.

Вопросы для дискуссии:

- Поделитесь, как вы объясняете важность законопослушного поведения своим детям?
- Какова роль семьи (воспитательный, образовательный, социальный аспекты) в профилактике противоправного поведения детей?
- На ваш взгляд, как неадекватная самооценка ребенка, его искаженное восприятие себя, эмоциональная неустойчивость, тревожность влияют на развитие противоправного поведения?
- Почему отсутствие организованного досуга, недостаток социальных связей ребенка влияют на развитие асоциального поведения?
- По каким признакам можно своевременно определить риск противоправного поведения ребенка?
- Какие воспитательные методы результативны для предотвращения противоправного поведения?

Завершение

Упражнение 6 «Обратная связь»

Время: 10-15 минут.

Цель упражнения: анализ родителями (законными представителями) полученного опыта в ходе тренингового занятия».

Необходимые материалы: заготовки в виде «свитков» (Приложение 20), мешочек.



Ведущий для выполнения упражнения использует заранее подготовленный мешочек с небольшими «свитками» с написанными началами предложений (Приложение 20), которые необходимо продолжить родителям.

Ведущий: «Тренинговое занятие подходит к завершению и настало время для выражения своего отношения к результатам совместной деятельности. Пусть каждый из вас возьмет по одному «свитку» из мешочка. На «свитке» вы прочтете начало предложения, которое необходимо продолжить».

Ведущий: «Уважаемые родители, благодарю вас за неравнодушное участие в тренинговом занятии! Ваша обратная связь показала, что сегодняшняя встреча была полезной и принесет важный вклад в фундамент формирования ваших личных границ и личных границ ваших детей, а также предупредит развитие асоциальных проявлений в поведении детей. Мне было приятно работать в дружественной атмосфере, которой невозможно достичь без кого-либо из вас. До новых встреч!»

Тренинговое занятие для родителей (законных представителей) «Цифровой образовательный сервис «Цифровой психолог» как надежный помощник родителя в решении психолого-педагогических задач»

Цель: формирование у родителей осознанного и позитивного отношения к ЦОС «Цифровой психолог».

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: помещение с возможностью проведения подвижных упражнений и рассадки, стулья, листы бумаги формата А4, фломастеры/карандаши/ручки по количеству участников занятия, доска/флипчарт, мел/маркеры, мяч, персональный компьютер, проектор, экран.

Процедура проведения

Вступительная часть



Ведущий: «Добрый день, уважаемые родители! Сегодня мы здесь, чтобы открывать для себя новые возможности личностного роста и решения важных задач родителя

в воспитании детей. Все большее значение для каждого человека приобретает необходимость заботы о психологическом здоровье как родителя, так и его ребенка. Многие из вас благодаря современным цифровым сервисам обладают богатым багажом знаний

в области психологии, вам известны многие психологические законы и даже эффективные техники, применение которых позволяет выстраивать отношения с окружающими людьми. Наверняка вы имеете опыт профессионального психологического консультирования, в том числе в форме аудио-, видео- или чат-консультирования, которое помогло найти ответы на важные вопросы. Значение цифровых технологий в жизни каждого современного человека сложно переоценить. Предлагаю поделиться личным опытом использования различных сервисов в повседневной жизни.

Разминка

Упражнение 1 «Полезность “цифры”»

Время: 10-15 минут.

Цель упражнения: осознание значимости рационального использования цифровых технологий в повседневной жизни современного человека.

Ведущий: «Для выполнения первого упражнения тренингового занятия, прошу вас сесть на стулья, расположенные по кругу. Участник, в руках которого мяч, называет одно цифровое устройство или приложение и рассказывает о том, как оно помогает ему в повседневной жизни».

Вопросы для обсуждения:

- Как меняется жизнь с появлением названных цифровых помощников?
- Какие чувства вызывают у вас цифровые устройства и приложения?
- Возникают ли какие-либо разочарования или сложности при их использовании?



– Какие цифровые инструменты могли бы помочь вам в решении психологических задач?

– Как вы думаете, в чем преимущества использования цифровых технологий для поддержания эмоционального благополучия?

Основная часть

Информационный блок «Презентация ЦОС «Цифровой психолог»»

Время: 20-25 минут.

Цель информационного блока: познакомить родителей с возможностями ЦОС «Цифровой психолог», представить функционал системы получения психолого-педагогической помощи.

Необходимые материалы: Изображения в виде слайдов (приложение 21).

Ведущий: «Доступность психологической помощи в эпоху цифровизации открывает гибкие возможности для сохранения и укрепления психологического здоровья.

В отечественную систему образования успешно внедряются различные образовательные цифровые технологии и сервисы, и важная ее сфера – сфера оказания психолого-педагогической помощи не стала исключением. В этом году начался масштабный запуск цифрового образовательного сервиса «Цифровой психолог». Данный сервис – это прорыв в области психологической помощи, отвечающий всем современным тенденциям и учитывающий актуальные риски. С помощью «Цифрового психолога» родители и их дети смогут дистанционно получать психолого-педагогическую помощь по значимым для себя вопросам».

Ведущий, используя изображения приложения 21 в виде слайд-презентации, рассказывает о сервисе.

Демонстрация на экране с помощью проектора рисунка 1. Слайд 1.

Ведущий: «Цифровой образовательный сервис «Цифровой психолог» разработан в соответствии с поручением Президента Российской Федерации по итогам встречи



с общественностью по вопросам общего образования. Целью сервиса является повышение доступности и качества психологической помощи участникам образовательных отношений посредством создания системы цифрового сопровождения и поддержки традиционной модели психологической службы в системе образования. Разработчиками осуществлено централизованное обеспечение защиты информации от неправомерного или случайного доступа к ней, уничтожения, изменения, копирования и другого, что обеспечивает полную защиту персональных данных родителей и их детей, авторизованных через единую систему идентификации и аутентификации».

Демонстрация на экране с помощью проектора рисунков 2, 3. Слайд 2,3,

Ведущий: «Родители и их дети после авторизации могут осуществлять выбор и запись к специалисту, учитывая профессионализм, направленность запроса на психологическую помощь, определяя удобную для себя форму консультации: чат, видео-, аудио-консультирование, а также время самой консультации исходя из установленных психологом слотов. Сделанная запись через портал Госуслуги в будущем будет отображаться в электронном дневнике обучающегося.

В назначенный день и время консультации родитель и/или его ребенок получит психологическую помощь, по результатам которой психолог в ЦОС «Цифровой психолог» составит индивидуальные рекомендации, направленные на решение запроса обратившегося. В будущем на платформе будет предусмотрена возможность самодиагностики психологического состояния пользователей системы, формулирования запроса на психологическую помощь посредством чат-бота, с последующим подбором специалиста в соответствии с запросом».

Демонстрация на экране с помощью проектора рисунка 4. Слайд 4.

Ведущий: «В разработке содержания цифровой платформы принимали участие квалифицированные специалисты: опытные психологи и представители научного сообщества. Их профессиональный опыт позволил сформировать перечень наиболее актуальных тем для психологических консультаций. На слайде представлены варианты

запросов. Как видите, представлен широкий спектр тем, охватывающий различные темы возможных психологических проблем».

Демонстрация на экране с помощью проектора рисунка 5. Слайд 5.

Ведущий: «В разделе «Библиотека материалов» регулярно размещается полезная информация для родителей в форме буклетов, чек-листов, методических рекомендаций, содержание которых посвящено вопросам сохранения и укрепления психологического здоровья, особенностям оказания допсихологической помощи детям, самопомощи и многое другое.

Со временем ЦОС «Цифровой психолог» станет надежным помощником в решении психологических затруднений, с которыми неизбежно встречаются современные дети и родители».

Упражнение 2 «Мозговой штурм: запросы психологу ЦОС “Цифровой психолог”»

Время: 15-20 минут.

Цель упражнения: развитие навыков формулирования психологических запросов психологу ЦОС «Цифровой психолог».

Ведущий: «Результативность психолого-педагогической помощи в ЦОС «Цифровой психолог» во многом зависит от формулировки вопроса обратившегося родителя. Проведем интересное упражнение, которое поможет лучше понять, какие темы можно с пользой обсудить с психологом в цифровом формате. Необходимо сформировать мини-группы из 3-4 человек. В каждой группе обсудите, какие, на ваш взгляд, актуальные вопросы можно задать в «Цифровом психологе». Запишите согласованные группой 5 вопросов и обоснуйте свой выбор, определитесь со спикером, который представит результаты работы группы. Не торопитесь с выполнением задания. Помните: нет неправильных вопросов, любая тема заслуживает внимания».



Возможно, не все участники тренинга имеют опыт дистанционного консультирования с психологом и затрудняются с формулировками запросов, поэтому особенно важна помощь ведущего с определением тематических направлений запросов. После окончания групповой работы ведущий организует общее обсуждение возможных запросов на основе мини-докладов спикеров.

Вопросы для обсуждения:

- Какие темы оказались самыми востребованными среди всех групп?
- Как вы думаете, почему выбранные вопросы особенно подходят для обсуждения в цифровом формате?
- Возникло ли желание лично обратиться с запросом к психологу с помощью цифрового образовательного сервиса «Цифровой психолог»? Почему?

Упражнение 3 «Сторонники, скептики, консультанты в поиске истины»

Время: 20-25 минут.

Цель упражнения: преодоление негативных стереотипов восприятия цифровых инструментов, развитие представлений о возможностях дистанционного консультирования в ЦОС «Цифровой психолог».

Ведущий: «Цифровой образовательный сервис «Цифровой психолог» открывает новые возможности для получения психолого-педагогической помощи, делая ее доступной, гибкой, комфортной и безопасной. Однако любое новшество неизбежно вызывает различные опасения, часто не реализующиеся в реальности, но влияющие на восприятие и отношение человека к изменениям. Каждый из нас имеет право на сомнения, это абсолютно нормально. Важно дать себе возможность разобраться в новом формате, увидеть его преимущества и понять, как он может помочь именно вам. Готовы сделать этот шаг вместе? Для проработки сомнений относительно цифровизации психолого-педагогической помощи, предлагаю сыграть в игру. Необходимо образовать три группы – «родители-сторонники», «родители-скептики», «консультанты». На этапе внутригрупповой работы в течение 5-7 минут группа «Родители-сторонники» формирует список обоснований



необходимости и пользы нового формата получения психолого-педагогической помощи; группа «Родители-скептики» – сомнений и опасений, связанных с работой цифровой платформы; группа «Консультанты» готовят экспертную позицию по теме обсуждения

и ответы на возможные вопросы участников двух других групп. После того, как списки будут готовы, от каждой группы выбранные спикеры ведут дискуссию на основе результатов внутригрупповой работы. Дискуссанты от групп «Родители-сторонники», «Родители-скептики» могут обращаться во время обсуждения к «Консультантам» для прояснения точки зрения».

Оптимальная продолжительность групповой работы – 5 минут, после чего ведущий организует обсуждение с поочередным аргументированным высказыванием представителей трех групп. Далее важно осуществить реформирование групп, организовать новый цикл внутригрупповой работы, повторить процедуру дискуссионного обсуждения.

Ведущий: «Теперь, когда мы вместе проработали основные сценарии, предлагаю обсудить результаты, используя основные озвученные возражения».

Примеры возражений и вопросов по их нивелированию к участникам тренингового занятия:

Возражение 1: «Не доверяю консультациям в цифровой среде»

Варианты вопросов:

- Какие аргументы помогли преодолеть это сомнение?
- Какие примеры были наиболее убедительными?

Возражение 2: «Боюсь, что конфиденциальность не будет сохранена»

Варианты вопросов:

- Как были развеяны эти опасения?
- Какие гарантии были представлены?

Возражение 3: «Считаю, что очная консультация психолога эффективнее»

Варианты вопросов:



- Какие преимущества цифрового психолога были отмечены?
- В каких случаях цифровой формат будет предпочтительнее?»

В случае неконструктивных высказываний, негативных эмоций ведущему рекомендуется: признавать эмоции участников через проявление эмпатии («Понимаю ваши опасения»), подтверждение права на мнение («Ваше беспокойство обоснованно»), принятие критики («Спасибо, что делитесь вашими сомнениями»); работать с возражениями с помощью выслушивания участника до конца, перефразирования для уточнения сути точки зрения, уточняющих вопросов, предложение альтернативного варианта; применять методы нейтрализации замечаний и возражений: метод присоединения («Да, существуют такие риски, и важно их учитывать»), метод переключения (Давайте рассмотрим, как эта проблема решается в системе»), метод дополнения («К вашим опасениям важно добавить несколько аспектов»), метод примера («Есть успешный опыт получения помощи с помощью цифровых технологий»).

Ведущий: «Нам удалось провести конструктивное обсуждение и проработать многие сомнения. Исходя из ваших ответов на вопросы можно сделать несколько выводов

о преимуществах цифрового формата получения психолого-педагогической помощи: доступность в любое время, комфортное общение с психологом в домашней обстановке, экономия времени, широкий выбор профессиональных специалистов, применение технологий защиты данных пользователей и многое другое».

Завершение

Упражнение 4 «Образное представление о Цифровом психологе»

Время: 15-20 минут.

Цель упражнения: закрепление позитивных представлений о ЦОС «Цифровой психолог» с помощью метафор.

Ведущий: «Мы подошли к завершающей части нашей встречи. Сегодня мы многое обсудили и узнали подробнее о цифровом образовательном сервисе «Цифровой психолог», у каждого сформировалось собственное представление о платформе, ее



возможностях. Предлагаю поделиться своими впечатлениями о дистанционной помощи при посредничестве цифрового сервиса с помощью метафор. Смело выражайте свои мысли и чувства».

Инструкция для ведущего: рекомендуется начать работу с произнесения метафоры ведущим, затем метафоры произносят все участники по очереди.

Вопросы для обсуждения:

- Как вы думаете, что объединяет все прозвучавшие метафоры?
- Какие новые представления о цифровом психологе отражены в ваших высказываниях?

Ведущий: «Подводя итог вашей работы, важно отметить, что все метафоры отражают позитивное восприятие цифрового психолога, вам удалось выразить сложные представления о возможностях сервиса, образы наглядно показывают вашу включенность в понимание темы.

Уважаемые родители подошло к концу тренинговое занятие. Благодарю вас за активное и продуктивное участие в обсуждении вопросов психологической помощи

в современном цифровом мире. Цифровой образовательный сервис «Цифровой психолог» – это не альтернатива традиционной форме психолого-педагогической помощи, а современный инструмент живых и отзывчивых профессионалов, который делает такую помощь доступнее, удобнее. Пусть цифровой образовательный сервис «Цифровой психолог» станет для вас еще одним мостиком к профессиональной помощи в воспитании детей, решении личностных проблем. До новых встреч!»



Банк упражнений для проведения занятий с педагогами образовательных организаций

Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций

Тренинговое занятие «Осознание и принятие своих эмоций, освоение навыков саморегуляции» для педагогических работников образовательных организаций

Цель: повышение осознанности и возможностей управления собственным эмоциональным состоянием, освоение приемов саморегуляции для своевременного снижения напряжения в стрессовых ситуациях.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: бланк «Эмоциональный градусник» (Приложение 22) (распечатан по числу участников), бланк «Шкала «неуспех–успех» (Приложение 23) (распечатан по числу участников), ручки (по числу участников).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, уважаемые участники! Наша жизнь наполнена различными событиями, чувствами и эмоциями. Мы радуемся и грустим, обижаемся и восхищаемся. А что делать, если наши чувства отравляют нам жизнь? Предлагаю сегодня поговорить о том, как помочь себе и окружающим справляться с тревогой, страхом или обидой».

Разминка

Упражнение 1 «Здравствуйте!»⁸⁸

Время: 5-7 минут.

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроения, подготовка к групповому взаимодействию.

Ведущий: «Начнем наше занятие с небольшой разминки. Сейчас я попрошу вас встать в круг и поздороваться друг с другом рукопожатиями. Задача каждого

⁸⁸ Кустова, В.В. Феномен синдрома эмоционального выгорания педагогов: монография / В.В. Кустова. — Иркутск: ИрГУПС, 2016. — 168 с.



участника поздороваться со всеми, задействовав обе руки, причем отпускать руку партнера нельзя, пока не найдешь свободную.

Внимание! Основное условие – обе руки должны быть задействованы».

Участники игры встают в круг и здороваются друг с другом рукопожатиями, учитывая основное условие игры.

Ведущий: «Здорово! Молодцы!»

Основная часть

Упражнение 2 «Эмоциональный градусник»⁸⁹

Время: 5 минут.

Цель упражнения: развитие навыка проведения анализа своего эмоционального состояния.

