МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФКЦ МГППУ

НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ

В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СУБЪЕКТОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ВЕСНА, 2026

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Неделя психологии в образовательных организациях субъектов Российской Федерации

Методические рекомендации

Москва, 2026

УДК 159.9
ББК 88.6
Н42

Рецензенты:
Леонова О.И., канд. психол. наук, Руководитель Научно-методического центра сопровождения педагогических работников ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет».
Андронникова О.О., канд. психол. наук, декан факультета психологии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет».

Н42 Неделя психологии в образовательных организациях субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / О.А. Ульянина, О.Л. Юрчук, Е.А. Никифорова, К.А. Файзуллина, М.О. Аганина, Е.В. Борисенко, Е.В. Вершинкина, С.О. Дмитриева, Т.П. Кнышева, А.М. Кононенко, В.В. Курбанова, О.Ю. Леденёва, Д.В. Оконовенко, Я.А. Онкамо, О.Е. Панич, Л.В. Саулина, А.А. Федонкина, Н.Н. Филатова, Д.А. Чуприна; под общей редакцией Л.П. Фальковской; научный редактор О.А. Ульянина. — М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2026. — 268 с.

ISBN 978-5-94051-384-1

Весенняя Неделя психологии в 2026 году традиционно рассматривается как эффективный инструмент психолого-педагогического сопровождения в современной образовательной среде, где важны не только академические результаты, но и психологическое благополучие.

Реализуемые мероприятия, ориентированные на развитие навыков стрессоустойчивости и конструктивного взаимодействия, будут способствовать укреплению доверия и взаимопонимания между обучающимися, педагогами и родителями. Особое внимание в рамках в данной Недели психологии уделяется формированию у участников образовательных отношений установок на саморазвитие и самовоспитание. Саморазвитие рассматривается как важный ресурс повышения адаптивности, осознанности и способности к эффективному взаимодействию в меняющихся жизненных условиях. Комплексный и практико-ориентированный формат позволяет не только повысить психолого-педагогическую компетентность взрослых, но и сформировать у детей и подростков навыки жизнестойкости.

Представленные методические подходы могут быть использованы руководителями образовательных организаций и педагогическими работниками при планировании и проведении Недели психологии.

ББК 88.6

© Коллектив авторов, 2026
© ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», 2026

ISBN 978-5-94051-384-1

Под общей редакцией Ларисы Павловны Фальковской, кандидата психологических наук, директора Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Министерства просвещения Российской Федерации.

Научный редактор – Ульянина Ольга Александровна, доктор психологических наук, член-корреспондент РАО, руководитель Федерального координационного центра по обеспечению развития психолого-педагогической помощи в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (ФКЦ МГППУ).

Авторский коллектив:

Ульянина О.А. – д-р психол. наук, член-корреспондент РАО, руководитель ФКЦ МГППУ;

Юрчук О.Л. – канд. психол. наук, заместитель руководителя ФКЦ МГППУ;

Файзуллина К.А. – канд. пед. наук, начальник экспертно-аналитического отдела ФКЦ МГППУ;

Никифорова Е.А. – начальник отдела научно-методического обеспечения ФКЦ МГППУ;

Аганина М.О. – психолог сектора экстренного реагирования и психологического консультирования отдела экстренной психологической помощи ФКЦ МГППУ;

Борисенко Е.В. – канд. психол. наук, ведущий аналитик отдела научно-методического обеспечения ФКЦ МГППУ;

Вершинкина Е.В. – психолог отдела экстренной психологической помощи ФКЦ МГППУ;

Дмитриева С.О. – канд. искусствоведения, ведущий аналитик отдела научно-методического обеспечения ФКЦ МГППУ;

Кнышева Т.П. – ведущий аналитик отдела координационной и мониторинговой деятельности ФКЦ МГППУ;

Кононенко А.М. – психолог сектора экстренного реагирования и психологического консультирования отдела экстренной психологической помощи ФКЦ МГППУ;

Курбанова В.В. – специалист по учебно-методической работе отдела координационной и мониторинговой деятельности ФКЦ МГППУ;

Леденёва О.Ю. – психолог сектора экстренного реагирования и психологического консультирования отдела экстренной психологической помощи ФКЦ МГППУ;

Оконовенко Д.В. – ведущий аналитик отдела научно-методического обеспечения ФКЦ МГППУ;

Онкамо Я.А. – психолог сектора экстренного реагирования и психологического консультирования отдела экстренной психологической помощи ФКЦ МГППУ;

Панич О.Е. – канд. психол. наук, ведущий аналитик отдела научно-методического обеспечения ФКЦ МГППУ;

Саулина Л.В. – психолог сектора экстренного реагирования и психологического консультирования отдела экстренной психологической помощи ФКЦ МГППУ;

Федонкина А.А. – канд. психол. наук, ведущий аналитик отдела научно-методического обеспечения ФКЦ МГППУ;

Филатова Н.Н. – ведущий аналитик отдела научно-методического обеспечения ФКЦ МГППУ;

Чуприна Д.А. – аналитик отдела координационной и мониторинговой деятельности ФКЦ МГППУ.