Необходимые материалы: бланк «Эмоциональный градусник» (Приложение 22) (распечатан по числу участников), ручки (по числу участников).

Ведущий: «Человек – существо эмоциональное, реагирующее. Согласны ли вы, что некоторые эмоции надо скрывать, подавлять, загонять внутрь, ни в коем случае не выражать?»

При отрицательных эмоциях и чувствах в кровь поступает адреналин, от которого сужаются сосуды, повышается кровяное давление, и активизируются все энергетические процессы в организме.

Если эмоции и чувства очень сильны (при потере близкого человека), то нужно дать организму разрядку – не стоит сдерживать слезы, иначе печаль, не выраженная слезами, плохо отразится на здоровье.

Эмоции – это также наш способ общения, взаимодействия и контакта с миром и людьми вокруг нас.

⁸⁹ Горюнова, М.Г. Методическое пособие «Сборник тренингов и упражнений развития эмоционального интеллекта педагога» / М.Г. Горюнова, И.Ф. Шафаростова. – Приморско-Ахтарск, 2023. – 32 с.



На игровом бланке попробуйте составить эмоциональный портрет своего вчерашнего дня. Поставьте необходимую отметку в каждом столбике: утром, днем и вечером».

Участники анализируют свое эмоциональное состояние в течение вчерашнего дня и отмечают в бланке.

Ведущий: «Посмотрите на динамику своего эмоционального состояния в течение дня. Что вы можете сказать?»

Участники по очереди делятся своими впечатлениями, ведущий поощряет их за выражение мнения и подводит итог.

Ведущий: «Люди отличаются по устойчивости настроения, по зависимости настроения от поведения других людей, событий.

А как вы умеете справляться со своими эмоциями?

Каждый должен уметь управлять своими эмоциями и чувствами. Эффективным средством предотвращения эмоциональных расстройств, стрессов является использование способов саморегуляции и «восстановления себя». Это своего рода «техника безопасности» для всех, кто хочет на долгие годы оставаться здоровыми.

Чтобы владеть и управлять своими чувствами, надо очень хорошо знать собственное эмоциональное устройство».

Упражнение 3 «Развитие навыков саморегуляции»⁹⁰

Время: 8-10 минут

Цель упражнения: развитие навыков саморегуляции.

Все участники садятся в круг. Ведущий спокойным голосом зачитывает текст инструкции.

Ведущий: « Попрошу сейчас вас сесть удобно, так, чтобы между вашими стульями был интервал. Закройте глаза, слушайте внимательно мой голос, постарайтесь представить то, о чем я буду говорить.

⁹⁰ Горюнова, М.Г. Методическое пособие «Сборник тренингов и упражнений развития эмоционального интеллекта педагога» / М.Г. Горюнова, И.Ф. Шафаростова. – Приморско-Ахтарск, 2023. – 32 с.



Вспомните день, в который вы охотно идете на работу... Когда вы идете не очень охотно на работу... Назовите ситуацию, когда вы бываете собранными... Назовите ситуацию, когда вы взволнованы и невнимательны...

Сидя на стуле, выпрямитесь и держите спину совсем прямо. Положите руки на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центр своей груди. Вдохните глубоко и выдохните без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох... Когда вы выдыхаете, представьте себе, что ваш выдох долетает до двери нашей комнаты. А когда вдыхаете – не напрягайтесь, пусть воздух просто снова войдет в ваше тело. Если хотите, можете своему дыханию придать какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представьте себе, что вы выдыхаете свое беспокойство, свой страх, свое напряжение. А вдыхаемому воздуху можно дать какой-нибудь другой, приятный цвет, например, голубой. Представьте себе, что вы вдыхаете спокойствие, уверенность и легкость...»

Ведущий: «Молодцы! Поделитесь своими впечатлениями, расскажите об ощущениях в начале упражнения и в конце. Как вы думаете, возможно это упражнение использовать с детьми и подростками?»

Упражнение 4 «Локус контроля»⁹¹

Время: 10-15 минут

Цель упражнения: развитие умения осуществлять анализ атрибуций успеха и неуспеха, способствовать осознанию значимости собственной активности для происходящих событий во всех сферах жизнедеятельности, в том числе в профессиональной деятельности.

Необходимые материалы: бланк «Шкала «неуспех–успех» (Приложение 23) (распечатан по числу участников), ручки (по числу участников).

⁹¹ Печеркина, А.А. Развитие профессиональной компетентности педагога: теория и практика: монография / А.А. Печеркина, Э.Э. Сыманюк, Е.Л. Умникова; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2011. – 233 с.



Ведущий: «Одни события жизни мы относим к разряду «успех», другие события относим к разряду «неуспех», для некоторых событий у нас нет оснований для отнесения их к разряду «успех» или «неуспех».

Предлагаю написать 10 значимых для вас событий из профессиональной деятельности. Оцените, пожалуйста, каждое из 10 событий: если вы относите событие к разряду «успех», то поставьте букву «У». Если вы относите событие к разряду «неуспех», то поставьте букву «Н». Если вы затрудняетесь отнести событие к разрядам «успех» или «неуспех», то поставьте букву «О».

Одни люди склонны полагать, что происходящие с ними значимые события являются результатом действия внешних сил – случая, других людей и др. Другие – интерпретируют значимые события как результат своей собственной деятельности, собственных усилий и способностей.

Оцените, пожалуйста, каждое из 10 событий «неуспешной», «успешной» и «моей реальной карьеры» по следующей шкале:

- 1 – Весьма полное совпадение с левым понятием
- 2 – Почти полное совпадение с левым понятием
- 3-4 – Некоторое совпадение с левым понятием
- 5 – Одинаково удалено от обоих понятий
- 6-7 – Некоторое совпадение с правым понятием
- 8-9 – Почти полное совпадение с правым понятием
- 10 – Весьма полное совпадение с правым понятием».

Ведущий: «Молодцы! Что вы чувствовали, выполняя данное упражнение? Какие возникли мысли?»

Упражнение 5 «Эмоциональное слушание»»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: совершенствование умения распознавать эмоции собеседника.

Ведущий: «Во время общения важно распознавать эмоции собеседника. Иногда бывает так, что понимание эмоций является ключевым для достижения целей разговора.



Давайте попробуем сейчас понаблюдать друг за другом и определить, какие эмоции испытывает наш собеседник. Разделитесь на группы по три человека. Двое участников будут вести диалог, а третий – отмечать, какие эмоции он наблюдает у говорящих. Один из двух участников диалога в течение двух минут описывает ситуацию, в которой он испытал сильные эмоции, демонстрируя их своим поведением, но не называя, а другой – так эмоционально отреагировать на них, чтобы показать свое отношение, не называя эмоцию напрямую (например, показать радость, а не просто сказать «Я рад(а)»).

Каждые две минуты участники меняются до тех пор, пока каждый не побывает во всех трех ролях. После этого ведущий предлагает каждому из участников назвать те эмоции, которые они испытывали, а наблюдающего – сравнить их со своими ответами. После этого ведущий организует обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

– Удалось ли вам передать настроение, которое вы испытывали в той ситуации?
Была ли эмоция такой же интенсивной?

– На что вы обращали внимание, чтобы понять, какие эмоции испытывает собеседник?

– Всегда ли совпадали эмоции, которые вы испытывали с теми, которые вы должны бы испытывать по своим представлениям?

Упражнение 6 Арт-упражнение «Мое настроение»⁹²

Время: 10-15 минут.

Цель упражнения: развитие умения отреагировать эмоции через творческое самовыражение.

Ведущий: «Отреагировать свои эмоции можно через творческое самовыражение – арттерапию, позволяющую выразить на листе бумаги все чувства. Давайте попробуем выполнить упражнение, которое вы можете потом выполнять самостоятельно.

⁹² Горюнова, М.Г. Методическое пособие «Сборник тренингов и упражнений развития эмоционального интеллекта педагога» / М.Г. Горюнова, И.Ф. Шафаростова. – Приморско-Ахтарск, 2023. – 32 с.



1. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, закройте глаза и вспомните какой-то негативный случай, когда вы были сильно раздражены, злы или обижены. Представьте свое настроение в тот момент в виде образа, картины или изображения.

2. Возьмите карандаш или фломастер цвета вашей эмоции, которую вы вспомнили. Начинайте рисовать на белом листе то, что у вас ассоциируется с этой эмоцией. Вся эмоция должна уйти в механические, моторные движения, почувствуйте избавление от нее.

3. Как только вам захочется остановиться, посмотрите на то, что получилось. Рассмотрите со всех сторон.

Может быть, есть желающие описать словами то, что у вас получилось? Проговорите те эмоции и состояния, которые вы изобразили.

Проанализируйте: что могло стать причиной такого настроения? Видно ли это в рисунке? Какие мысли приходят, глядя на рисунок?

4. А теперь представьте: какое настроение вы хотите взамен? Как вы хотите сейчас себя чувствовать?

5. Теперь вновь возьмите карандаш, фломастер и дорисовывайте свой рисунок, дополняйте его, изменяйте, добавляйте краски, цвета, фигуры, крутите лист и ищите новые ракурсы, можно разрезать и наклеить уже в другом порядке на новый лист, поменяйте старое на новое и делайте так, как вам этого хочется!

Главное, чтобы в итоге получилось по ощущениям именно то настроение, которое хочется сохранить надолго!»

Ведущий: «Здорово! Что вы чувствуете сейчас?»

Завершение

Упражнение 7 «Психологический душ»⁹³

Время: 6 минут

⁹³ Горюнова, М.Г. Методическое пособие «Сборник тренингов и упражнений развития эмоционального интеллекта педагога» / М.Г. Горюнова, И.Ф. Шафаростова. – Приморско-Ахтарск, 2023. – 32 с.



Цель упражнения: развитие умения отреагировать эмоции через двигательную активность с использованием формул самовнушения.

Ведущий: «Уважаемые участники, вспомните, что происходит с вами, когда волнуетесь? Возможно, кто-то перебирает в руках предметы, кто-то прогуливается взад-вперед. А если произошла неприятная ситуация, то кому-то необходимо пройтись по улице и просто подышать, кому-то помогает плавание, кому-то – бег. Чтобы выразить злость физически, можно побить или покричать в подушку, попинать мяч или еще что-нибудь. Каждому подходит свой способ.

А сейчас предлагаю выполнить упражнение «Психологический душ».

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Я очень собой горжусь, я на многое гожусь».

2. Положив ладонь на грудь: «Я на свете всех умней...»

3. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодрa и энергична, и дела идут отлично».

4. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».

5. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача».

6. Руки на бедрах, делая наклоны туловищем вперед-назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен, и я прекрасна».

7. Руки на талии, выполняя наклоны вправо-влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и все мне помогут, и я помогу».

8. Сложив руки в замок, делаем глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается...», глубокий выдох: «И все у меня получается».

Участники выполняют вместе с ведущим.

Ведущий: «Молодцы, у вас замечательно получилось!»

Подведение итогов



Ведущий: «В завершение нашего занятия прошу вас поделиться своими впечатлениями:

– Какие техники саморегуляции показались вам наиболее комфортными и эффективными? Почему?

– Менялось ли ваше эмоциональное состояние после выполнения упражнений для саморегуляции? Как?

– Какие из представленных сегодня техник вы сможете применять с обучающимися?

Спасибо всем за участие и обратную связь. До новых встреч!»

Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации

Занятие с элементами тренинга «Мы и наш коллектив: с чего начинается благополучный психологический климат»

Цель: создание условий для конструктивной коммуникации в учебном коллективе, диагностика текущего состояния социально-психологического климата в педагогическом коллективе, осознание роли и вклада каждого участника в формирование благоприятного социально-психологического климата в коллективе.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Необходимые материалы: флипчарт; распечатанные списки группы, ручки, стикеры разных цветов (по числу участников); маркеры; мячик; аудиозапись спокойной фоновой музыки.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий включает аудиозапись спокойной музыки. Педагоги занимают свои места.

Ведущий: «Добрый день, уважаемые коллеги! Приветствую вас на нашем тренинге. Сегодня наше занятие посвящено нам самим – нашему общению, нашему



общему комфорту. Наша главная цель – стать ближе друг к другу, понять, как мы можем сделать нашу совместную работу еще более эффективной и приятной.

Чтобы наша работа была продуктивной, давайте сразу договоримся о правилах. Они очень простые:

– «Здесь и сейчас»: мы работаем с тем, что происходит в этой комнате в данную минуту;

– Конфиденциальность: то, что говорят коллеги в кругу, не выносится за его пределы;

– Активность и право молчать: важно участие каждого, но у каждого есть право пропустить упражнение, если оно вызывает сильный дискомфорт;

– Безоценочность: мы воздерживаемся от прямых оценок человека («ты неправ», «это глупая идея», «ты прав»), говорим о своих чувствах и мыслях («я не согласен», «мне эта идея кажется странной», «я готов согласиться»);

– «Стоп»: если участнику становится неприятно, он может остановить упражнение.

Согласны с такими правилами? (Ведущий ждет подтверждения от группы.) Отлично! Тогда давайте начинать».

Упражнение 1 «Имя и качество»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: создание доверительной атмосферы, положительного эмоционального настроения.

Ведущий: «Давайте познакомимся поближе. Предлагаю наполнить наши имена дополнительным смыслом. Ваша задача – представиться и назвать два своих качества: одно – которое, по вашему мнению, помогает вам в общении с коллегами, а другое – которое, как вам кажется, иногда этому общению мешает. Начнем с меня. Меня зовут [Имя ведущего]. Мне в общении помогает мой интерес к людям, а мешает – моя торопливость. Далее продолжайте по кругу, пожалуйста».



Участники выполняют задание.

Упражнение 2 Мини-лекция «Что такое социально-психологический климат?»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: развитие представлений о понятии «социально-психологический климат» и его составляющих.

Ведущий: «Спасибо всем за искренность! Отмечу, что искренность – один из признаков благоприятного психологического климата в нашем коллективе. Социально-психологический климат – это эмоциональная погода в организации. Если погода хорошая, – светит солнце, дует легкий ветерок – то и работать легко, и неизбежные трудности преодолеваются сообща. Если же погода плохая, – дует штормовой ветер, идет холодный дождь – то и силы уходят на то, чтобы просто согреться и укрыться, а не на продуктивную работу.

Социально-психологический климат складывается из многих компонентов, среди которых, применительно к теме нашего обсуждения, можно выделить:

- настроение людей (а оно бывает разным);
- отношения между нами (уважение, доверие, взаимопомощь и сотрудничество);
- ожидания друг от друга.

Важно помнить, что социально-психологический климат мы создаем сами каждую минуту: своим словом, взглядом, действием или бездействием. И сегодня мы посмотрим на нашу «погоду» со стороны».

Упражнение 3 «Погода в нашем доме»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: диагностика текущего состояния психологического климата в коллективе, формирование коллективного образа «идеального» коллектива, мотивация к развитию и поддержанию благоприятного социально-психологического климата в коллективе.

Необходимые материалы: комплекты стикеров, ручки (по числу участников), флипчарт.



Ведущий: «А теперь давайте посмотрим на «погоду в нашем доме». У каждого из вас есть два стикера. На одном, допустим, желтом, пожалуйста, нарисуйте и напишите одно слово-ассоциацию в ответ на вопрос: «Какой климат/погода у нас в коллективе есть СЕЙЧАС?» А на втором, синем стикере – на вопрос: «Какую погоду я бы хотел(а) видеть в нашем коллективе В ИДЕАЛЕ?»»

Дается 3-5 минут на выполнение. Затем ведущий собирает стикеры «СЕЙЧАС» и перемешивает их.

Ведущий: «Теперь я зачитаю вслух то, что у нас получилось. Пожалуйста, просто слушайте, не комментируя. Давайте просто увидим общую картину».

Ведущий зачитывает ответы и прикрепляет их на одну половину флипчарта. Аналогичным образом обрабатываются и прикрепляются на другую сторону флипчарта стикеры с оценкой «В ИДЕАЛЕ».

Ведущий: «Посмотрите, какая интересная картина получилась. Какие общие тенденции вы наблюдаете? Что нас объединяет в желаниях о будущем?»

Ведущий выделяет повторяющиеся темы со стикеров «СЕЙЧАС» и «В ИДЕАЛЕ» и организует обсуждение. Возможные вопросы для обсуждения:

- Что, по Вашему мнению, способствует «солнечной погоде?»
- Что вызывает «грозу?»
- Как я могу повлиять на погоду в нашем коллективе?

Упражнение 4 «Счет до десяти»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие навыков невербальной коммуникации, отработка навыков работы в команде и командного взаимодействия.