Оглавление

Введение…….. 6
Общие положения подготовки и проведения весенней Недели психологии…… 9
Перечень методических разработок для проведения мероприятий Недели психологии……..... 15
Обучающиеся по программе дошкольного образования, возраст 4-6 лет……. 17
Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций…… 17
Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата в образовательной среде……. 30
Блок 3. Самовоспитание: через поступок к характеру……. 36
Обучающиеся по программе начального общего образования (1-4 классы), возраст 6-10 лет…… 42
Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций…… 42
Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата в образовательной среде……. 49
Блок 3. Самовоспитание: через поступок к характеру……. 56
Обучающиеся по программе основного общего образования (5-8 классы), возраст 11-14 лет…….. 65
Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций…… 65
Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата в образовательной среде……. 74
Блок 3. Самовоспитание: через поступок к характеру……. 85
Обучающиеся по программам основного общего образования и среднего общего образования (9-11 классы), возраст 15-17 лет…….. 94
Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций…… 94
Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата в образовательной среде……. 106
Блок 3. Самовоспитание: через поступок к характеру……. 120
Обучающиеся по программам среднего профессионального образования, возраст 16-20 лет…….. 136

Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций…… 136
Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата в образовательной среде……. 146
Блок 3. Самовоспитание: через поступок к характеру……. 155
Родители (законные представители) обучающихся…… 165
Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций…… 165
Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата в образовательной среде... 173
Блок 3. Самовоспитание: через поступок к характеру……. 179
Педагогические работники образовательных организаций…… 195
Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций…… 195
Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата в образовательной среде... 203
Блок 3. Самовоспитание: через поступок к характеру……. 213
Заключение…….. 222
Список ресурсов……. 223
Приложение……. 227

Введение

Современная образовательная среда представляет собой сложную систему, в которой на первый план выходят не только вопросы учебной успеваемости, но и задачи сохранения психологического здоровья, обеспечения эмоциональной безопасности и формирования навыков конструктивного взаимодействия между всеми участниками образовательных отношений.

Устоявшееся планирование и содержательное наполнение Недели психологии в образовательных организациях субъектов Российской Федерации (далее – Неделя психологии, весенняя Неделя психологии) на федеральном уровне учитывает положения стратегических документов, определяющих национальные приоритеты в сфере образования и основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденных Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809. Пункт 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, прямо указывает на необходимость развития системы психолого-педагогической помощи в сфере образования и актуализации методических материалов по проведению Недели психологии. Также о реализации мероприятий, направленных на оказание психологической помощи обучающимся образовательных организаций, говорит пункт 34 плана мероприятий по реализации Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2023 г. № 3233-р. Одновременно 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.

Неделя психологии предоставляет уникальную возможность в сжатые сроки реализовать комплекс мероприятий, направленных на развитие эмпатии, навыков бесконфликтного общения и взаимоподдержки. Ключевой особенностью является то, что мероприятия охватывают одновременно всех субъектов образовательной среды: детей и подростков, их родителей (законных представителей) и педагогов. Такой комплексный подход позволяет синхронизировать усилия и создавать единое пространство доверия и безопасности.

Вопросы развития сплоченности коллективов, урегулирования межличностных конфликтов являются актуальными для образовательных организаций любого уровня. Неделя психологии выступает эффективным инструментом психологического просвещения и психологической профилактики различных негативных явлений в сфере взаимодействия как обучающихся, так и иных участников образовательных отношений. Интерактивные форматы (игры, тренинги, квесты, флешмобы) позволяют не просто транслировать важную информацию о закономерностях психического развития, способах саморегуляции и эффективной коммуникации, но и дают возможность применить эти знания на практике. Это способствует формированию у детей и подростков навыков жизнестойкости, а у взрослых – повышению психолого-педагогической компетентности. Кроме того, включение в программу Недели психологии совместных мероприятий (мастер-классов, игр, акций) для детей и их родителей (законных представителей) создает условия для совершенствования эмоционального контакта, укрепления семейных традиций и формирования позитивных моделей взаимодействия в кругу семьи. Участие в игровых, творческих и просветительских мероприятиях снижает барьеры, формирует доверие к сфере психологии и демонстрирует, что забота о внутреннем мире является естественной и необходимой частью жизни каждого человека. Это позволяет снизить стигматизацию

обращения за психологической помощью и популяризировать бережное отношение к психологическому здоровью всех участников образовательных отношений.

Таким образом, актуальность весенней Недели психологии обусловлена объективной потребностью образовательной сферы в создании системных, масштабных и позитивно окрашенных механизмов психолого-педагогического сопровождения. Это комплексная технология, позволяющая в сжатые сроки затронуть ключевые аспекты психологического здоровья, объединить усилия всех педагогов, обучающихся, родителей (законных представителей) и заложить основу для долгосрочных позитивных изменений в образовательной среде.

Общие положения подготовки и проведения весенней Недели психологии

Ставшая уже традиционной в апреле весенняя Неделя психологии открывает образовательным организациям возможность объединить в большом психологическом празднике всех участников образовательных отношений. Для обучающихся и их родителей (а также других членов семьи) участие в весенней Неделе психологии позволит узнать больше о психологических явлениях и феноменах, о самом себе и окружающем мире. Родители (законные представители) дополнительно получат информацию о возрастных особенностях детей, узнают о психологических аспектах их воспитания и развития. Педагоги в рамках Недели психологии не только примут участие как организаторы и ведущие, но и получат новые профессиональные инструменты для реализации педагогического процесса, совершенствования психологической культуры и профилактики профессионального выгорания. В рамках весенней Недели психологии создаются условия для поддержания психологической безопасности образовательной среды, совершенствования социально-психологического климата, содействия личностному развитию и реализации своего потенциала участников образовательных отношений.

Мероприятия Недели психологии проводятся в различных типах образовательных организаций – дошкольных, общеобразовательных и профессиональных образовательных организациях. К целевым категориям участников Недели психологии относятся:

– 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 программе основного и среднего общего образования (9-11 классы, возраст 15-17 лет);

– обучающиеся профессиональных образовательных организаций;

– педагогические работники образовательных организаций;

– родители (законные представители) и иные члены семей обучающихся.

Весной 2026 года реализуются следующие направления Недели психологии:

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 в образовательной среде;

3. Самовоспитание: через поступок к характеру.

Настоящие методические рекомендации раскрывают каждое направление с учетом комплексного рассмотрения развития различных возрастных групп обучающихся. При вариативном планировании и подборе дополнительных упражнений для занятий рекомендуется учитывать ресурсы и потребности образовательных организаций, особенности учебных и профессиональных коллективов. Представленные в настоящих методических рекомендациях сценарные разработки занятий распределены по возрастным группам, согласуются с задачами и тематикой Недели психологии. На основании анализа полученных на заключительном этапе результатов обратной связи от участников образовательных отношений целесообразно оценить эффективность проведенных занятий для планирования вариативной части тематического плана последующей осенней Недели психологии.

Мероприятия Недели психологии при необходимости могут проводиться в разнообразных формах, как универсальных для различных целевых групп, так и соответствующих отдельной целевой группе. По итогам весенней Недели психологии на уровне образовательной организации целесообразно в рамках одного из заключительных мероприятий организовать сбор мнений о проведенной Неделе

психологии. Для этого может быть организовано пространство, куда имеет доступ максимально большое количество участников образовательных отношений (или несколько рассредоточенных пространств), а также система обратной связи – для передачи своего отношения посредством стикеров соответствующего цвета, цветных карандашей или же написания слов благодарности организаторам. Также для этих целей может использоваться форма в информационно-коммуникационной сети «Интернет» (с использованием отечественных ресурсов, имеющих средства защиты персональных данных, анонимности и конфиденциальности), размещенная на цифровых ресурсах образовательной организации.

Кроме того, в рамках Недели психологии при наличии кадровых ресурсов возможно организовать проведение дополнительной диагностики обучающихся, отнесенных к группам высокого и высочайшего риска вовлечения в рисковое поведение на основании результатов социально-психологического тестирования. Это позволит своевременно выявить маркеры изменений в поведении обучающихся, планировать и осуществлять профилактику девиантного поведения, включая риски проявления аутодеструктивного и общественно опасного поведения обучающихся. Реализацию психодиагностических мероприятий целесообразно осуществлять в гибком режиме с учетом запланированного ранее психолого-педагогического сопровождения указанных групп обучающихся и их потребностей. Также в рамках реализации одного из направлений весенней Недели психологии может быть реализована дополнительная оценка социально-психологического климата в классах / группах (социометрическое исследование); анализ рисков аутодеструктивного поведения, оценка уровня тревожности и иные. Педагоги могут также осуществлять в период проведения Недели психологии ежедневное психолого-педагогическое наблюдение за поведением обучающихся, обсуждать выявленные изменения в рамках педагогических собраний, совещаний или психолого-педагогических консилиумов. При реализации адресного сопровождения обучающихся, входящих в «группу риска» по данным социально-психологического тестирования, рекомендуется использовать

упражнения, представленные в настоящих методических рекомендациях в соответствующих возрастных группах блока 1 «Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций на различных этапах возрастного развития» и блока 2 «Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата в образовательной среде».

Указанные мероприятия могут быть проведены с учетом методических рекомендаций Минпросвещения России «Профилактика девиантного поведения обучающихся в образовательных организациях: психолого-педагогический скрининг и формирование благоприятного социально-психологического климата» (письмо Минпросвещения России от 28 июля 2023 г. № 07-4251), «Организация деятельности образовательных организаций, направленной на профилактику употребления психоактивных веществ, пропаганду здорового образа жизни среди обучающихся (на основе результатов социально-психологического тестирования)» (письмо Минпросвещения России от 8 октября 2024 г. № 07-4851), а также с использованием Навигатора профилактики девиантного поведения (письма Минпросвещения России от 13 декабря 2022 г. № 07-8351, от 26 ноября 2024 г. № 07-5707).

Подготовка и проведение весенней Недели психологии предполагает привлечение кадровых, материально-технических, информационных и иных ресурсов. Кадровые возможности могут включать:

– лицо из числа представителей администрации образовательной организации, осуществляющее координацию и сопровождение проведения Недели психологии;

– педагогических работников, осуществляющих психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений, включая педагогов-психологов и социальных педагогов, советников директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями;

– педагогов, в том числе воспитателей дошкольной образовательной организации / классных руководителей общеобразовательной организации / кураторов учебных групп профессиональной образовательной организации;

– приглашенных администрацией образовательной организации для участия в мероприятиях Недели психологии сотрудников образовательных организаций высшего образования, осуществляющих подготовку педагогов-психологов, из числа профессорско-преподавательского состава предметных кафедр; специалистов центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи; научных сотрудников и экспертов; представителей организаций социальной защиты населения, медицинских организаций, органов обеспечения правопорядка, общественных объединений, молодежных объединений;

– волонтеров из числа студентов старших курсов образовательных организаций высшего образования, обучающихся по программам психологической и (или) педагогической направленности.

Материально-технические ресурсы могут быть представлены следующим:

– помещения различного объема (в случае необходимости предоставление возможности покинуть классную комнату и провести занятие в рекреационном помещении, актовом или спортивном зале), позволяющие расположить мебель и участников в соответствии со сценарием занятия;

– элементы мебели, соответствующие возрастным особенностям участников и в соответствующем количестве;

– элементы оформления помещений образовательной организации, выполняющие декоративные, информационные и прикладные функции (плакаты, объявления, ящики для обратной связи);

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

– меловые или маркерные доски, соответствующие пишущие принадлежности;

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

Информирование участников о проведении мероприятий может включать несколько форм:

– распространение раздаточных материалов, включающих анонсы мероприятий и справочную информацию о получении психолого-педагогической помощи;

– бумажные плакаты и объявления, размещенные на информационных стендах образовательной организации;

– официальные чаты и каналы образовательной организации в социальных сетях и мессенджерах.

Ожидаемыми результатами проведения весенней Недели психологии могут выступать актуализация знаний участников образовательных отношений о возможностях и ресурсах получения психолого-педагогической помощи, развитие у них представлений о возможностях применения в повседневной жизни достижений психологической науки и повышение психологической грамотности, совершенствование социально-психологического климата и снижение рисков психологического неблагополучия обучающихся, развитие навыков саморегуляции, урегулирования конфликтов, коммуникативной компетентности.

Перечень методических разработок для проведения мероприятий Недели психологии

Сценарии психологических занятий, представленные в настоящих методических рекомендациях, содержат возможные варианты упражнений, которые могут проводиться в рамках заявленных направлений весенней Недели психологии для различных возрастных групп, включая взрослых участников образовательных отношений. Несмотря на представленные разработки, конкретное занятие формируется с учетом принципов вариативности, то есть сценарий может быть переработан, дополнен, сокращен в соответствии с тем, какие темы в рамках обозначенных направлений важно и нужно осветить в конкретной образовательной организации, а также в отдельных группах и коллективах.