Ведущий: «А теперь давайте почувствуем себя единой командой. Встаньте, пожалуйста, в круг. Задача простая: нужно досчитать от одного до десяти. Но цифры должны называться в произвольном порядке. Если одно и то же число назвали одновременно два или более человека, мы начинаем счет сначала. Главное условие – не договариваться вербально. Начали!»



Группа выполняет упражнение (обычно требуется 5-10 попыток).

Ведущий: «Что помогло нам в конце концов справиться? Что вы чувствовали, когда приходилось начинать сначала? Как это связано с нашей работой?» (Выслушивает 3-4 ответа).

Упражнение 5 «Я – как подарок»⁹⁴

Время: 20 минут.

Цель упражнения: повышение самооценки, развитие навыков эмпатического слушания, приобретение опыта в умении давать «обратную связь».

Необходимые материалы: распечатанные списки участников группы, ручки.

Участники и ведущий сидят по кругу. Ведущий раздает участникам списки с именами участников, ручки.

Ведущий: «Вам необходимо подумать и написать напротив каждого имени, что бы Вы попросили себе «в подарок» от этого человека. Этот подарок – качество или умение, которым обладает данный человек, и то, в чем Вы нуждаетесь; то, что Вам кажется важным и значимым в его взглядах на жизнь, навыках, умениях, свойствах характера. Возможно Вы попросите себе в подарок его умение создавать в доме легкий и праздничный настрой, чувство юмора, у другого – умение общаться, у третьей – любовь к путешествиям, у четвертой – умение прощать, способность ладить с окружающими или иное».

Участники выполняют задание.

Затем ведущий просит прочесть, что игроки просят себе «в подарок» от товарищей по группе. При этом участникам рекомендуется отмечать для себя, что просят у них другие люди. Этот список даст серьезный материал для самоанализа, понимания того, «какой я в глазах другого», проверки личностных компетенций и для повышения самооценки.

⁹⁴ Кипнис, М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. – Москва: Издательство АСТ, 2018. – 621 с. – ISBN 978-5-17-106239-2.



По итогам выполнения упражнения ведущий организует обсуждение. Возможные вопросы для обсуждения:

- Как Вы чувствуете себя, раздав группе «подарки», о которых Вас попросили?
- Кого удивила просьба о конкретном подарке?
- Какой «подарок» Вам важно было бы преподнести коллегам?

Завершение

Упражнение 6 «Я узнал, что...».

Время: 5 минут.

Цель упражнения: рефлексия занятия, подведение итогов.

Ведущий: «Наше занятие завершается. Прошу каждого по кругу поделиться впечатлениями от сегодняшней встречи, закончив фразу: «Я знал(-а), что...»

Участники поочередно высказываются по очереди. Ведущий благодарит группу и предлагает участникам поаплодировать друг другу.

Блок 3. Психологическая безопасность в социальном взаимодействии **Тренинговое занятие «Границы и эффективное взаимодействие»**

Цель: совершенствование знаний о личных границах, развитие навыков эффективного взаимодействия в конфликтной ситуации.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: конверты, ручки, небольшие листочки бумаги.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня мы поговорим о психологической безопасности в рамках вашей профессиональной деятельности. Работа педагога – это постоянный контакт с людьми, а значит, и потенциальный источник как радости, так и стресса. Наша задача сегодня – определить границы каждого из вас, а также найти ресурсы и инструменты, чтобы границы не были нарушены, а общение было более продуктивным и безопасным».



Разминка*Упражнение 1 «Протокол ожиданий и перспектив»**Время:* 15 минут.*Цель упражнения:* создание положительного настроения на совместную работу.*Необходимые материалы:* листочки для записей, ручки (по числу участников).

Ведущий: «Тема нашего занятия весьма непростая. Поэтому предлагаю начать с того, что каждый из вас напишет на листочке свои ожидания от тренинга. Это можно сделать в форме завершения предложений, которые начинаются со слов:

– «Я буду очень доволен, если в результате этого тренинга...»;

– «Мне будет приятно, если участники (и ведущий) тренинга будут...»

Постарайтесь писать мысли, которые первыми пришли в голову, не тратя много времени на обдумывание».

Участники в течение 2-5 минут записывают свои ожидания от занятия и передают записи ведущему. Ведущий, сохраняя анонимность авторов, зачитывает записи и организует обсуждение вопросов: «Как вы думаете, насколько это реально?»; «Есть ли в группе кто-то, кто хотел бы того же?». Главная задача ведущего – помочь участникам переформулировать их ответы, если они имеют негативный оттенок. Например, фразу «Мне будет приятно присутствовать в группе, если меня не будут вынуждать делать то, что я сочту нелепым или неприятным» целесообразно заменить на «Мне будет приятно присутствовать в группе, если мне будет предоставлена свобода выбора».

Основная часть*Упражнение 2 «Спичка, свеча, костер»**Время:* 25 минут.

Цель упражнения: определение уровней воздействия, которые участники оказывают на других и получают сами.

Ведущий: «Наш стиль общения можно сравнить с разной интенсивностью огня. Спичка – это легкое, мимолетное взаимодействие, которое быстро загорается и гаснет



(комплимент, нейтральная просьба). Свеча – это взаимодействие, которое дает свет и тепло (душевный разговор, поддержка, искренняя благодарность). Костер – это интенсивное, эмоционально заряженное общение, которое может и согреть, и обжечь (конфликт, активная дискуссия, эмоциональная вспышка).

Прошу вас разделить на группы по 3-4 человека и ответить на следующие вопросы:

- В каких профессиональных ситуациях вы чаще всего выступаете в роли «свечи», то есть поддерживающего человека? Что это дает вам и другим?
- В каких ситуациях вы вынуждены разжигать «костер»? Каковы последствия?
- Как «костер» может превратиться в разрушительный «пожар» в общении с родителями или коллегами?»

Участники выполняют задание. По истечении отведенного времени ведущий организует обсуждение (Много ли схожих ситуаций удалось определить с коллегами? Возникали ли яркие эмоции при обсуждении ситуаций?)

Упражнение 3 «Границы»⁹⁵

Время: 20 минут

Цель упражнения: развитие навыков определения границ партнера.

Ведущий: «Мы очерчиваем вокруг себя границы, чтобы защитить свое личное пространство. Мы позволяем другим подходить к нам (в прямом и переносном смысле) только на определенное расстояние, чтобы уберечься от возможных обид и от слишком сильного влияния. Тот, кто не способен защитить свои границы, создает трудности как себе самому, так и окружающим. С другой стороны, есть риск остаться в одиночестве, если наши границы непроницаемы или слишком широки. Общаясь с другими людьми, мы порой забываем, что у них есть личное пространство. Мы кажемся им бестактными, когда внедряемся на «чужую территорию», и считаем их такими же, когда они переступают наши границы. Множество конфликтов возникает

⁹⁵ Фопель, К. Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе. Сборник упражнений / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2003. –160 с. – ISBN 5-85297-078-6.



оттого, что в повседневной жизни мы недостаточно четко очерчиваем свои границы или бываем нечувствительны к границам других людей.

Это упражнение поможет вам стать более чувствительными к тем границам, с помощью которых вы защищаете свою уникальность. Выберите себе партнера для выполнения упражнения. Сядьте напротив друг друга и некоторое время подумайте о том, как вы сейчас воспринимаете невидимые психологические границы, которые ваш партнер проводит вокруг себя. Как он это делает? Насколько близко он позволяет подойти к себе? При каких условиях? Как он приглашает вас приблизиться или отдалиться?

Встаньте друг против друга и поднимите руки вверх. Положите свои ладони на ладони партнера, так, чтобы они мягко соприкасались. Посмотрите друг другу в глаза, начиная двигать руками и пальцами. Обращайте внимание на то, что вы можете узнать о своем партнере, экспериментируя с различными движениями. Что выражают действия партнера? Кто из вас чаще инициирует движение? Кто чаще говорит «стоп»? Теперь попробуйте исследовать с помощью рук невидимую охраняемую границу, которую ваш партнер проводит вокруг своего тела. Насколько он позволяет вам приблизиться и в каких местах? Как вы сами себя чувствуете, когда приближаетесь к его границам? Будьте чувствительны к сопротивлению с обеих сторон. Где проходят ваши собственные границы и как вы их защищаете? (2-3 минуты) Остановитесь и сядьте рядом. Поговорите о том, что вы заметили: какую «политику» в отношении границ проводит каждый из вас и как вы можете использовать это в будущем?»

По истечении отведенного на выполнение упражнения времени ведущий организует обсуждение (Что было особенно важным в этом упражнении? Что нового удалось узнать о себе и коллегах?)

Упражнение «Кибербезопасность детей и подростков»⁹⁶

⁹⁶ Навигатор профилактики социальных рисков детства в цифровой среде. Версия 1.0. Методические материалы и памятки для специалистов по алгоритмам действий, направленных на предупреждение вовлечения несовершеннолетних в деструктивные группы, признаков девиантного поведения онлайн детей и подростков с учетом рисков, выявленных в цифровой среде / Н.В. Богданович, В.В. Делибалт, Е.Г. Дозорцева, Н.В. Дворянчиков. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2025. – 51 с. – URL: https://mgppu.ru/about/publications/prevention_digital_risk (дата обращения: 05.11.2025).



Время: 20 минут.

Цель упражнения: развитие осознания родителей (законных представителей) о необходимости обеспечения цифровой безопасности несовершеннолетних.

Ведущий: «Цифровые технологии делают нашу жизнь удобнее, позволяют многие жизненные задачи решать оперативно, однако нельзя забывать о кибербезопасности, в особенности, когда речь идет о детях. Основы безопасного поведения детей в цифровой среде формируются в условиях семьи, в которой родители выступают главными проводниками знаний о кибербезопасности. Сейчас мы совместно создадим простые рекомендации для родителей, чтобы помочь детям быть более компетентными, осознанными, внимательными и осмотрительными в интернет-среде. Для этого необходимо образовать 4 мини-группы, каждой из которых будет предложено по две рекомендации. Прочтите в мини-группе рекомендации и обсудите, как они практически могут быть реализованы родителями в семье. Выберите спикера от группы, который озвучит результат работы всей мини-группы».

Карточка 1:

Обучайте детей и подростков основам кибербезопасности.

Обсуждайте и устанавливайте семейные правила использования Интернета и кибергигиены.

Карточка 2:

Поддерживайте атмосферу доверия и регулярно обсуждайте с ребенком или подростком онлайн-опыт.

Будьте примером для подражания.

Карточка 3:

Развивайте у детей навыки обращения за помощью и сообщения об опасности Вам и другим надежным взрослым (родственникам, учителям, сотрудникам правоохранительных органов).

Помогайте детям и подросткам развивать критическое мышление.

Карточка 4:



Проявляйте поддержку и вовлеченность.

Отработайте совместно с ребенком действия в ситуациях риска.

После выполнения упражнения ведущий организует обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

– Какие из рекомендаций показалось вам самым важным и актуальным для вашей семьи?

– Какие из рекомендаций вы готовы внедрить уже в ближайшее время? С чего планируете начать?

– Какие ресурсы (время, инструменты, поддержка) вам понадобятся для выполнения намеченных шагов?

– Изменилось ли ваше понимание роли родителей в формировании цифровой безопасности ребенка после обсуждения? В чем именно?

Инструкция для ведущего: по окончании обсуждения ведущий предлагает к изучению памятку «Рекомендации для родителей (законных представителей) по кибербезопасности детей и подростков» (Приложение 24).

Завершение

Упражнение 6 «Письмо из будущего»

Время: 10 минут

Цель упражнения: рефлексия занятия, формирование позитивной картины будущего.

Необходимые материалы: конверты, ручки, небольшие листочки бумаги (по числу участников).

Ведущий: «Сейчас у нас будет возможность заглянуть в будущее. Представьте, что прошло несколько месяцев с нашей встречи. За это время вы активно применяли техники, которые мы сегодня разобрали, а также смогли конструктивно решить ситуацию, которая раньше казалась вам непреодолимой, причиняла дискомфорт.

Напишите себе письмо из будущего в сегодняшний день. Его можно начать так: «Дорогой(ая) ...! Хочу рассказать тебе о своей победе...» Опишите в письме, какую



ситуацию вам удалось разрешить? Какую именно технику вы использовали и как она вам помогла? Что вы чувствовали в этот момент? Каким советом из будущего вы можете поделиться с собой сегодня?

Положите письмо в конверт, подпишите и закройте его. Уберите конверт в такое место, где вы сможете его найти через пару месяцев».

Участники выполняют задание.

В завершение занятия ведущий предлагает педагогам поделиться своими впечатлениями от упражнений и поаплодировать друг другу.

**Информационный модуль по теме «Особенности получения родителями (законными представителями) психолого-педагогической помощи в цифровом образовательном сервисе «Цифровой психолог»»
для выступления педагогов-психологов на организационно-методических мероприятиях для педагогических работников**

Особенностью настоящего времени является цифровизация всех социальных сфер жизни современного человека. Невозможно представить повседневную жизнь человека без использования цифрового оборудования, сервисов, которые приобрели прочное значение в нашей реальности и явились неотъемлемой ее частью.

Развитие современных технологий открыло новые возможности и для системы образования. Инновационные решения сделали процесс обучения более увлекательным и мотивирующим для обучающихся и предоставили вариативные возможности для реализации педагогических задач.

Особая сфера системы образования – психолого-педагогическая помощь – не стала исключением. Важным событием для психологической службы в 2025 году явилось масштабное внедрение цифрового образовательного сервиса «Цифровой психолог», открывающего новые возможности для всех участников образовательных отношений, создавая в первую очередь условия для повышения доступности психолого-педагогической помощи с сохранением качества работы педагога-психолога с обучающимися, их родителями (законными представителями).



В настоящее время в сервисе авторизованы профессиональные педагоги-психологи центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, далее возможность для авторизации будет открыта родителям (законным представителям), обучающимся и педагогам-психологам общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций.

В ЦОС «Цифровой психолог» родители (законные представители) смогут самостоятельно выбирать педагога-психолога и записываться к нему в удобное для себя время на консультацию в очном или дистанционном формате. Дистанционная консультация по желанию обратившегося может проходить в форме видео-, аудио- или чат-консультации. По результатам консультации дети и родители будут получать в личном кабинете сервиса рекомендации педагога-психолога.

Дети и их родители смогут получать с ЦОС «Цифровой психолог» квалифицированную психологическую помощь по различным вопросам: личностного развития, обучения, профориентации, разрешения трудностей принятия себя, во взаимоотношениях с окружающими людьми и многое другое. Предусмотренный широкий тематический спектр вопросов, с которыми могут обратиться дети и взрослые к педагогу-психологу, позволит помогать каждому обратившемуся за помощью.

ЦОС «Цифровой психолог» станет агрегатором полезного психологического контента, адаптированного к различным категориям пользователей системы. В подразделе «Библиотека материалов» дети и родители смогут воспользоваться психодиагностическим инструментарием для самодиагностики, изучить чек-листы, буклеты и иные методические материалы по актуальной для себя теме.

Как и любые нововведения ЦОС «Цифровой психолог» может быть воспринят родителями настороженно из-за влияния некоторых мифов вокруг цифровых технологий, например, миф о том, что онлайн-консультирование менее эффективно, чем «живое» общение с педагогом-психологом, а использование персональных данных представляет риск их «утечки» и многое другое. Однако эти мифы не имеют отношения к реальности. В разработке ЦОС «Цифровой психолог» принимали участие



профессиональные педагоги-психологи, представители научного сообщества, что обеспечило высокое качество и безопасность содержательной части сервиса. Координирование всех этапов разработки и функционирования ЦОС «Цифровой психолог» осуществляет Министерство просвещения Российской Федерации, что обеспечивает строгую защиту персональных данных пользователей в полном соответствии действующему законодательству.

Для удобства при обсуждении с родителями ЦОС «Цифровой психолог» разработан информационный буклет, включающий основные сведения о содержании и возможностях сервиса (Приложение 25).

Практическое использование ЦОС «Цифровой психолог» не заменит, а дополнит традиционные формы педагога-психолога по оказанию психолого-педагогической помощи обучающимся, их родителям (законным представителям), расширив возможности оказания профессиональной помощи.

Работая с ЦОС «Цифровой психолог», мы не просто следуем современным тенденциям – мы делаем важный шаг в развитии профессиональной деятельности, сохраняя все преимущества традиционного психологического консультирования и оказывая помощь большему числу нуждающихся в ней.