При планировании занятий целесообразно учитывать готовность детей в соответствии с возрастом в течение определенного времени выполнять спокойные и (или) динамические упражнения, а также переключаться между различными видами занятости, удерживать концентрацию внимания. Для наиболее эффективного достижения целей упражнений и цели всего занятия группы и классы численностью свыше 25-30 человек рекомендуется, при возможности, на время проведения мероприятия разделить на подгруппы.

При проведении мероприятий с участием обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста педагогу-психологу для проведения занятия может потребоваться помощь воспитателя группы или классного руководителя (например, чтобы разделить детей на команды, раздать им необходимые дополнительные материалы и помочь с ними ознакомиться, решить иные организационные вопросы). В случае невозможности привлечения педагога (например, если группа участников разделена на несколько подгрупп, и педагог присоединился только к одной из подгрупп), целесообразно привлекать волонтеров из числа студентов старших курсов, в первую очередь психологических и педагогических направлений подготовки.

При проведении занятий с родителями (законными представителями) рекомендуется предусмотреть возможность их информирования о получении бесплатной адресной психолого-педагогической помощи как в стенах образовательной организации, так и в рамках обращения в региональный или муниципальный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, а также на площадке цифрового образовательного сервиса «Цифровой психолог».

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

Игровое занятие «Экскурсия по городу Эмоций»

Цель: развитие представлений об эмоциях и эмоциональных состояниях, способах их распознавания и выражения; формирование начальных умений справляться
с переживанием интенсивных эмоций, обращаться за помощью и использовать доступные способы саморегуляции в трудных жизненных ситуациях.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: карточки с иллюстрациями для упражнений (Приложения 1-6).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Ребята, сегодня нас ждет необычное путешествие. Мы отправляемся на экскурсию в город Эмоций, а проводником у нас будет Черепашка Спокойствие. Она знает в этом городе каждую улицу, каждый домик и каждого жителя.

Сегодня мы вместе пройдем по улицам этого удивительного города, заглянем в разные его места и узнаем много важного об эмоциях. Мы посмотрим, кто живет в городе Эмоций, научимся их узнавать и различать, поймем, какими они бывают – тихими, сильными, большими. Мы узнаем, как эмоции, настроение можно показывать лицом, телом и словами, а еще – что можно сделать, если эмоция стала слишком сильной, и с ней трудно справиться одному.

Во время нашего путешествия мы будем знакомиться с жителями города, помогать им в разных ситуациях, учиться замечать свое настроение и искать способы успокоиться и помочь себе. А если где-то будет трудно, Черепашка Спокойствие обязательно подскажет нам дорогу.

К концу путешествия каждый из вас узнает чуть больше о своих эмоциях и найдет своих маленьких помощников, которые можно будет взять с собой из города Эмоций
в обычную жизнь».

Разминка

Упражнение 1 «Вход в город. Какое у тебя сегодня облачко?»

Цель упражнения: включение группы в занятие, помощь в обозначении эмоционального состояния участников.

Время: 4 минуты.

Необходимые материалы: карточки с изображением облаков и настроений (Приложение 1).

Ведущий: «Посмотрите, впереди уже видны городские ворота. Именно с них начинается знакомство с городом Эмоций. Эти ворота не простые, а волшебные. Когда через них проходит человек, над ним сразу появляется облачко настроения. Это облачко показывает, какое у него сегодня настроение.

У кого-то облачко может быть радостное, у кого-то спокойное, у кого-то удивленное, а у кого-то, может быть, немножко грустное или сердитое. В городе Эмоций все облачка важны – здесь нет плохих и неправильных настроений».

Ведущий раскладывает карточки с облаками.

Ведущий: «Сейчас каждый из вас пройдет через ворота и выберет облачко, которое больше всего похоже на его настроение сегодня. Давайте посмотрим, какое облачко появится у каждого из нас».

После того, как все участники выбрали себе карточку, ведущий просит их назвать изображенное на ней настроение.

Ведущий: «А теперь каждый из вас скажет, какое сегодня рядом с ним облачко. Вы можете просто его показать или сказать: «У меня сегодня радостное облачко» или «У меня немного сердитое облачко».

Основная часть

Упражнение 2 «Знакомство с жителями города»

Цель упражнения: обучение определению и вербализации эмоций.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: карточки с изображением эмоций (Приложение 2).

Ведущий: «Вот мы и вошли в город Эмоций. У каждого из нас появилось свое облачко настроения, а значит, город уже начал с нами знакомиться. Но Черепашка Спокойствие говорит, что в этом городе живут не только наши сегодняшние настроения. Здесь живет много разных эмоций.

Чтобы лучше узнать город Эмоций, нам нужно познакомиться с его жителями поближе. Сейчас каждый из вас сможет встретиться с одним из них».

Ведущий показывает детям карточки с изображением разных эмоций и объясняет, что это жители города. Затем перемешивает карточки и предлагает детям по очереди вытянуть одну наугад.

Ведущий: «Посмотрите, это жители города Эмоций. Каждый из них приходит к нам в разное время. Один житель появляется, когда нам весело и хорошо. Другой – когда мы чего-то боимся. Третий – когда удивляемся, злимся, грустим или чувствуем себя спокойно.

Сейчас я перемешаю карточки, и каждый из вас по очереди возьмет одну наугад. Посмотрите внимательно, какой житель города пришел именно к вам».

После того, как ребенок вытянул карточку, ведущий предлагает ему рассмотреть ее и назвать эмоцию. Если ребенку трудно, ведущий помогает наводящими вопросами.

Ведущий: «Кто это тебе попался?»

«Как ты думаешь, какая это эмоция?»

«Как ты догадался?»

«Посмотри на лицо этого жителя: какие у него глаза? какой рот? какие брови?»

«Когда к нам может приходить такая эмоция?»

После ответа ребенка ведущий предлагает всей группе показать эту эмоцию мимикой.

Ведущий: «А теперь давайте все вместе попробуем стать похожими на этого жителя».

«Покажите эту эмоцию своим лицом».

«Какое лицо у радости? А какое у страха? А какое у удивления?»

«Получилось! Теперь этот житель города Эмоций с нами познакомился».

После того, как все дети выберут карточки и покажут эмоции, ведущий подводит итог.

Ведущий: «В городе Эмоций живут очень разные жители. Одни приходят к нам часто, другие – реже. Но всех их можно узнавать по лицу, по глазам, по рту, по выражению. Чем лучше мы знаем жителей этого города, тем легче нам понимать себя и друг друга».

Упражнение 3 «Зоопарк эмоций»

Цель упражнения: обучение демонстрации и определению эмоций через их телесное выражение, закрепление связи между эмоцией и ее внешними проявлениями.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Теперь мы уже немного познакомились с жителями города Эмоций и увидели, что у каждой эмоции свое лицо и свое выражение. Черепашка Спокойствие говорит, что в этом городе есть еще одно очень интересное место – зоопарк.

В этом зоопарке живут необычные животные. Они умеют не просто бегать, прыгать, ходить или сидеть – они умеют показывать разные эмоции. Одно и то же животное может быть веселым, испуганным, сердитым, удивленным или спокойным.

Сейчас мы отправимся туда и попробуем узнать, как эмоции и настроения могут выглядеть не только на лице, но и в движении, в позе, в том, как ведет себя все тело».

Ведущий напоминает детям, что у каждого из них осталось облачко из первого упражнения. Затем предлагает каждому выбрать животное, название которого начинается на первую букву его имени. После этого ребенок должен показать

это животное так, как будто оно испытывает ту эмоцию, которая изображена на его облачке.

Ведущий: «Мы пришли в необычный зоопарк. Здесь у каждого будет свое особенное животное. Попробуйте выбрать животное, название которого начинается на первую букву вашего имени. Например, если имя начинается на букву «М», это может быть медведь. Если на «Л» – лев или лиса. Если на «С» – слон или собака. Если сразу придумать трудно, я обязательно помогу».

Ведущий дает детям немного времени на выбор и, при необходимости, помогает подобрать животное.

Ведущий: «А теперь вспомните, какое облачко вы выбрали в самом начале, когда входили в город Эмоций. Сейчас ваше животное должно показать именно это настроение.

– Если у вас облачко радости – покажите радостное животное.

– Если у вас облачко грусти – покажите грустное животное.

– Если у вас облачко страха – покажите испуганное животное.

– Если у вас облачко спокойствия – покажите спокойное животное».

Затем дети по очереди показывают своих животных, а остальные стараются угадать, какое это животное, и какое настроение оно показывает.

Ведущий:

– «Посмотрим, кто у нас появился в зоопарке эмоций».

– «Какое это животное?»

– «Какую эмоцию оно показывает?»

– «Как вы догадались?»

– «Что помогло понять – мордочка, лапы, спинка, движение?»

После ответа ребенка ведущий может коротко поддержать его описание.

Ведущий: «Да, у тебя получился очень сердитый тигр – это видно по глазам, по позе и по тому, как он стоит».

«А здесь получился очень спокойный кот – он тихий, мягкий, расслабленный».

«А это испуганный зайчик – он будто весь сжался и насторожился».

Ведущий: «А теперь давайте все вместе попробуем стать такими же. Покажем грустного медвежонка. А теперь удивленного жирафа. А теперь спокойную черепашку».

В завершение ведущий подводит итог.

Ведущий: «В зоопарке мы увидели, что эмоции можно показывать не только словами, но и телом. Когда мы внимательнее смотрим на позу, движение, лицо и жесты, нам легче понять, что чувствует другой человек, и что чувствуем мы сами».

Упражнение 4 «Светофор эмоций»

Цель упражнения: ознакомление с разной степенью интенсивности эмоций.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: карточка с изображением светофора (Приложение 3).

Ведущий: «Мы уже увидели, что в городе Эмоций живут разные эмоции, и у каждой из них свое лицо, свое движение и свое настроение. Но Черепашка Спокойствие говорит, что есть еще один очень важный секрет: эмоции бывают разной силы.

Иногда эмоция или настроение приходит тихонько, как будто стучится в дверь. А иногда она становится такой большой, что ее трудно не заметить. В городе Эмоций для этого есть особенный помощник – светофор эмоций. Он помогает понять, насколько сильна сейчас эмоция и когда уже пора помогать себе или звать взрослого на помощь.

Давайте подойдем к светофору и посмотрим, как он работает».

Ведущий показывает детям изображение светофора и объясняет, что в городе Эмоций светофор нужен не для машин и пешеходов, а для того, чтобы замечать силу эмоции.

Ведущий: «Посмотрите, это не простой светофор. Он помогает нам понять, какая сейчас эмоция – маленькая, средняя или сильная.

Зеленый цвет говорит: эмоция есть, но она еще маленькая.

Желтый цвет говорит: эмоция стала сильнее, ее уже хорошо заметно.

Красный цвет говорит: эмоция очень сильная, и тогда особенно важно помочь себе или позвать взрослого».

После этого ведущий предлагает детям разные ситуации, а дети показывают цвет, который подходит к силе эмоции.

Ведущий: «Сейчас я буду называть разные ситуации, а вы подумайте, каким цветом может загореться светофор эмоций.

– Тебя случайно задели плечом – какой это цвет?

– У тебя не сразу получилось что-то сделать – какой это цвет?

– Башня из кубиков упала третий раз подряд – какой это цвет?

– Тебя не взяли в игру – какой это цвет?

– Ты потерял маму из виду в магазине или на улице – какой это цвет?

– Тебя кто-то сильно напугал громким звуком – какой это цвет?»