Заключение

Осенняя Неделя психологии в 2025 году призвана стать значимым традиционным событием, способствующим психологическому благополучию всех участников образовательных отношений. Предложенные мероприятия, направленные на эмоциональную регуляцию, стрессоустойчивость и формирование психологической безопасности, позволяют их участникам приобрести ценные инструменты для преодоления трудностей и поддержания психологического равновесия. Занятия, способствующие развитию психологической безопасности и формированию благоприятного социально-психологического климата, помогут создать атмосферу доверия, взаимопонимания и поддержки как в учебных коллективах, так и в образовательных организациях в целом, что, в свою очередь, будет способствовать повышению эффективности образовательной деятельности.

Обозначая перспективы организации психолого-педагогической помощи в условиях цифровизации общества подчеркнем ценностно-ориентирующую и смыслопорождающую роль взрослого наставника на любом уровне образования: «Новые условия, связанные с внедрением дистанционных технологий, потребовали от обучающихся высокого уровня сформированности самостоятельного управления своим обучением, большей учебной активности и дисциплинированности... Для педагогов и психологов, работающих в условиях цифровизации образования, необходимо учитывать социально-психологический и лингвистический эффект упрощения общения, который сказывается на смысловых аспектах передачи информации и выработки смыслов при обучении»⁹⁷. Настоящие методические материалы в совокупности с энтузиазмом педагога-психолога, могут стать надежным подспорьем в деле сохранения и развития психологического здоровья субъектов образования, роста ценностно-ориентационного единства педагогических и учебных коллективов и осмысленного обучения и воспитания.

⁹⁷ Андриенко, Е.В. Цифровизация образования в контексте решения психолого-педагогических проблем воспитания и обучения / Е.В. Андриенко // Сибирский педагогический журнал. – 2022. – №1. – С. 7–18. – DOI:10.15293/1813-4718.2201.01



Список ресурсов

1. Авдеева, Н.Н. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – Санкт-Петербург: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009. – 144 с.
2. Авидон, И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 256 с.
3. Алябьева, Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста: методическое пособие / Е.А. Алябьева. – Москва: Сфера, 2020. – 94 с.
4. Андриенко, Е.В. Цифровизация образования в контексте решения психолого-педагогических проблем воспитания и обучения / Е.В. Андриенко // Сибирский педагогический журнал. – 2022. – №1. – С. 7–18. – DOI:10.15293/1813-4718.2201.01
5. Баулина, М.Г. Личные границы ребенка: методическое пособие для педагогов / М.Г. Баулина. – СПб: Питер, 2022. – 208 с.
6. Богачкина, Н.А. Как преодолеть детскую застенчивость / Н.А. Богачкина, Р.Н. Сиренко. – Академия развития, 2008. – 154 с.
7. Вачков, И.В. Сказка о личном пространстве. Занятия по психологии для младших школьников / И.В. Вачков // Школьный психолог. – 2022. – № 5. – С. 23-25.
8. Венгер, А.Л. Экстренная психологическая помощь детям и подросткам: учебное пособие / А.Л. Венгер, Е.И. Морозова. – Дубна: Государственный университет «Дубна», 2016. – 144 с. – ISBN 978-5-89847-481-2.
9. Вендланд, К. Медитация для детей: руководство для родителей и учителей / К. Вендланд. – Москва: Альпина Паблишер, 2021. – 256 с.
10. Гиппенрейтер, Ю.Б. Родителям о подростках / Ю.Б. Гиппенрейтер, А.Н. Рудаков. – Москва: АСТ, 2025. – 320 с.



11. Гиппенрейтер, Ю.Б. Самая важная книга для родителей [три психологических бестселлера в одном томе] / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва: АСТ, 2013. – 750 с. – ISBN 978-5-17-078757-9.
12. Гиппенрейтер, Ю.Б. Чудеса активного слушания / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва: «АСТ», 2014. – 58 с. – ISBN 978-5-457-63966-9.
13. Горюнова, М.Г. Методическое пособие «Сборник тренингов и упражнений развития эмоционального интеллекта педагога» / М.Г. Горюнова, И.Ф. Шафаростова. – Приморско-Ахтарск, 2023. – 32 с.
14. Дворецкая, И.А. Социально-эмоциональное развитие детей дошкольного возраста. 5-6 лет: методическое пособие / Е.В. Горинова, Н.Е. Рычка. – Москва: Дрофа, 2019. – 152 с.
15. Дегтярев, М. Манипуляции: как опознать и обезвредить. Секретное оружие в личном и деловом общении / М. Дегтярев. – Москва: Издательство АСТ, 2024. – 304 с.
16. Дыненкова, Е.Н. Программа формирования социальных навыков у несовершеннолетних / Е.Н. Дыненкова, И.А. Стенникова, Н.С. Сопочкина. – Полевской: ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо», 2016. – 76 с.
17. Емельянова, Е.В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге / Е.В. Емельянова. – Москва: Генезис, 2020. – 376 с.
18. Жизненные навыки. Уроки психологии в начальной школе (1-2 классы) / под ред. С.В. Кривцовой. – Москва: Генезис, 2022. – 214 с.
19. Зарецкий, В.К. Как учителю работать с неуспевающим учеником: Теория и практика рефлексивно-деятельностного подхода / В.К. Зарецкий. – Москва: Чистые пруды, 2011 – 32 с.
20. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Санкт-Петербург: Речь, 2000. – 310 с.
21. Ищенко, М.В. Правила безопасности для детей / М.В. Ищенко. – Москва, 2022. – 128 с.



22. Калинина, Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения / Р.Р. Калинина. – 2-е издание, дополненное и переработанное. – Санкт-Петербург: Речь, 2001. – 160 с.
23. Кипнис, М. Тренинг коммуникации / М. Кипнис. – Москва: Ось-89, 2004. – 128 с.
24. Кипнис, М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. – Москва: Издательство АСТ, 2018. – 621 с. – ISBN 978-5-17-106239-2.
25. Кипнис, М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. – 2-е издание. – Москва: Издательство АСТ, 2019. – 832 с.
26. Ключева, Н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина; художники: Г.В. Соколов, В.Н. Куров. – Ярославль: «Академия развития», 1997. – 240 с.
27. Коробкина, А.В. Психологическая азбука. Программа развивающих занятий во 2–3 классах: методическое пособие / А.В. Коробкина. – Москва: Генезис, 2020. – 168 с.
28. Краснянская, Т.М. Персональные концепции безопасности студентов-юристов / Т.М. Краснянская, В.Г. Тылец // Психология и право. – 2023. – Том 13. – № 3. – С. 108-118. – DOI:10.17759/psylaw.2023130308
29. Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей: популярное пособие для родителей и педагогов / Н.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с.
30. Куртышева, М.А. Психологический тренинг для дошкольников «Я и другие» / М.А. Куртышева. – Санкт-Петербург: Речь, 2019. – 252 с.
31. Кустова, В.В. Феномен синдрома эмоционального выгорания педагогов: монография / В.В. Кустова. – Иркутск: ИрГУПС, 2016. – 168 с.
32. Лебедева, Л.Д. Арт-терапевтическая техника «Волшебная коробочка» в работе с детьми / Л.Д. Лебедева // Школьный психолог. – 2018. – № 5. – С. 34-37.



33. Методические материалы по вопросам формирования навыков безопасного поведения у детей и подростков / авторы-составители: Н.Ю. Марчук, И.В. Пестова, Т.Р. Дильмиева. – Екатеринбург: ГБОУ СО ЦППРиК «Ладо», 2014 – 52 с.
34. Микляева, А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии (8 класс) / А.В. Микляева. – Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2003. – 119 с.
35. Микляева, А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии (7 класс) / А.В. Микляева. – Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2003. – 110 с.
36. Мони́на, Г.Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г.Б. Мони́на, Е.К. Лютова-Робертс. – Санкт-Петербург: Речь, 2020. – 187 с.
37. Мурсалиева, Г. Дети в сети. Шлем безопасности ребенку в Интернете / Г. Мурсалиева. – Москва: ООО «Издательство АСТ», 2016. – 320 с. – ISBN 978-5-17-099388-8.
38. Непряхин, Н. Анатомия заблуждений: Большая книга по критическому мышлению / Н. Непряхин. – Москва: Альпина Паблишер, 2020. – 641 с. – ISBN 978-5-9614-3933-5.
39. Непряхин, Н. Критическое мышление: железная логика на все случаи жизни / Н. Непряхин, Т. Пашенко – Москва: Альпина Паблишер, 2020. – 192 с. – ISBN 978-5-9614-3001-1.
40. Образцова, Т.Н. Психологические игры для детей / Т.Н. Образцова. – Москва: ИКТУ Лада, 2010. – 52 с.
41. Овчарова, Р.В. Практическая психология образования: учебное пособие для вузов / Р.В. Овчарова. – 5-е издание, переработанное и дополненное. – Москва: Юрайт, 2022. – 446 с.
42. Овчинников Б.В., Практическая психогигиена: учебно-методическое пособие / Б.В. Овчинников, И.Ф. Дьяконов, Т.И. Дьяконова. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2017. – 127 с.



43. Пазухина, И.А. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет: методическое пособие / И.А. Пазухина. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2004. – 272 с.

44. Петрова, И.С. Формирование психологической безопасности у младших школьников: сборник методических разработок / сост. О.И. Сидорова. – Москва: Просвещение, 2020. – 175 с.

45. Петрова, С.В. Формирование навыков безопасного поведения у детей: методическое пособие для педагогов / С.В. Петрова. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2019. – 125 с.

46. Печеркина, А.А. Развитие профессиональной компетентности педагога: теория и практика: монография / А.А. Печеркина, Э.Э. Сыманюк, Е.Л. Умникова; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2011. – 233 с.

47. Практикум по учебной дисциплине «Юридическая психология» / сост. С.В. Матюшенко. – Омск: Изд-во ОмГА, 2020. – 80 с.

48. Программа проведения интерактивных семинаров-тренингов по безопасности для детей и подростков в рамках социального проекта «Оберег. Поиск пропавших детей». Методическое пособие / Благотворительный фонд «Оберег». – Иркутск, 2019. – 56 с. – URL: https://obereg-poisk.ru/wp-content/uploads/2019/12/metod_posobie_seminars.pdf (дата обращения: 20.10.2025).

49. ПРОфилактический путеводитель или Технологии работы с подростками и молодежью по профилактике асоциального поведения: методическое пособие / М.А. Зыкова, Т.В. Воскобойник, Ю.Б. Пысина, М.А. Воробьева, У.М. Ильина, Е.С. Яковлева. – Санкт-Петербург, 2020. – 157 с.

50. Пряжников, Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы) / Н.С. Пряжников. – Москва: ВАКО, 2005. – 288 с.

51. Психолого-педагогическое взаимодействие участников образовательного процесса: учебник и практикум для среднего профессионального образования /



под общей редакцией А.С. Обухова. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 422 с. – ISBN 978-5-534-10260-4.

52. Розенберг, М. Язык жизни. Ненасильственное общение / М. Розенберг. – Москва: София, 2022. – 288 с. – ISBN 978-5-906897-77-0.

53. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – 3-е издание, стереотипное. – Москва: Издательский центр «Академия», 1998. – 128 с. – ISBN 5-7695-0192-8.

54. Саенко, Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями / Ю.В. Саенко. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 222 с.

55. Сергиенко, Е.А. Азбука эмоций / Е.А. Сергиенко, Е.А. Хлевная, Т.С. Киселёва. – Москва: АСТ, 2021. – 160 с.

56. Сидоренко, Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии / Е.В. Сидоренко. – Санкт-Петербург: Речь, 2008. – 208 с.

57. Фопель, К. Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе. Сборник упражнений / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2003. – 160 с.

58. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2010. – 541 с.

59. Фопель, К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего / К. Фопель. – 2-е издание. – Москва: Генезис, 2016. – 286 с. – ISBN 9785985634242.

60. Фопель, К. Создание команды. Психологические игры и упражнения: практическое пособие / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2010. – 541 с.

61. Фопель, К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: практическое пособие / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2021. – 240 с.

62. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1–4): методическое пособие / О.В. Хухлаева. – Москва: Генезис, 2020. – 309 с.



63. Хэррис, Р. Когда жизнь сбивает с ног. Преодолеваем боль и справляемся с кризисами с помощью терапии принятия и ответственности / Р. Хэррис. – Москва: ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022, – 256 с.

64. Чуричков, А. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге / А. Чуричков, В. Снегирёв. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 208 с. – ISBN 5-9268-0469-8.

65. Эмоциональный интеллект: от истоков к перспективам / Е. А. Сергиенко, Е. А. Хлевная, Т. С. Киселёва, Е. И. Осипенко, А. А. Никитина, Ю. П. Мигун. – Москва: Когито-центр. – 254 с. — ISBN 978-5-9278-0405-8.

66. Эффективное преодоление стрессов как составляющая управления ресурсами экипажа (CRM) / В.П. Каширин, Э.В. Лихачева, Л.П. Николаева, А.С. Огнев. – Москва: ООО «Издательство "Спутник+"», 2021. – 22 с. – ISBN 978-5-9973-5978-2. – DOI:10.25633/5978-2

67. Я—Ты—Мы. Программа социально-эмоционального развития дошкольников / сост. О.Л. Князева. – Москва: Мозаика-Синтез, 2005. – 168 с.

68. Lahad, M. Community coping: Resilience models for preparation, intervention and rehabilitation in manmade and natural disasters / M. Lahad, U. Ben-Nesher // Phoenix of Natural Disasters: Community Resilience / K. Gow, D. Paton. – New York: Nova Science Publishers Inc, 2008. – P. 195-208.



Приложения

Приложение 1

Типовая форма объявления о получении психологической помощи участниками (ветеранами) специальной военной операции, членами их семей

Уважаемые родители (законные представители)!

На базе *регионального/муниципального (выбрать нужное)* центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (*название центра*) осуществляется **оказание бесплатной психологической помощи участникам (ветеранам) специальной военной операции, а также членам их семей.** Консультацию проводят высококвалифицированные специалисты, имеющие опыт оказания помощи в ситуациях стрессовых реакций, травматических переживаний и различных стадий горевания.

Проводятся как семейные консультации, так и индивидуальные консультации для каждого члена семьи.

Вы можете обратиться за помощью, если Ваш ребенок:

- испытывает трудности с засыпанием (ночные кошмары, ранние пробуждения); отказывается от еды или переедает;
- предъявляет телесные жалобы без медицинских причин: головные боли, боли в животе, тошнота, тики, учащенное сердцебиение;
- демонстрирует страхи, тревожность, повышенную раздражительность;
- часто вступает в конфликты со сверстниками и взрослыми;
- испытывает трудности с обучением и концентрацией внимания;
- переживает потерю чего-то важного, отсутствие радости от прежних занятий;
- испытывает проблемы с самооценкой, не хочет ничего делать, боится браться за новое, не испытывает радости от занятий, которые раньше ему нравились;
- испытывает трудности с адаптацией к новым условиям обучения и изменению жизненных условий.

Вы и члены Вашей семьи можете также получить консультацию, если:

- переживаете психологические последствия длительного или острого стресса, в том числе тревогу, эмоциональное перенапряжение;



- столкнулись с травматическим опытом и (или) находитесь в процессе горевания;
- нуждаетесь в помощи при реадaptации и реабилитации;
- долгое время переживаете чувство вины, обиды, беспомощности, потерянности, апатию или депрессивные состояния, не испытываете положительных эмоций от повседневных радостей;
- хотите укрепить отношения в семье;
- хотите усовершенствовать свои навыки управления эмоциями;
- хотите научиться конструктивным стратегиям взаимодействия и выхода из конфликтных ситуаций.

Консультации проводятся по предварительной записи по телефону:

+7 (123) 456-78-90 (указать номер телефона)

Запись осуществляется с понедельника по пятницу с 9:00 до 18:00 (указать график работы специалиста, осуществляющего запись).

Адрес Центра, где проходят консультации: ул. Примерная, д. 12, кабинет 101 (указать адрес).

Консультации проводятся со вторника по пятницу с 12:00 до 20:00, в субботу с 10:00 до 16:00 (указать график проведения консультаций).

Контактное лицо в образовательной организации для справок: *Фамилия Имя Отчество (психолог)* (указать ФИО, должность и рабочий телефон, электронную почту)

Психологические консультации проводятся при поддержке государственного фонда «Защитники Отечества».



**Примерный текст информирования родителей (законных представителей),
являющихся участниками (ветеранами) специальной военной операции или
членам их семей**

Уважаемые родители!

Ваши дети – самое ценное и важное в жизни. Мы уверены, что Вы беспокоитесь о них и их здоровье в том числе психологическом. Если в семье возникают ситуации, которые могут тяжело переживаться ребенком (расставание или развод родителей, смерть кого-то из близких, серьезные материальные трудности), то мать или отец могут обратиться за психологической помощью и рассказать о них педагогу-психологу в школе или кризисному психологу центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи. Специалист укажет, на что обратить внимание, поможет быть внимательнее к поведению ребенка, расскажет, как не навредить, а своевременно и правильно оказать ему поддержку.