После каждого ответа ведущий может коротко уточнять:

– Почему ты выбрал желтый цвет?

– Как ты понял, что здесь эмоция уже достаточно сильная?

– Когда загорается красный, что тогда можно сделать?

– Кого можно позвать на помощь? Что при этом сказать, о чем попросить?

Ведущий: «Если эмоция маленькая, мы можем быстро справиться сами. Если она стала сильной, нам уже может понадобиться помощь – например, подышать, остановиться, обнять игрушку или позвать близкого взрослого, чтобы рассказать ему о переживаемых эмоциях».

В завершение упражнения ведущий подводит итог.

Ведущий: «Светофор эмоций помогает нам замечать, что эмоции бывают разной силы. Не каждая эмоция сразу становится очень сильной. Но если она усиливается и стала «красной», это знак: пора себе помочь или обратиться к близкому взрослому за помощью. Замечать силу эмоций – очень важно, потому что так легче понять, что делать дальше».

Упражнение 5 «Черепашья тропинка спокойствия»

Цель упражнения: обучение алгоритму саморегуляции.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: иллюстрация с последовательностью действий (Приложение 4).

Ведущий: «Мы с вами подошли к светофору эмоций и узнали, что они бывают разной силы. Иногда эмоция совсем маленькая, иногда уже большая, а иногда такая сильная, что хочется сразу закричать, заплакать, убежать или толкнуть кого-то. Черепашка Спокойствие говорит, что в этом городе живут не только разные эмоции, но и ее друзья – мудрые черепахи, которые умеют сохранять спокойствие, когда эмоция усиливается. Сейчас мы отправимся к ним в гости. Друзья Черепашки покажут нам свой секретный способ успокоиться. У них есть особая черепашья тропинка спокойствия – это дорожка из картинок, по которой можно пройти шаг за шагом, если тебе стало слишком трудно».

Ведущий показывает участникам последовательную иллюстрацию из четырех картинок. На первой картинке изображен знак «стоп», на второй – черепаха, которая прячется в панцирь и обнимает себя руками, на третьей – спокойное дыхание, на четвертой – черепаха, которая думает, что ей поможет дальше.

Ведущий: «Посмотрите, друзья Черепашки оставили нам черепашью тропинку спокойствия. На ней есть четыре шага. Если эмоция стала очень сильной, можно пройти по этой дорожке и помочь себе успокоиться».

Ведущий по очереди показывает каждую картинку и объясняет шаги.

Первая картинка – «Стоп».

Ведущий: «Первый шаг – стоп. Когда эмоция стала очень сильной, не нужно сразу что-то делать. Сначала надо остановиться».

Вторая картинка – «Спрячься в панцирь».

Ведущий: «Второй шаг – спрятаться в панцирь. Черепахи не дерутся и не бегут сразу куда попало; они сначала собираются, прячутся и успокаивают тело. Мы тоже

можем сделать так: обнять себя руками, прижать ручки к себе, немного свернуться, как будто у нас появился свой спокойный панцирь. А теперь, успокоившись, черепашки выбираются из панциря: мы можем расслабить ручки, опустить их свободно висеть вдоль тела, расправить плечи».

Третья картинка – «Подыши».

Ведущий: «Третий шаг – подышать. Сделаем три спокойных вдоха и выдоха. Когда дыхание становится медленнее, телу тоже становится легче».

Четвертая картинка – «Подумай».

Ведущий: «Четвертый шаг – подумать. Что мне сейчас поможет? Может быть, подышать особым образом еще немного. Может быть, сказать словами, что я какую эмоцию я испытываю. Может быть, позвать близкого взрослого, чтобы попросить

о помощи».

После объяснения ведущий предлагает детям пройти всю последовательность вместе.

Ведущий: «А теперь давайте пройдем по черепашьей тропинке вместе». Сначала – «стоп». Потом – «прячемся в панцирь: обнимаем себя руками». Далее – «опускаем ручки, расправляем плечи». Теперь – три спокойных вдоха. И теперь думаем: что мне поможет?»

После этого ведущий может предложить детям повторить последовательность еще раз, чуть увереннее и спокойнее.

Ведущий: «Представьте, что у вас загорелся красный свет на светофоре эмоций. Что мы делаем сначала?» (участники отвечают: «Стоп»). Потом? (участники отвечают: «Прячемся в панцирь»). Потом? (участники отвечают: «Расслабляемся»). Потом? (участники отвечают: «Дышим»). И потом? (участники отвечают: «Думаем, что поможет»)».

В завершение упражнения ведущий подводит итог.

Ведущий: «Теперь вы знаете секрет друзей Черепашки Спокойствия. Если эмоция стала очень сильной, не нужно пугаться. Можно пройти по черепашьей

тропинке: стоп – панцирь – расслабление – дыхание – подумай. Эта дорожка помогает телу почувствовать спокойствие».

Упражнение 6 «Помощь герою»

Цель упражнения: развитие навыка применять освоенные способы саморегуляции в жизненных ситуациях.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: карточки с изображениями ситуаций (Приложение 5).

Ведущий: «Мы уже многому научились в городе Эмоций. Мы познакомились с его жителями, увидели, какими разными бывают эмоции, узнали про светофор эмоций и даже выучили черепашью тропинку спокойствия. Но Черепашка Спокойствие говорит, что жителям города иногда все-таки бывает трудно. У кого-то что-то не получается, кто-то ссорится, кто-то пугается, кто-то грустит или обижается. И тогда им очень нужна помощь. Сейчас мы станем настоящими помощниками города Эмоций. Нам нужно будет посмотреть, что случилось с жителями, понять, что они переживают, и выбрать, как им можно помочь справиться с ситуацией».

Ведущий показывает детям карточки с героями города Эмоций. На карточках изображены разные ситуации: ребенка не взяли в игру, у него упала постройка, его кто-то толкнул, ему стало страшно, грустно или обидно. Участники становятся «спасателями» и помогают жителям города.