При этом родитель, переживающий трудную жизненную ситуацию, сам может столкнуться с проявлениями стресса и эмоционального выгорания. Он нуждается в поддержке и психологической помощи. Психолог не решает проблемы за человека, не говорит, как именно поступать. Он только помогает лучше разобраться в происходящем. Дает возможность увидеть ситуацию объективно и с разных сторон. Постепенно человек начинает сам понимать, как ему действовать.

Вопросы, с которыми обращаются родители могут быть разными, и необязательно острыми и проблемными. Мама может прийти к психологу, чтобы обсудить вопросы об отношениях ее ребенка с одноклассниками, трудностях профориентации или адаптации к изменившимся образовательным условиям. Это особенно важно, когда ребенок переходит в новую школу или класс.

Когда дети взрослеют, возникают новые вопросы. Правильно ли я как родитель выстраиваю отношения с подростком по поводу учебы, общения со сверстниками, цифрового общения и использования гаджетов?



Если же ребенок стал замкнутым, необщительным, если он не хочет ходить в школу или часто приходит домой в слезах, то это тоже повод как можно скорее обратиться к педагогу-психологу. Родители могут обратиться за психолого-педагогической помощью в разрешении детско-родительских и школьных конфликтов, а также в случае, если у ребенка резко упала успеваемость, и взрослый не может понять, почему это произошло. Тогда психолог проводит диагностику и, если это необходимо, предлагает программу консультационных и коррекционно-развивающих встреч.

Любые ярко выраженные изменения в поведении ребенка должны привлечь внимание родителей. В этом случае лучше вовремя попросить помощи у специалиста, а не ждать, пока ситуация выйдет из-под контроля и обернется неприятностью, конфликтом или проблемами со здоровьем. Возможно, что никаких серьезных трудностей психолог не выявит, но подскажет, как поддержать ребенка и сохранить с ним доверительные отношения. В целом, психолог осуществляет деятельность, направленную на сохранение психологического здоровья детей и родителей.

На базе *регионального/муниципального (выбрать нужное)* центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (*название центра*) осуществляется также **оказание бесплатной психологической помощи участникам (ветеранам) специальной военной операции, а также членам их семей**. Консультацию проводят высококвалифицированные специалисты, имеющие опыт оказания помощи в ситуациях стрессовых реакций, травматических переживаний и различных стадий горевания.

Проводятся как семейные консультации, так и индивидуальные консультации для каждого члена семьи.

Вы и члены Вашей семьи можете также получить консультацию, если:

- переживаете психологические последствия длительного или острого стресса, в том числе тревогу, эмоциональное перенапряжение;
- столкнулись с травматическим опытом и (или) находитесь в процессе горевания;
- нуждаетесь в помощи при реадaptации и реабилитации;



– долгое время переживаете чувство вины, обиды, беспомощности, потерянности, апатию или депрессивные состояния, не испытываете положительных эмоций от повседневных радостей;

– хотите укрепить отношения в семье;

– хотите усовершенствовать свои навыки управления эмоциями;

– хотите научиться конструктивным стратегиям взаимодействия и выхода из конфликтных ситуаций.

Получить информацию о том, как записаться на консультацию, вы можете по телефону *7 (123) 456-78-90 (указать номер телефона)* или обратиться в региональное отделение государственного фонда «Защитники Отечества».

Возможные вопросы и примерные ответы о специфике оказания психологической помощи, которые могут быть заданы педагогическому работнику родителем (законным представителем)

1) Не стоит выносить сор из избы, ведь посещение психолога может стать причиной неприятностей для ребенка и семьи?

Есть убеждение, что психолога посещают люди с нарушениями психики. А, следовательно, посещение психолога может повлиять на отношение к ребенку или родителю: «То, что я расскажу на консультации, будет как-то использовано против меня... Учителя будут считать нашу семью неблагополучной... У меня заберут ребенка из-за того, что я плохо справляюсь с воспитанием».

На деле главное условие действенности психологической помощи – заинтересованность специалиста в безопасности вашего ребенка и целостности семьи. Существует понятие психологической этики, которое обязывает психолога соблюдать конфиденциальность встреч и неразглашение персональной информации. Единственное исключение – угроза жизни и здоровью ребенка. Во всех остальных случаях все, что сказано в рамках взаимодействия, остается между Вами и психологом.

2) Психолог нужен только в самых трудных ситуациях?



Самое важное для психолога – чтобы человек понимал себя и мог поддержать себя в трудную минуту. Школьный психолог помогает, в том числе, выбрать программу или профиль обучения, эффективно готовиться к экзаменам и изменениям в школьной жизни. А взрослым – родителям и педагогам – улучшить отношения друг с другом и с ребенком. Поэтому лучше не ждать трудностей и обратиться за помощью, когда вы только начинаете испытывать беспокойство, особенно в те моменты, когда кажется, что Вас никто не хочет слушать, и Вы не можете получить поддержку и понимание от ближайшего окружения.

3) К психологам обращаются только слабаки, а я сам(а) справляюсь...

Как раз наоборот, одним из признаков зрелости и взросления личности является способность обращаться за помощью. Психологическая консультация создает уникальные условия для личностных изменений и решения проблем. Речь не только про выход из тяжелых кризисных состояний. Возможно, что серьезных проблем нет, но психолог подскажет как улучшить ситуацию, при необходимости ориентирует в выборе нужного специалиста (репетитора, логопеда, психотерапевта).

4) Психологи работают с психически нездоровыми, неадекватными людьми?

Нет, психологи работают со здоровыми людьми, у которых есть психологические сложности или проблемы, а с патологией работают психиатры и клинические психологи. Каждый человек может испытывать тревоги, волнения, страхи, отсутствие мотивации. И психолог помогает найти причины возникновения таких ситуаций и приобрести гармонию с самим собой. Психолог умеет слушать, быть чутким и внимательным, не осуждает и не оценивает Ваши поступки, а помогает разобраться, что Вы можете сделать дальше.

5) Помощь психолога нужна моим близким, а я в порядке...

Часто люди приходят к психологу в надежде что он «вылечит» их близких. Забросившего учебу подростка или отдалившегося мужа. Некоторые представляют психолога в роли судьи, который решит спорные моменты, определит правых и неправых. Но на деле психолог не расшифровывает личностные особенности членов



семьи и не судит, кто прав, кто виноват. Специалист может помочь определить причину ваших негативных эмоций, научить приемам их выражения и совладания с ними. С помощью психолога вы сможете увидеть себя со стороны, выработать линию собственного поведения в трудной ситуации.

6) Хорошим может быть только платный специалист, в том числе и психолог, а бесплатная помощь не эффективна

В любом деле уровень компетентности работника влияет на его доходы, и психология не исключение. Чем опытнее психолог, тем больше он вкладывает в свое развитие – в том числе, и денег. Соответственно и его услуги стоят дороже. В системе образования много компетентных психологов, обладающих знаниями и опытом. Их работа бесплатна для обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогов образовательной организации. Длительность их работы с человеком не связана напрямую с прибылью, определяется достигнутым результатом и готовностью пришедшего за помощью. Информацию о профессиональных и личностных характеристиках конкретного психолога легко получить предварительную от тех, кому вы доверяете, а также уточнить при записи на консультацию.

7) Наш психолог – вчерашняя выпускница вуза, а компетентность приходит с опытом

Безусловно, жизненная мудрость и опыт, входят в стереотип идеального психолога. А система образования часто становится первым местом работы для выпускника вуза. Однако, работа психолога предполагает сочетание профессиональных навыков с личностными характеристиками, мало подверженными возрастным изменениям. Кроме того, школьный психолог наблюдает поведение ребенка вне семьи, в отношениях со сверстниками, что очень ценно для его лучшего понимания.

8) Мне нужен быстрый эффект, а работа с психологом – это надолго?

Каждая ситуация и личность уникальны. Предсказать, как долго придется работать с психологом, сложно. Однако бывают конкретные проблемы или симптомы,



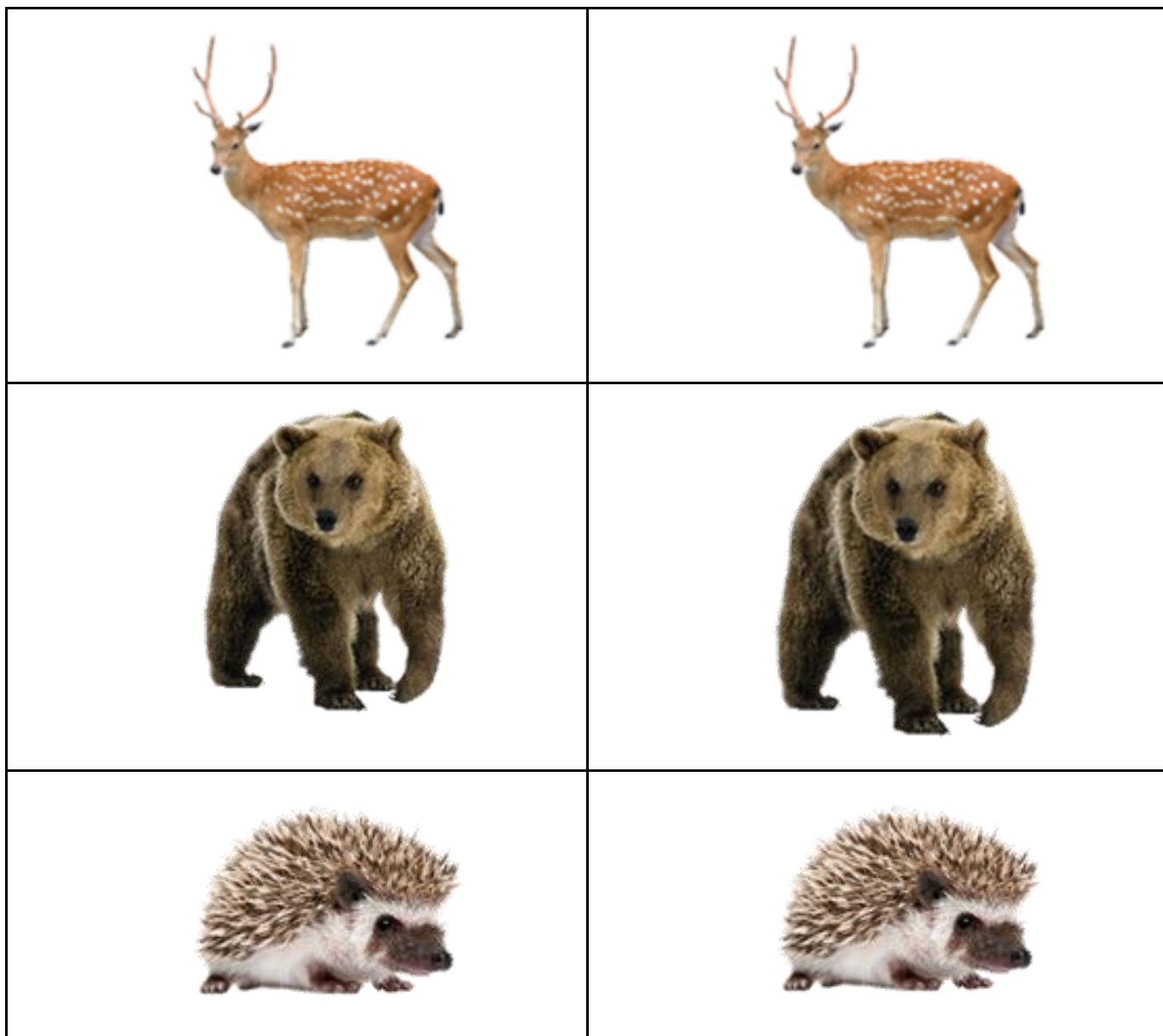
для решения которых обычно требуется в среднем 5–10 встреч. А бывает, что необходима более глубокая работа, например, с психологической травмой или утратой. Также в психотерапии применяются различные подходы: краткосрочные и долгосрочные – о частоте и продолжительности работы можно заранее узнать у психолога.

9) У психологов нет проблем, их личность глубоко проработана, а жизнь должна быть идеальна?

Психолог – не волшебник, это профессия, и еще он – просто человек со своими эмоциями, переживаниями, чувствами, ошибками. Сложности возникают у каждого человека, и это нормально. Важно уметь разрешить проблемную ситуацию, и у психолога для этого есть целый набор инструментов. Профессиональные психологи проходят личную терапию и супервизии, работают со своими проблемами и не позволяют им влиять на работу с людьми. А утверждение о том, что у психолога не может быть проблем подобно заявлению, что у стоматолога не могут болеть зубы.



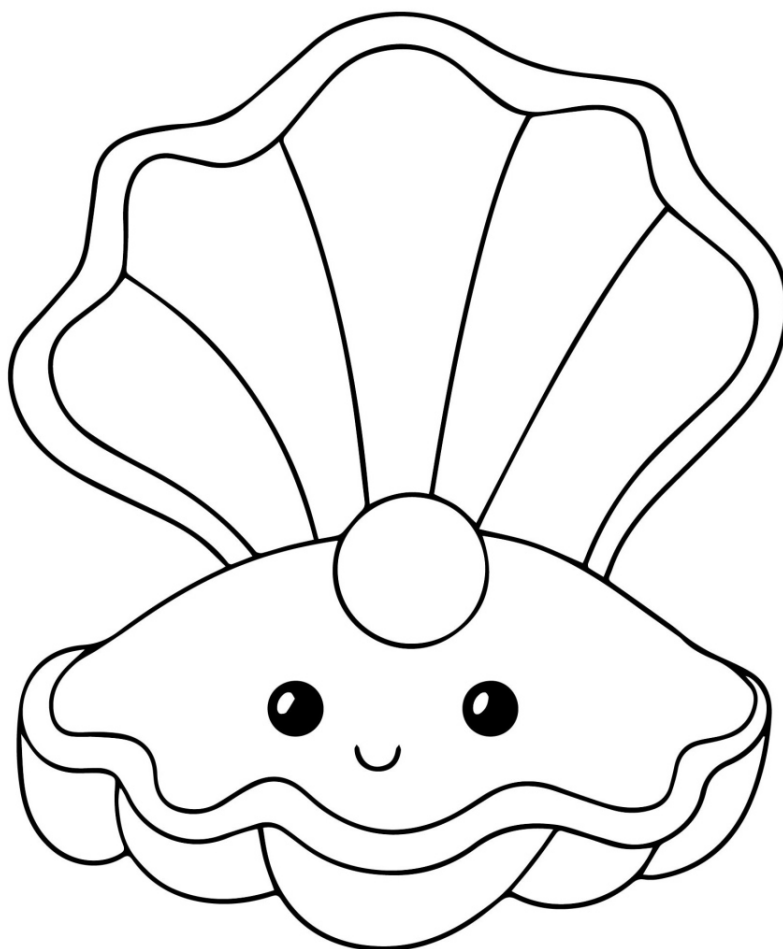
Набор картинок к упражнению «Соберитесь вместе»⁹⁸
(занятие «Морское путешествие»)



⁹⁸ Изображения взяты из открытых источников.



**Иллюстрация к упражнению «Чунга-чанга»⁹⁹
(занятие «Морское путешествие»)**



⁹⁹ Изображение взято из открытых источников.



**Иллюстрация к упражнению «Светофор безопасности»¹⁰⁰
(занятие «Страна Безопасности: правила для маленьких исследователей»)**



¹⁰⁰ Изображение взято из открытых источников.

Раздаточные материалы к упражнению «Спокойный Я»¹⁰¹
(занятие «Справляемся с сильными эмоциями»)

Схема самоанализа

1. Как я сейчас дышу? Мое дыхание поверхностное или глубокое? Что длиннее – период вдоха или выдоха?
2. Что происходит с моей мимикой, пантомимикой, мышцами рук и ног? Что из выявленных реакций целесообразно, а что – нет? Что, как мне кажется, могло бы помочь мне скорректировать эти реакции?
3. Теперь давайте проанализируем ситуацию и для этого ответим себе на следующие пять вопросов:
 - 1) Что я чувствую (боль, обиду, печаль, гнев, страх, досаду, бессилие, вину, стыд...)?
 - 2) Какое из переживаемых сейчас чувств является самым ярким?
 - 3) Какое из переживаемых сейчас чувств является самым важным?
 - 4) Что внутри меня стало причиной моих переживаний?
 - 5) В чем в данной ситуации состоит моя роль?
4. А теперь давайте посмотрим на ситуацию немного со стороны и для этого ответим на другие вопросы:
 - a) Что за внутренний диалог происходит сейчас во мне?
 - b) В каком состоянии я сейчас нахожусь? В спокойном состоянии, или беспокойном: (чем-то встревожен, расстроен или злюсь на что-то)?
 - c) Что важно для для меня в этом беспокойном состоянии?
 - d) И что мне мешает прийти к спокойному состоянию?
5. Попробуйте найти конструктивный выход из возникшей ситуации, ответив на вопрос: Что я могу сделать для улучшения своего самочувствия (прямо сейчас; в другой раз)?

¹⁰¹ Эффективное преодоление стрессов как составляющая управления ресурсами экипажа (CRM) / В.П. Каширин, Э.В. Лихачева, Л.П. Николаева, А.С. Огнев. – Москва: ООО "Издательство "Спутник+", 2021. – 22 с. – ISBN 978-5-9973-5978-2. – DOI 10.25633/5978-2.



**Иллюстрация к упражнению «Песочные часы»¹⁰²
(занятие «Мой стиль общения»)**



¹⁰² Изображение взято из открытых источников.



**Карточки к упражнению «Стиль общения»
(занятие «Мой стиль общения»)**

Стул №1 – «Я – ничего не хочу» (пассивный)
Стул №2 – «Я – самый сильный» (агрессивный)
Стул №3 – «Я – сам себе друг» (ассертивный)

Ситуация 1: Одноклассник постоянно берет ваши вещи без спроса
Ситуация 2: Друзья уговаривают вас сделать то, что вы не хотите (например, прогулять урок)
Ситуация 3: Кто-то распространяет о вас слухи
Ситуация 4: Родители запрещают вам поздно возвращаться домой
Ситуация 5: Вы просите друга о помощи, а он отказывает



**Материалы к упражнению «Уровни эмоционального возбуждения»
(занятие «Мое мышление – моя защита»)**

Желваки на щеках	Речь замедленная	Движения спокойные	Позы неудобные	Дыхание обычное
Лицо застывшее	Заметные изменения в интонации	Порывистость движений	Поза непринужденная	Безразличие ко всему
Глаза полузакрыты	Речь более выразительная	Движения вялые	Частая смена поз	Проявляется беспокойство
Побледнение кожи покровов лица	Тихий голос	Мышцы напряжены	Неоправданная смена поз	Раздражительность
Челюсти сжаты	Обычная речь	Несильная жестикауляция при разговоре	Цвет лица без изменений	Деловитость



**Материалы к упражнению «Шесть шляп мышления»
(занятие «Мое мышление – моя защита»)**

Цвет – вид мышления	Что делает?	На какие вопросы найти ответ?
Синяя – стратегическое (высказывается дважды: в начале и в конце обсуждения)	Поставьте задачу, управляйте процессом. В конце подведите итоги.	В чем состоит проблема? Какова цель обсуждения? Какие шляпы мы будем использовать для поиска решения? (начинать игру можно с несколькими шляпами, постепенно увеличивая их количество). Что самое важное из всей информации? Какой я могу сделать вывод? Какой у меня план?
Белая – аналитическое	Запишите все цифры и факты. Если данных не хватает, разберитесь, где их можно добыть	Какая информация у нас есть? Какую информацию нам надо найти? Кого привлечь в качестве помощника? Где найти информацию?
Красная – эмоциональное	Говорите о том, что чувствуете	Что я чувствую по поводу этой задачи, решения или идеи? В каких ситуациях ранее я испытывал сходные чувства? Что общего у этих ситуаций? Что подсказывает мне интуиция?
Желтая – оптимистическое	Запишите все позитивные стороны	Что можно сделать? Как это мне поможет? Какая от этого будет польза?
Черная – критическое	Утрируйте, нойте, будьте максимально критичны	Какие могут быть трудности при реализации этой идеи? В чем может быть ошибка? Какие могут возникнуть риски?
Зеленая – творческое	Генерируйте креативные идеи	Что я могу сделать? Каким новым способом можно решить эту задачу? Что позволит преодолеть препятствия?

Материалы к упражнению «Критическое мышление»
(занятие «Мое мышление – моя защита»)

**Г
Л
О
Б
У
С**



Г	Гибко
Л	Логично
О	Обоснованно
Б	Беспристрастно
У	Упорядоченно
С	Самостоятельно

Материалы к упражнению «Поиск ресурсов»
 (занятие «Все в твоих руках»)
 Набор карточек «Девичьи образы»¹⁰³



¹⁰³ Иллюстрации взяты из набора «Метафорические ассоциативные карты «Внутренняя опора». Работа с ресурсными состояниями». – Москва: Издательство MACards.

Набор карточек «Юношеские образы»¹⁰⁴

¹⁰⁴ Иллюстрации взяты из наборов «Метафорические ассоциативные карты «Внутренняя опора». Работа с ресурсными состояниями»; «Метафорические ассоциативные карты «Эмоции в образах». Работа с чувствами и состояниями»; «Метафорические ассоциативные карты «Проекция». Работа с широким спектром запросов». – Москва: Издательство MACards.

**Материалы к упражнению «Лавка ценностей»
(занятие «Все в твоих руках»)**

Хорошая просторная квартира либо дом	1 жетон
Новый спортивный автомобиль	1 жетон
Полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для вас и вашего лучшего друга	2 жетона
Полная гарантия того, что девушка (юноша), на которой вы мечтаете жениться (за которого мечтаете выйти замуж), действительно в недалеком будущем станет вашей женой (вашим мужем)	2 жетона
Самая большая популярность в кругу знакомых в течение двух лет	1 жетон
Один настоящий друг	2 жетона
Хорошее образование	2 жетона
Предприятие, приносящее большую прибыль	2 жетона
Здоровая семья	2 жетона
Всемирная слава	3 жетона



Изменить любую черту своей внешности	1 жетон
Быть всю жизнь довольным собой (2 жетона).	2 жетона
Пять лет ничем не нарушаемого физического комфорта	2 жетона
Уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените	2 жетона
Чистая совесть (2 жетона);	2 жетона
Умение добиваться успеха во всем, чего бы вы ни пожелали	2 жетона
Чудо, совершенное ради человека, которого вы любите	2 жетона
Возможность заново пережить (повторить) любое 1 событие из прошлого	2 жетона
Семь дополнительных лет жизни	3 жетона
Возможность подарить семь дополнительных лет жизни любому человеку	3 жетона



**Материалы к упражнению «Силлогизмы»
(занятие «Сохраняем свои границы»)**

Инструкция

Утверждения:

Ни одна рыба не имеет четырехкамерного сердца

Все акулы – рыбы

возможные варианты ответов:

1. *Все акулы имеют четырехкамерное сердце*
2. *Ни одна акула не имеет четырехкамерного сердца*
3. *Некоторые акулы имеют четырехкамерное сердце*
4. *Некоторые акулы имеют двухкамерное сердце*
5. *Нет варианта*

Рассуждение:

Поскольку акула – рыба, а ни одна из рыб не имеет четырехкамерного сердца, варианты 1 и 3 явно неверны. Вариант 4 верен по существу, но никаким образом не вытекает из двух исходных утверждений. И лишь вариант 2 является точным логическим выводом из исходных утверждений.

Группа 1

Утверждения:

Все папоротники размножаются спорами.

Растения N растения не размножаются спорами.

Варианты ответов:

1. *Растения N растения – папоротники*
2. *Ни одно из растений N не является папоротником*
3. *Некоторые из растений N – папоротники*
4. *Некоторые из растений N не являются папоротниками*
5. *Нет верного варианта*

Группа 2

Утверждения:

Некоторые ученые занимаются спортом.

Все, кто занимается спортом, физически хорошо развиты.

Варианты ответов:

1. *Все хорошо развиты физически – ученые*
2. *Никто из хорошо развитых физически не является ученым*
3. *Некоторые хорошо развиты физически – ученые*



4. *Некоторые хорошо развитые физически не являются учеными*
5. *Нет верного варианта*

Группа 3

Утверждения:

Все углеводороды – органические соединения.

Некоторые углеводороды – газы.

Варианты ответов:

1. *Все газы – органические соединения*
2. *Ни один газ не является органическим соединением*
3. *Некоторые газы не являются органическими соединениями*
4. *Некоторые газы – органические соединения*
5. *Нет верного варианта*

Группа 4

Утверждения:

Некоторые ромбы не являются квадратами.

Все ромбы – фигуры с равными сторонами.

Варианты ответов:

1. *Некоторые фигуры с равными сторонами не являются квадратами*
2. *Все фигуры с равными сторонами – не квадраты*
3. *Все фигуры с равными сторонами – квадраты*
4. *Некоторые фигуры с равными сторонами не являются ромбами*
5. *Нет верного варианта*

Группа 5

Утверждения:

Некоторые юристы не являются адвокатами.

Ни один адвокат не является судьей.

Варианты ответов:

1. *Все судьи – юристы*
2. *Ни один судья не является юристом*
3. *Некоторые судьи – юристы*
4. *Некоторые судьи не юристы*
5. *Нет верного варианта*



**Материалы к упражнению «Что не так?»
(занятие «Сохраняем свои границы»)**

Кейс 1

12 мая 2025 года Виктору Ивановичу Петрову (далее – ВИ), 1955 года рождения, позвонил некий Аркадий Геннадьевич (далее – АГ), представившийся как сотрудник Пенсионного фонда.

АГ: Добрый день, Виктор Иванович! Меня зовут Аркадий Геннадьевич, я – сотрудник Пенсионного фонда. В соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 29 февраля 2025 года № 1875 «О дополнительном увеличении стоимости одного пенсионного коэффициента и об индексации размера фиксированной выплаты к страховой пенсии с 1 марта 2025 года» вы должны получать пенсию на 4900 рублей больше. С целью контроля исполнения постановления Правительства сотрудники Пенсионного фонда уточняют, получили ли вы полагающуюся надбавку?

ВИ: Нет, мне никаких надбавок не делали к пенсии, вот уже 10 лет я получаю 15 тысяч рублей.

АГ: Ваше отделение пенсионного фонда № 4 ЮЗАО в соответствии с адресом проживания: Московская область, г. Подольск, улица Беляевская, д. 78. Так?

ВИ: Да, совершенно верно.

АГ: С 1 марта вы обращались в свое отделение Пенсионного фонда Российской Федерации для перерасчета пенсии в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации?

ВИ: Нет, я инвалид 1 группы, почти не выхожу из дома, мне тяжело дойти до них.

АГ: Сведения об инвалидности вы в пенсионный фонд подавали?

ВИ: Да, конечно.

АГ: Следовательно, в соответствии с Федеральным законом от 14 июля 2022 года № 236-ФЗ «О Фонде пенсионного и социального страхования Российской Федерации», сотрудники вашего отделения пенсионного фонда должны были связаться с вами и провести перерасчет. Я правильно понимаю, это сделано не было?»

ВИ: Да, вы знаете, они меня игнорируют, я никогда им не могу дозвониться, если мне нужно что-нибудь уточнить.

АГ: Виктор Иванович, давайте уточним ваши данные, чтобы я мог направить жалобу в исполнительные органы власти от вашего имени за ненадлежащее исполнение должностных обязанностей сотрудников вашего отделения пенсионного фонда. Ваш адрес: Московская область, г. Подольск, улица Беляевская, д. 78, номер паспорта: 37 22 479022, СНИЛС: 25694237859. Все верно?

ВИ: Ой, я не помню наизусть, подождите, я перепроверю, возьму документы.

АГ: Да, конечно, я подожду! (пауза)

ВИ: Вы все точно назвали, данные верные.

АГ: Заявка о привлечении к ответственности должностных лиц отделения пенсионного фонда № 4 ЮЗАО будет составлена в течение суток.

ВИ: Спасибо огромное вам!

АГ: Виктор Иванович, учитывая состояние вашего здоровья и тот вклад, который вы привнесли, работая на наше государство, тем более учитывая халатность работников отделения пенсионного фонда № 4, которые вам недоплатили 9800 рублей, мы можем онлайн оформить вам перечисление недостающей суммы, которая поступит на счет в течение трех рабочих дней. А с июня сумма индексации пенсии в размере 4900 рублей будет автоматически добавлена к вашей ежемесячной пенсии.

ВИ: Правда?! Будьте так добры! Я ведь все равно до отделения не дойду, а мне сейчас так нужны деньги! Вы знаете, так подорожали лекарства от давления, а мне каждый день нужно принимать, да и вот хотелось еще на черный день отложить

немножко. Это очень хорошая надбавка, и я сильно нуждаюсь в деньгах!

АГ: Уважаемый, Виктор Иванович! Вы имеете полное право на эти деньги! Они вами заслужены и принадлежат вам! Мы сейчас исправим ошибку, приносим извинения за такую длительную задержку! Сейчас вам на номер телефона придет смс, продиктуйте номер и в течение трех дней недостающая сумма в размере 9800 рублей поступит вам на счет.

Кейс 2

Михаил (далее – М) познакомился с Дарьей (далее – Д) в Интернете. Общение длится около недели, установилась взаимная симпатия, Михаил решил, что настало время для реальной встречи, и намерен назначить Дарье свидание.

М: Дашенька, ты мне очень понравилась за время нашего знакомства, давай встретимся, очень хочется увидеть тебя в жизни!!!!

Д: Ты мне тоже, Михаил, я не против.

М: А где ты любишь отдыхать? Куда бы ты хотела сходить?

Д: Я люблю кино.

М: Отлично, я знаю один кинозал, он находится на улице Петренко, я куплю билеты. Там потрясающее место, новый парк сделали, и кинотеатр новый, и ресторан отличный! После кино ходим поужинать.

(М высылает 5 фотографий кинотеатра)

Д: В ресторан? Ого!

М: Там так уютно, чудесная атмосфера, замечательная кухня, всякие лангусты, крабы. Рядом небольшой парк, подсветка замечательно устроена, там народу всегда очень много, все гуляют, в общем очень весело!!!!!!

Д: Заманчиво, но не знаю. Не хотелось бы домой поздно возвращаться?

М: Ну что ты как маленькая!!!! Тебе точно очень понравится, я всегда

там гуляю, но вечно один, а мне хочется именно тебе показать, какая там красота, как уютно и весело.

Д: Хорошо, заинтересовал.

М: Дашенька, милая моя, а у меня к тебе будет просьба!!!!:)

Д: Какая?

М: Малыш, мне очень неудобно просить об этом, просто, понимаешь, так случилось, что я сильно хочу тебя увидеть сегодня, потому что потом посылают в командировку, и наша встреча может отложиться на неделю. А мне так хочется тебя увидеть, ты мне очень-очень-очень понравилась!

Д: А что нужно?

М: Да вот мне зарплату задерживают, а я только квартиру в ипотеку взял в центре, трешку, буквально вчера выплатил первый взнос. Я считаю, мужчина должен быть обеспечен жильем, и намерения у меня к тебе серьезные, я вижу, что ты очень порядочная и серьезная, всегда мечтал с таким человеком жизнь провести!!! Кстати, смотри в каком доме взял!

(М высылает 3 фотографии микрорайона и дома)

М: Тебе нравится?

Д: Да, здорово. А ты раньше не говорил, что работаешь, ты же студент.

М: А что, студент работать не может? Я устроился несколько недель назад, просто не хотел говорить, испытательный срок был, я боялся сглазить; ну сама знаешь, как это бывает: похвастаешься, а потом – бац – и уволят. Но теперь меня взяли окончательно, даже в командировку отправляют, я сам в шоке! Хочу уже стабильности, семьи, и именно с серьезным и порядочным человеком, как ты!!!!:)

Д: Спасибо за комплимент, я тоже хочу серьезных отношений:)

М: Я всегда знал, вернее, чувствовал, что наши намерения, взгляды, вкусы совпадают!!!! Малыш, займи мне немного средств, а я тебе с зарплаты сразу переведу, у меня как раз через 3 дня капнет на карту, я тотчас тебе и переведу, так хочется тебя

побаловать сегодня, сильно-сильно!!!

Д: А сколько нужно?

М: Ты не подумай, у меня есть деньги, мне только немного не хватает на бронь в ресторане, там уйма людей, ну и чек нормальный, залог нужно оставлять у них, но очень хочется тебя удивить сегодня, я сразу верну, как получу! Я очень хочу, чтобы тебе понравилось и ни в чем тебе не отказывать, я считаю, так должен делать каждый мужчина!!!:)

Д: Да я верю, так сколько надо?

М: Тысяч 5, карта к номеру привязана.



**Материалы к упражнению. «Наблюдение или оценивание»
(занятие «Конструктивное взаимодействие»)**

Инструкция: Посмотрите внимательно на эти предложения и обведите номера тех, которые являются только наблюдениями и не содержат оценок.