Ведущий: «Посмотрите, жители города Эмоций просят нас о помощи. У каждого из них что-то случилось. Давайте посмотрим внимательно и подумаем, какие эмоции испытывает герой, и как ему можно помочь».

Ведущий показывает первую карточку и задает вопросы:

– «Что случилось с этим героем?

– Как вы думаете, какие эмоции он сейчас испытывает?

– Как вы догадались?

– Что ему может помочь?»

Если участники испытывают затруднение, ведущий предлагает варианты.

Ведущий:

– «Может быть, ему нужно подышать?

– Может быть, нужно сказать словами, что ему не нравится?

– Может быть, стоит позвать взрослого?

– Может быть, можно ненадолго отойти и успокоиться?

– А может быть, ему поможет обнять игрушку или попросить поддержки?»

После обсуждения участники выбирают самый подходящий способ помощи.

Ведущий: «Теперь вы настоящие спасатели города Эмоций. Ваша задача – выбрать для героя самый хороший способ помощи.

– Что сейчас поможет ему лучше всего?

– Что можно сделать сначала?

– А нужно ли здесь звать взрослого?»

Так разбираются несколько карточек подряд.

Ведущий также может проговаривать:

– «Героя не взяли в игру. Какие эмоции он может испытывать?

– Герой построил башню, а она упала. Что с ним сейчас происходит?»

– Кто-то толкнул героя. Что он может сделать, чтобы справиться с возникшей эмоцией?

– Герой испугался грозы и молний. Как ему можно помочь?

– Герою очень грустно. Что можно сделать для него?»

После каждого ответа ведущий кратко поддерживает участников и помогает связать решение с уже знакомыми способами самопомощи.

Ведущий:

– «Да, здесь может помочь спокойное дыхание.

– Верно, здесь лучше сказать словами.

– Да, если эмоция очень сильная, можно позвать близкого взрослого.

– Правильно, сначала можно остановиться и успокоиться, а потом подумать, что делать дальше».

В завершение упражнения ведущий подводит итог.

Ведущий: «Сегодня мы помогали жителям города Эмоций справляться с трудными ситуациями. Мы увидели, что в разных случаях помощь может быть разной: иногда нужно подышать, иногда – сказать словами, иногда – немного отойти, а иногда – обязательно позвать взрослого. Когда мы понимаем, какие эмоции испытывает герой и что может ему помочь, нам легче помогать и другим, и самим себе».

Завершение

Упражнение 7 «Что я возьму с собой из города Эмоций?»

Цель упражнения: подведение итогов, завершение занятия на ощущении успеха и уверенности.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: карточки с изображениями (Приложение 6).

Ведущий: «Сегодня мы много путешествовали по городу Эмоций. Мы вошли в его ворота со своими облачками настроения, познакомились с жителями этого города, побывали в зоопарке эмоций, узнали про светофор эмоций, прошли по черепашьей тропинке спокойствия и даже помогли жителям справиться с трудными ситуациями. Черепашка Спокойствие говорит, что наше путешествие подходит к концу. Нам скоро пора возвращаться обратно. Но из города Эмоций никто не уходит с пустыми руками. Каждый, кто побывал здесь, может взять с собой что-то важное – то, что поможет ему потом в жизни, когда эмоции станут сильными или трудными. Сейчас мы посмотрим, что каждый из нас возьмет с собой из города Эмоций».

Ведущий раскладывает перед детьми карточки-подсказки или картинки с тем, что дети освоили на занятии: знак «стоп», дыхание, панцирь, слова помощи, взрослый, объятие игрушки, спокойное место. Каждый участник выбирает одну карточку – то, что он хотел бы «взять с собой» из города Эмоций.

Ведущий: «Посмотрите, перед нами подарки от города Эмоций. Это не игрушки и не конфеты, а важные подсказки, которые могут помогать нам в трудные минуты.

Сейчас каждый из вас выберет одну карточку – ту, которую он хочет взять с собой из города Эмоций. Это будет ваш помощник, который вы запомните лучше всего».

После того, как участники выбрали карточки, ведущий задает вопросы каждому из них.

Ведущий:

– «Что ты выбрал?

– Почему именно это?

– Когда это может тебе помочь?

– Если тебе станет грустно, страшно или сердито, что ты сможешь сделать?»

Если участнику трудно ответить, ведущий помогает.

Ведущий:

– «Ты выбрал дыхание. Значит, если эмоция станет сильной, ты сможешь сделать спокойный вдох и выдох».

– «Ты выбрал помощь взрослого. Это очень важно – звать взрослого, когда одному трудно».

– «Ты выбрал слова. Значит, ты сможешь сказать: «Мне не нравится», «Мне обидно», «Помоги мне, пожалуйста».

После того, как все участники высказались, ведущий завершает упражнение.

Ведущий: «Сегодня каждый из вас взял с собой что-то важное из города Эмоций. Теперь вы знаете: эмоции бывают разными, но с ними можно справляться. Если эмоция стала очень сильной, можно остановиться, подышать, успокоить себя, сказать словами или позвать близкого взрослого. А еще можно помнить, что все эмоции важны, и о них можно говорить».

В завершение ведущий может предложить детям поднять свои карточки.

Ведущий: «Давайте поднимем наши подарки от города Эмоций. Пусть они напоминают нам, что мы умеем замечать свои эмоции и помогать себе».

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

Занятие (игровое) «Подготовка к космическому путешествию»

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: обручи, мягкие блоки-картинки с изображением солнца и планет солнечной системы (Приложение 7), таблички с цифрами (от 1 до 8), аудиозапись звука запуска ракеты или фрагмента из оркестровой сюиты композитора Г. Свиридова «Время, вперед!» (по возможности).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, ребята! Сегодня мы с вами отправляемся в космическое путешествие! Чтобы стать настоящими космонавтами, нам нужно подготовиться. В пути нас ждут испытания, где каждый сможет научиться лучше понимать друг друга и работать в команде. Мы станем настоящей командой космонавтов».

Разминка

Упражнение 1 «Проверка готовности»

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

Время: 3 минуты.