1. Вчера Иван разозлился на меня без малейшего повода.
2. Вчера вечером Ирина грызла ногти, когда смотрела телевизор.
3. Во время совещания Семен не спросил моего мнения.
4. Мой отец – хороший человек.
5. Жанна слишком много работает.
6. Геннадий агрессивен.
7. На этой неделе Полина каждый день приходила первой.
8. Мой сын часто пренебрегает чисткой зубов.
9. Леонид сказал мне, что в желтом платье я выгляжу не очень хорошо.
10. Когда я разговариваю с тетей, она мне жалуется.



**Материалы к упражнению «Выражение чувств»
(занятие «Конструктивное взаимодействие»)**

Инструкция: Прочитайте высказывания и обведите номер каждого из высказываний, в которых выражены чувства.

1. Я чувствую, что я тебе не нравлюсь.
2. Мне жаль, что ты не можешь остаться.
3. Когда ты так говоришь, мне страшно.
4. Когда вы со мной не здороваетесь, я чувствую, что ко мне проявляют неуважение.
5. Я рад, что вы сможете прийти.
6. Ты отвратителен.
7. Мне хочется наговорить тебе грубостей.
8. Я чувствую, что меня неправильно поняли.
9. Мне очень хорошо от того, что ты сделал для меня.
10. Я ни на что не годен.



**Материалы к упражнению «Мифы»
(занятие «Конструктивное взаимодействие»)**

Этап 2

Мама считает, что если не ругать сына за «двойку», он перестанет стараться
Согласиться с ребенком значит показать свою слабость и проиграть
Родители должны ограждать ребенка от негативных сторон жизни
У ребенка не должно быть тайн от родителей

Этап 3

Ребенок всегда должен слушаться без возражений
Для хорошей матери достаточно общения только с собственной семьей
На детей нельзя кричать
Родители должны предвидеть все проблемы ребенка, чтобы помочь ему их преодолеть



**Материалы к упражнению «Стоп! Контроль»
(занятие «Психологическая безопасность: личные границы»)**

Кейс 1: Коллега часто обнимает и похлопывает по плечу сотрудника, который постоянно проявляет недовольство таким поведением

Кейс 2: Пассажир автобуса во время поездки рассматривает экран телефона другого пассажира

Кейс 3: Тетя Аня постоянно критикует выбор профессии своей племянницы, считая, что ей правильно заниматься чем-то более «полезным»

Кейс 4: Мама девочки-подростка критикует увлечения своей дочери, ее друзей за неформальный внешний вид

Кейс 5: Руководитель публично подчеркивает, что идеи одного из подчиненных не актуальные и не направлены на решение поставленной задачи

Кейс 6: Студентка Елена увлеклась изучением китайского языка, посвящая занятиям большую часть свободного времени, ее родители регулярно высказывают свое мнение о том, что лучше сделать выбор в пользу языка программирования

Кейс 7: Света часто делает дозвонки по сотовой связи своей подруге Наталье для того, чтобы та перезвонила, оплатив телефонный разговор



**Материалы к упражнению «Обратная связь»
(занятие «Психологическая безопасность: личные границы»)**

Варианты текстов на «свитках»:

- «Мне понравилось сегодня на занятии ...»,
- «Я узнал (-а)...»,
- «Занятие навело меня на мысль ...»,
- «Я как родитель могу ...»,
- «Сегодня я почувствовал (-а) ...»,
- «Самым важным на занятии для меня явилось ...»,
- «Другие участники мне понравились ...»,
- «Атмосфера тренингового занятия помогла мне ...»,
- «Теперь я знаю ...»,
- «Сегодня я узнал (-а) о себе ...»,
- «В будущем мне пригодится ...»,
- «Я планирую применить на практике ...»,
- «Я приобрел новый опыт ...»,
- «Работа в группе помогла мне в ...»,
- «Мое отношение к себе стало ...»,
- «Я иначе посмотрел на ...»,
- «Сложным для меня явилось ...»,
- «Мне было непросто ...»,
- «Я хочу продолжить работу над ...»,
- «Я планирую развивать ...»,
- «Особо ценю в тренинговом занятии ...»,
- «Благодарю группу за ...»,
- «Хочу отметить вклад ...»,
- «Рад (-а) знакомству с ...»,
- «Мне было непросто ...» и др.



**Материал к информационному блоку
«Презентация ЦОС «Цифровой психолог»»
(Занятие «Цифровой образовательный сервис «Цифровой психолог» как
надежный помощник родителя в решении психолого-педагогических задач»)**

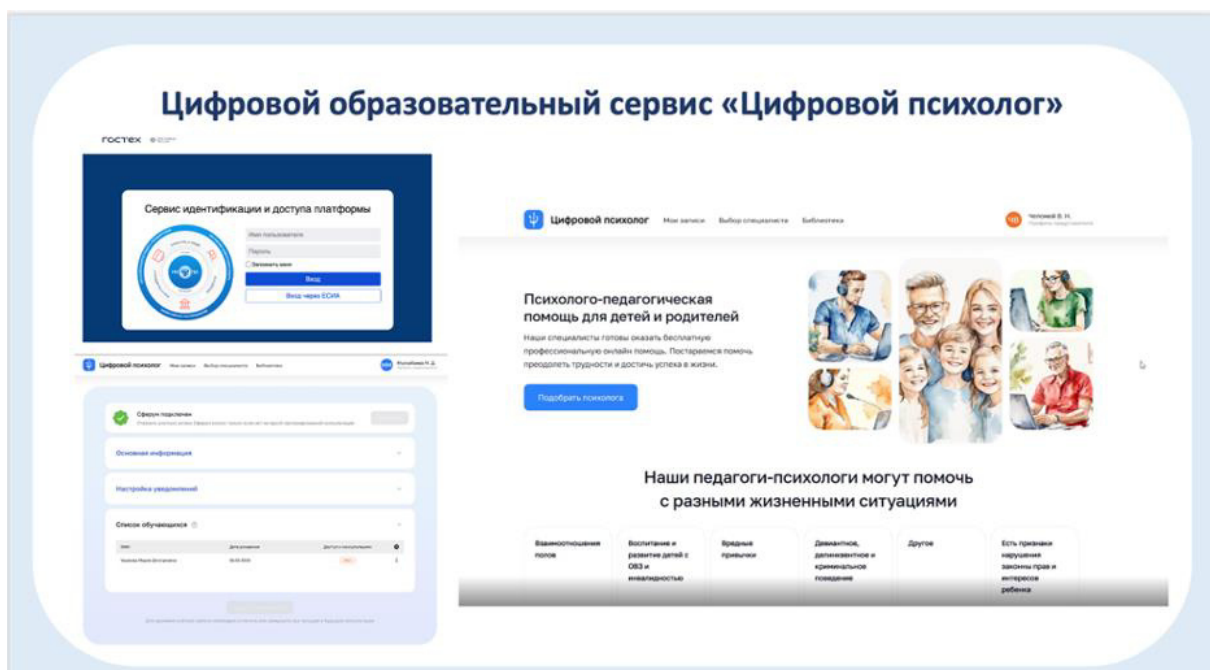


Рисунок 1. Слайд 1

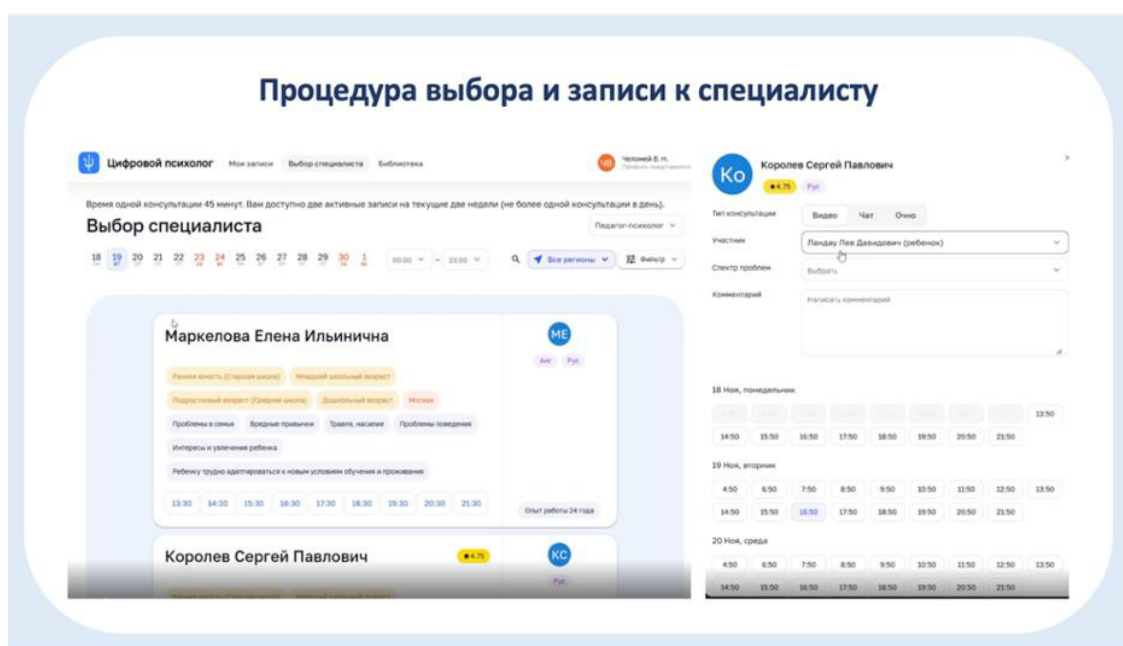


Рисунок 2. Слайд 2

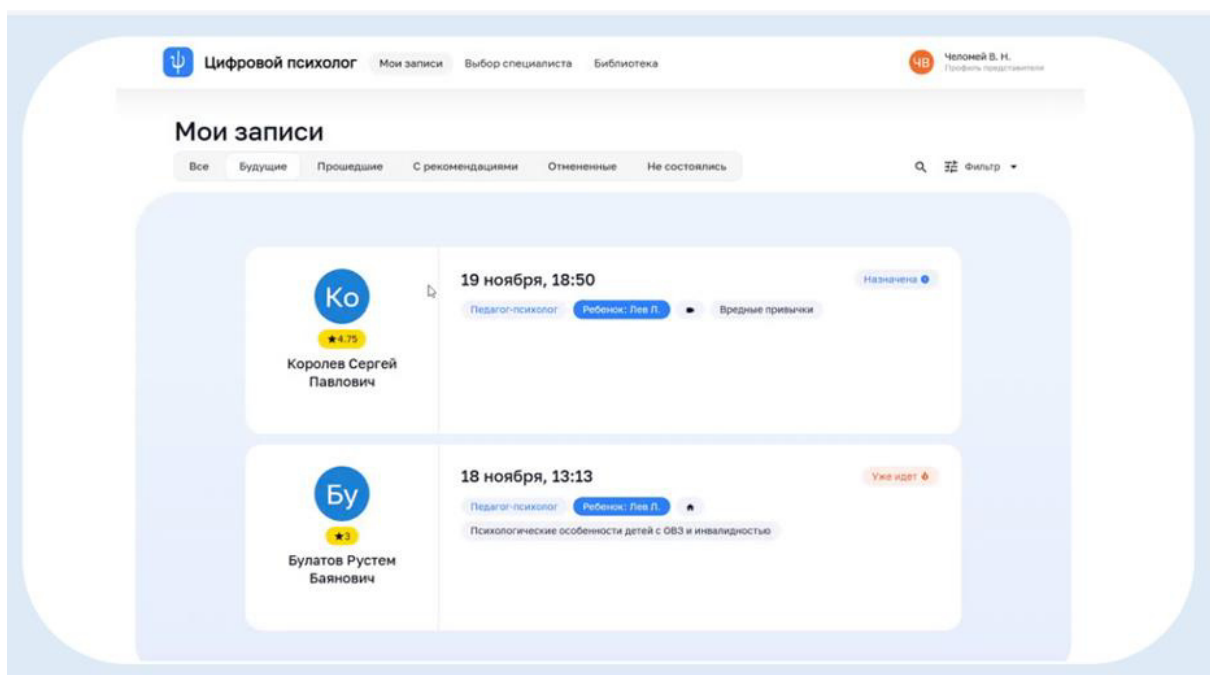


Рисунок 3. Слайд 3

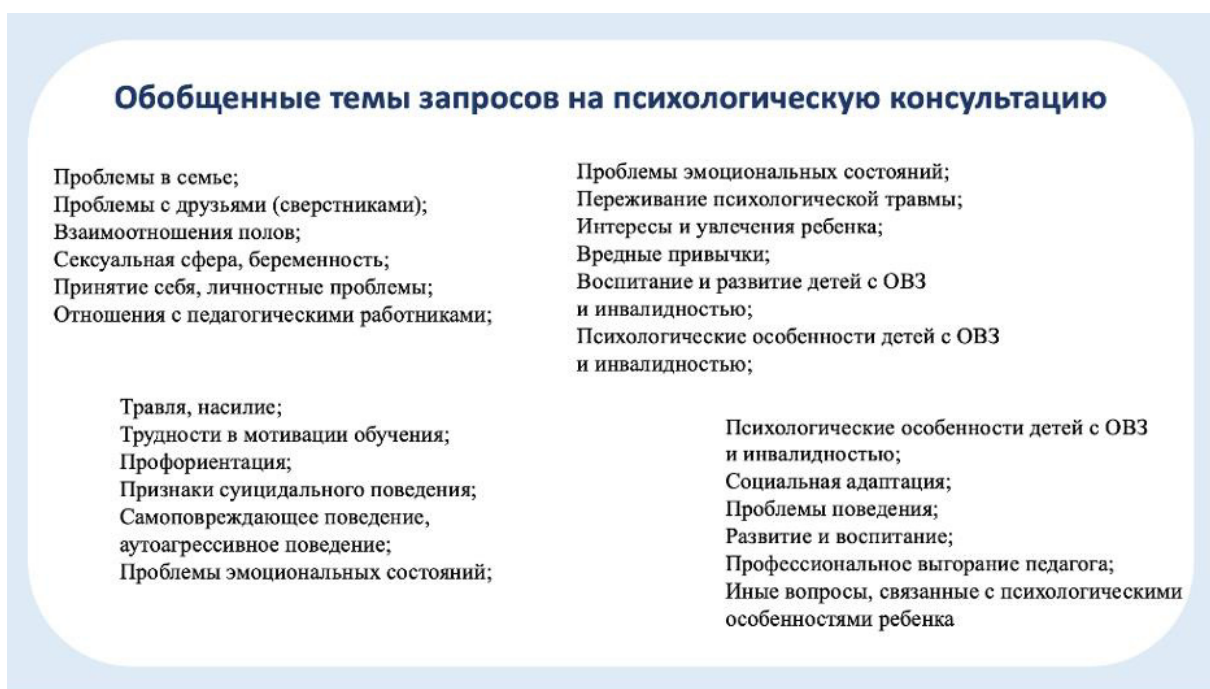


Рисунок 4. Слайд 4

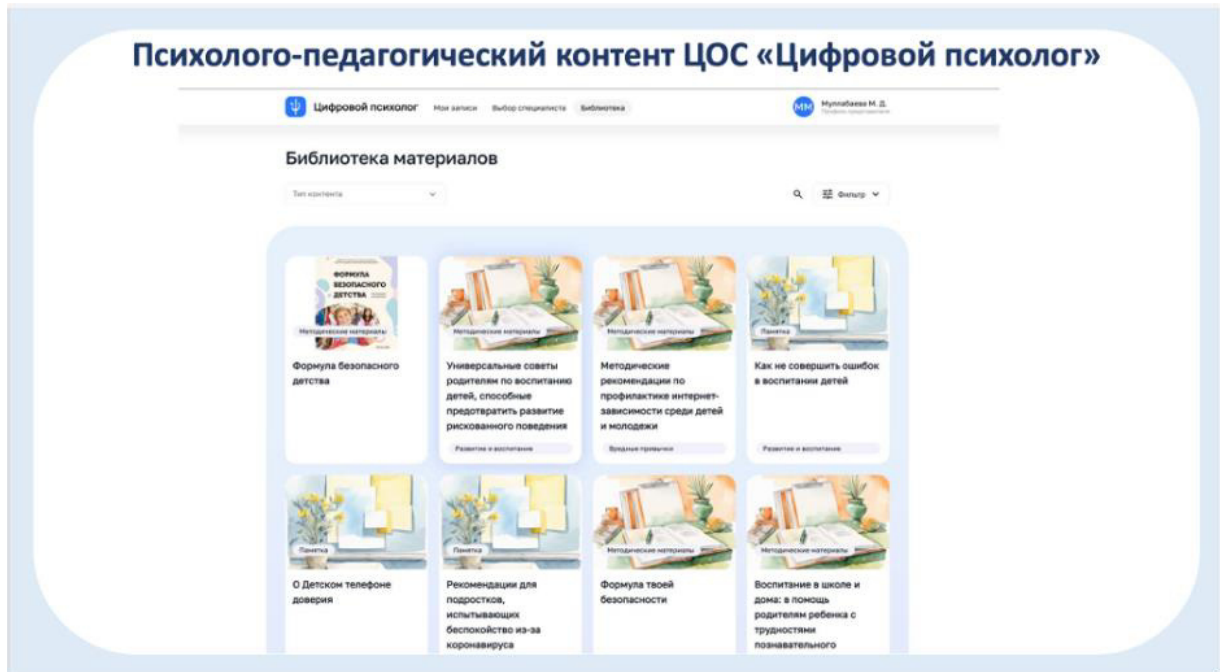


Рисунок 5. Слайд 5

Материалы к упражнению «Эмоциональный градусник»¹⁰⁵
(занятие «Осознание и принятие своих эмоций, освоение навыков саморегуляции»)

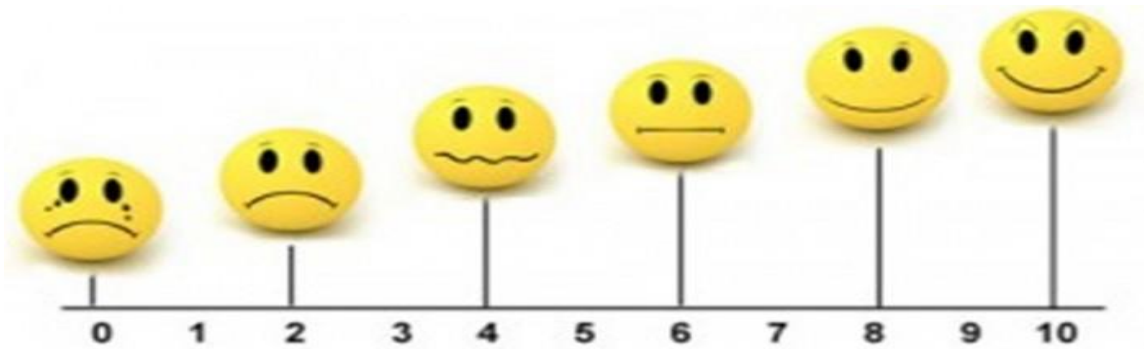


	Утро	День	Вечер
Мне радостно, я счастлив			
Мне хорошо			
Я спокоен			
Я нервничаю			
Мне очень плохо			

¹⁰⁵ Изображение взято из открытых источников.



Материалы к упражнению «Локус контроля»¹⁰⁶
(занятие «Осознание и принятие своих эмоций, освоение навыков саморегуляции»)



¹⁰⁶ Изображение взято из открытых источников.



Упражнение «Кибербезопасность детей и подростков» (тренинговое занятие «Границы и эффективное взаимодействие»)

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

3. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ) ПО КИБЕРБЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Уважаемые родители!

В современном мире, насыщенном цифровыми технологиями, вопрос кибербезопасности становится все более актуальным. Дети и подростки активно используют Интернет для общения, учебы и развлечений, и важно, чтобы они понимали риски и умели защищать себя в виртуальном пространстве.

Проблема кибербезопасности заключается в том, что Интернет может быть источником не только полезной информации, но и угроз. Дети и подростки могут столкнуться в онлайн с мошенничеством, кибербуллингом, вредоносным контентом и другими опасностями. Это может привести к негативным последствиям для их психического здоровья, репутации и даже физической безопасности.

Нам, взрослым, необходимо уделять внимание вопросам кибербезопасности наших детей. Обсуждая с ними правила безопасного поведения и использования онлайн-пространства, объясняя, как распознавать те или иные риски, мы можем научить детей быть устойчивыми и защищенными в сети Интернет.

ВАЖНО

Медицинские и психолого-педагогические исследования, а также рекомендации СанПиН показывают, что использование электронных устройств и Интернета лучше **полностью исключить в раннем детстве (до 3 лет)**. Намного полезнее для детей живое общение, продуктивная развивающая деятельность, чтение, рисование и игры со сверстниками.



В старшем дошкольном возрасте экранное время может составлять **не более 1 часа в день** и только в присутствии взрослых. В младшем школьном возрасте продолжительность использования цифровых устройств **не должна превышать 1,5 часов**. В подростковом и юношеском возрастах — **не более 2 часов в день**.

При этом во всех возрастах непрерывный просмотр или онлайн-активность должны чередоваться с гимнастикой для глаз и другими видами интеллектуальной и физической деятельности. Каждый родитель, опираясь на рекомендации, стоит перед серьезным решением: определить, сколько времени пойдет его ребенку на пользу с учетом возраста, учебы, общения и отдыха.

Вы можете воспользоваться следующими простыми рекомендациями, чтобы помочь детям и подросткам быть более компетентными, осознанными, внимательными и осматрительными в интернет-среде.



1 Обучайте детей и подростков основам кибербезопасности

- ✦ Поговорите с детьми о том, почему важно защищать личные данные и как это может помочь избежать проблем.
- ✦ Проверьте настройки конфиденциальности и научите детей создавать надежные пароли, использовать двухфакторную аутентификацию и не делиться с незнакомцами личной информацией в Интернете.
 - **Надежный пароль** — это сложный пароль, состоящий из букв, цифр и символов. Обычно его трудно угадать или подобрать. Важно периодически менять пароли в мессенджерах, электронной почте и социальных сетях.
 - **Личная информация** — фамилия и имя, полная дата рождения, домашний адрес, номер телефона, номер школы и класса, информация о семье, другая личная информация (например, паспортные данные, данные медицинского полиса, СНИЛС и др.). Этими сведениями могут воспользоваться злоумышленники. Даже фото, видео и голосовые сообщения могут быть ими использованы.
- ✦ Используйте надежное антивирусное программное обеспечение на Ваших устройствах и регулярно обновляйте его. Обсуждайте с ребенком или подростком важность защиты от вредоносных программ.
- ✦ Рассказывайте о подозрительных людях в Интернете. Объясните ребенку или подростку, что не стоит общаться с незнакомцами в сети Интернет, и что делать, если кто-то ведет себя странно или пытается заставить делать что-то неприемлемое.
- ✦ Помогите детям и подросткам понять и осознать, почему не стоит отвечать на сообщения и звонки с неизвестных номеров по мобильной связи, в мессенджерах и социальных сетях. Объясните, что это может привести к нежелательным контактам и опасности.
- ✦ Обучайте распознаванию подозрительных ссылок. Расскажите ребенку или подростку о рисках перехода по ссылкам из неизвестных источников и научите его проверять ссылки перед переходом.

2 Обсуждайте и устанавливайте семейные правила использования Интернета и кибергиены

- ✦ Определите вместе с ребенком или подростком, сколько времени он может проводить в Интернете, какие сайты он может посещать и с кем общаться, какие мессенджеры и социальные сети он может использовать.
- ✦ Если Ваш ребенок старшего дошкольного или младшего школьного возраста пользуется мобильным устройством или персональным компьютером, установите программы родительского контроля, чтобы ограничить доступ к нежелательному контенту и отслеживать активность в Интернете.
- ✦ Установите разумные ограничения на использование цифровых устройств и перерывы для других видов деятельности. Это поможет избежать переутомления и зависимости от Интернета.

3 Поддерживайте атмосферу доверия и регулярно обсуждайте с ребенком или подростком онлайн-опыт

- ✦ Поощряйте детей и подростков обсуждать с Вами вопросы, связанные с Интернетом и информационной безопасностью, делиться своими переживаниями, опасениями и проблемами, связанными с онлайн-пространством, без страха наказания. Проводите беседы о том, что делают дети в Интернете, с кем общаются, во что играют, какие сайты посещают, какой медиаконтент им интересен, и обсуждайте возможные риски. Рассмотрите возможность совместного просмотра контента и обсуждения увиденного.

4 Будьте примером для подражания

- ✦ Показывайте ребенку или подростку, как Вы сами соблюдаете правила информационной безопасности, и обсуждайте с ним Ваши совместные действия в Интернете. Показывайте, как правильно вести себя в Интернете, не нарушайте правила и нормы поведения в онлайн при ребенке, объясняйте, почему важно соблюдать эти правила.



5 Развивайте у детей навыки обращения за помощью и сообщения об опасности Вам и другим надежным взрослым (родственникам, учителям, сотрудникам правоохранительных органов)

- Обучайте детей и подростков тому, как фиксировать онлайн-риски с помощью скриншотов, сохранения видео- и аудиосообщений от незнакомцев. Все это может стать серьезной доказательной базой в критических ситуациях. Этот навык может помочь не только в виртуальном мире, но и в реальной жизни.

6 Помогите детям и подросткам развивать критическое мышление

- Научите их анализировать информацию в Интернете, распознавать опасности: объясните, как распознавать мошенничество, кибертравлю и другие формы онлайн-угроз. Приведите примеры кибервиктимизации, ненадлежащего, рискованного и опасного онлайн-поведения, чтобы дети и подростки могли лучше понять, как избежать подобных ситуаций.
- Развивайте у ребенка аналитические навыки, чтобы он мог оценивать информацию в Интернете, сомневаться в достоверности источников и отличать достоверные источники от недостоверных. Расскажите, что не вся информация в Сети является правдивой.
 - Придумайте «волшебное слово-пароль», которое будете знать только Вы и Ваш ребенок, чтобы он мог распознать опасность: в случае, если ребенок ответил на сообщение или звонок незнакомца, с помощью этого слова ему будет проще распознать опасность.

7 Проявляйте поддержку и вовлеченность

- Постарайтесь быть вовлеченными в онлайн-активности: участвуйте в играх и социальных сетях вместе с детьми и подростками, чтобы лучше понять их интересы и окружение, это позволит поддерживать доверительный контакт с ними.
- Поощряйте детей и подростков заниматься безопасными и конструктивными офлайн и при необходимости онлайн-активностями, такими как образовательные игры, спорт или творческие проекты. Активная, интересная и насыщенная положительными эмоциями и событиями реальная жизнь — мощный источник позитивной самореализации без «бегства» в виртуальный мир.

8 Отработайте совместно с ребенком действия в ситуациях риска

- Важно заранее объяснить ребенку, как правильно действовать при столкновении с опасными онлайн-коммуникациями:
 - не вступать в переписку, сразу заблокировать агрессора или мошенника, сохранить скриншоты переписки в качестве доказательств и обязательно рассказать о ситуации взрослым — родителям, учителю или обратиться в поддержку платформы, где произошел инцидент.
- Обращайтесь за помощью: если Вы заметили, что Ваш ребенок стал жертвой кибервиктимизации или проявляет опасное поведение в Интернете, не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам.

9 Регулярно обновляйте знания о кибербезопасности и кибергигиене, отслеживайте изменения в законодательстве и правилах платформ

- Следите за новостями и тенденциями в области кибербезопасности, изучайте новые методы защиты от киберпреступлений. Будьте в курсе изменений в законодательстве и правилах использования платформ, чтобы обеспечить максимальную защиту Вашего ребенка или подростка, адаптируйте свои подходы к обеспечению безопасности в соответствии с изменениями в Интернете.

Алгоритм действий родителя при обнаружении подозрительной онлайн-активности ребенка

- Обратите внимание на изменения в поведении ребенка или подростка. Если Вы заметили, что он стал более замкнутым, погруженным в онлайн, раздражительным или проявляет другие нетипичные для него эмоции, это может быть сигналом о проблемах в Интернете.
- Поговорите с ребенком. Выясните, что именно его беспокоит, и предложите свою помощь.
- Обратитесь за помощью к специалистам. Если Вы не можете самостоятельно решить проблему, обратитесь к психологу, социальному педагогу, психотерапевту или другим специалистам.

В ситуациях, когда ребенок сообщает Вам о совершенном в отношении него преступлении воспользуйтесь 8 памяткой [Навигатора профилактики виктимизации детей и подростков \(2024\)](#)



Более подробные рекомендации для родителей Вы найдете в пособии «[Риски в цифровой среде: диагностика, профилактика, коррекция](#)». – М: АНО «Центр глобальной ИТ-кооперации», 2024. – 152 с.



КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ И ПОЛУЧИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ

Телефоны доверия, горячие линии

- Горячая линия кризисной психологической помощи Министерства просвещения Российской Федерации 8-800-600-31-14**
 - На линии ежедневно и круглосуточно оказывается психологическая помощь и поддержка всем позвонившим, находящимся в кризисном состоянии или в кризисной ситуации (бесплатно, круглосуточно).
- Всероссийский Детский телефон доверия 8-800-2000-122**
 - Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь детям, подросткам и родителям (бесплатно, круглосуточно).
- Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета Российской Федерации 8-800-100-12-60#1**
 - Также для обращения доступна короткая комбинация 123 (бесплатно, круглосуточно).
- Горячая линия поддержки по вопросам травли Травли.NET 8-800-500-44-14**
 - ПН-ПТ с 10:00 до 20:00 по московскому времени.

Онлайн-помощь

- Горячая линия «Дети Онлайн» <http://detionline.com/helpline/about>
- ЧАТ-БОТ «Добрыня» (антибуллинг) <https://t.me/BylingBot>
- Сайт Молодежного цифрового омбудсмена, раздел «Цифропомощь» — сервис подачи обращений для молодых людей, которые столкнулись с проблемами в Интернете <https://youthombudsman.ru/help>
- Сообщить о запрещенном контенте можно на сайте Роскомнадзора <https://eais.rkn.gov.ru/feedback/>

Информационно-методические материалы и ресурсы

- Касперский детям <https://kids.kaspersky.ru/>

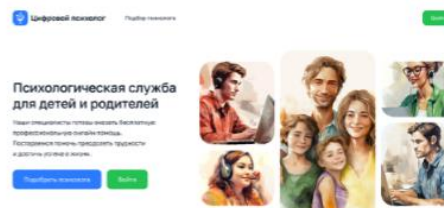


Материалы к информационному модулю по теме «Особенности получения родителями (законными представителями) психолого-педагогической помощи в цифровом образовательном сервисе «Цифровой психолог»»

Цифровой психолог: новая эра в психолого-педагогической помощи

Почему это важно?

Цифровое будущее уже наступило! Современные технологии трансформируют все сферы жизни, включая образование и психологическую поддержку



Что такое ЦОС «Цифровой психолог»?

Это инновационный сервис, который:

- ✓ Делает психологическую помощь доступнее
- ✓ Сохраняет высокое качество консультаций
- ✓ Объединяет профессионалов всей страны

В сервисе помощь оказывается:

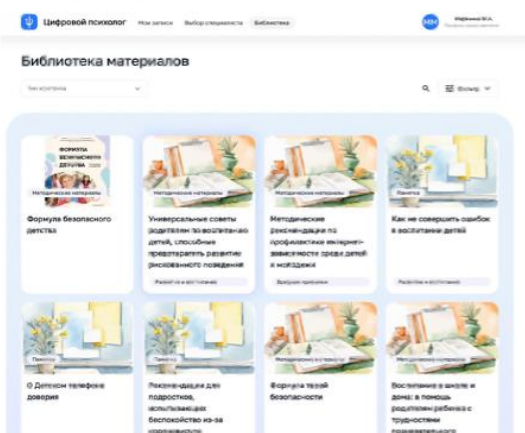
- ✓ Родителям (законным представителям)
- ✓ Обучающимся

Как это работает?

- ✓ Выбирайте психолога самостоятельно
- ✓ Записывайтесь на удобное время
- ✓ Выбирайте формат: видео, аудио или чат-консультирование
- ✓ Получайте рекомендации в ЛК

Какие вопросы решаем? Все что связано с:

личностным развитием, профориентацией, взаимоотношениями, самопринятием, обучением, воспитанием, развитием и многое другое



ЦОС «Цифровой психолог» – агрегатор проверенного психологического контента для детей и их родителей

Полезные материалы

В библиотеке сервиса:

- ✓ Психодиагностические инструменты
- ✓ Методические материалы
- ✓ Чек-листы и буклеты
- ✓ Актуальный контент

Безопасность и качество

Профессиональная разработка сервиса с участием ведущих психологов, ученых

Защита данных на государственном уровне

Контроль качества осуществляется Министерством просвещения Российской Федерации

Важно знать

ЦОС «Цифровой психолог» — это не замена, а расширение возможностей традиционной психологической помощи. Сохраняются все преимущества личного общения с профессионалом, добавляются новые удобные форматы взаимодействия.

Станьте частью цифрового будущего психологической поддержки!