Ведущий: «Ребята, мы – экипаж космического корабля. Перед полетом нужно проверить все системы корабля. Я буду капитаном и буду давать команды, а вы – мои помощники. Важно слушать внимательно и выполнять действия вместе.

Как только услышите команду «Включаем двигатели!» – все вместе топайте, стараясь попасть в ритм (Ведущий объясняет и показывает действия). Если скажу: «Проверяем связь!» – хлопайте друг другу в ладоши. Если команда «Смотрим в иллюминатор!» – повернитесь друг к другу и как будто «разглядывайте» друг друга через воображаемый иллюминатор. А если услышите «Внимание!», присядьте и закройте голову руками. Готовы? Начинаем проверку?»

Ведущий поочередно называет команды, участники выполняют действия. Сначала темп медленный, чтобы все запомнили. Затем темп ускоряется.

После игры проводится обсуждение.

Ведущий: «Наша проверка закончена. Что было самым трудным? Как вам было работать вместе? Почему важно слушать друг друга и действовать сообща?»

Основная часть

Упражнение 2 «Только вместе»[1]

Цель упражнения: развитие коммуникативных навыков, развитие умения взаимодействовать в парах, чувствуя партнера.

Время: 7 минут.

Ведущий: «Ребята, приглашаю вас занять места на нашем космодроме. Чтобы пройти следующее испытание, нужно разделиться на пары и встать спиной к спине. Давайте сначала попробуем. Сейчас вы медленно-медленно, не отрывая своей спины от спины товарища, постарайтесь сесть на ковер. А теперь вам нужно точно так же встать. Постарайтесь определить, с какой силой вам нужно опираться на спину своего товарища, чтобы обоим было удобно двигаться. Вы готовы к испытанию? Тогда вперед!»

Ведущий предлагает участникам поменяться и попробовать выполнить упражнение с другим участником. Участники меняются, организуя пару по желанию. Ведущий оказывает помощь и поддержку. Участники меняются 2-3 раза.

---

[1] Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / К. Фопель. – В 4-х томах. Т. 4. – Москва: Генезис, 1999. – 160 с.

Ведущий: «Ребята, с кем вставать и садиться было легче всего? Что было самым трудным в этом испытании?»

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

Участники аплодируют друг другу.

Упражнение 3 «Космонавты»[2]

Цель упражнения: развитие умения принимать правила и соблюдать в течение всей игры, снятие телесных барьеров; развитие умения выражать свои чувства и понимать чувства другого.

Время: 8-10 минут.

*Ведущий: «*Ребята, наша команда находится на космодроме. Мы сможем отправиться в полет, если пройдем тренировку по умению быстро реагировать и понимать друг друга. Для этого нужно взяться за руки, вместе идти по кругу, приговаривая: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но у нас один секрет: опоздавшим места нет». Как только вы скажите последнее слово, опустите руки и бегите занимать место в ракете. Те, кому не хватит места, остаются на космодроме. А тот, кто сел в ракету, закрывает глаза и рассказывает, где пролетает ракета и что он видит. При этом важно слушать внимательно и не перебивать друг друга, говорить по очереди. Готовы? Начинаем!»

По краям комнаты обозначаются контуры ракет (трехместные). Общее количество мест должно быть меньше участников. На выполнение каждого задания выделяется 1-2 минуты.

После завершения упражнения ведущий организует обсуждение.

Ведущий: «Ребята, что вы чувствовали, когда вам не хватило места в ракете? Трудно ли было рассказывать о полете и слушать друг друга с закрытыми глазами?»

---

[2] Паникова, Е.А. Беседы о космосе. Методическое пособие / Е.А. Паникова, В.В. Инкина. – 2-е издание, исправленное. – Москва: ТЦ Сфера, 2022. – 94 стр.

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

Упражнение 4 «Строим ракету»

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

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: обручи, мягкие модули.

Ведущий: «Ребята, чтобы отправиться в космический полет, нам нужна ракета. Предлагаю разделиться на команды по 4-5 человек. У каждой команды есть обручи и мягкие модули. Постройте ракету всей командой. Договоритесь, кто что делает, и помогайте друг другу».

Ведущий делит участников на команды.

Ведущий: «Итак, можно приступать к строительству! Завершив постройку, каждая команда представляет свою ракету».

После того, как все участники справились с заданием, ведущий подводит итог упражнения.

Ведущий: «Молодцы! Вам трудно было или легко договариваться друг с другом и строить вместе?»

Упражнение 5 «Планеты, стройся!»[3]

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

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: обруч, таблички с цифрами, картинки с изображением солнца и планет (Приложение 7).

---

[3] Паникова, Е.А. Беседы о космосе. Методическое пособие / Е.А. Паникова, В.В. Инкина. – 2-е издание, исправленное. – Москва: ТЦ Сфера, 2022. – 94 с.

Ведущий: «Вокруг нашей звезды – Солнца – вращаются восемь планет, входящих в солнечную систему. У каждой планеты свой путь, называемый орбитой. Космонавту важно знать названия и очередность планет. Запомнить их поможет нам «Астрономическая считалочка»:

На Луне жил звездочет,

Он планетам вел подсчет.

Меркурий – раз, Венера – два-с,

Три – Земля, четыре – Марс.

Пять – Юпитер, шесть – Сатурн,

Семь – Уран, восьмой – Нептун.

Ребята, вместе повторяем считалочку, запоминаем названия и очередность планет. Сейчас каждый из вас получит картинку с изображением планеты. Ваша задача – найти того, у кого такая же картинка, и вместе встать возле цифры, которая обозначает место нахождения планеты по счету от Солнца.

По моему хлопку, без слов, а только с помощью мимики и жестов, найдите всех, у кого картинка с такой же планетой. Разговаривать запрещено!»

Ведущий раздает детям парные картинки с изображением различных планет, символично показывает солнечную систему. Обозначает Солнце и 8 планет, вращающихся вокруг него, в строгом порядке с помощью цифр (Меркурий – 1, Венера – 2, Земля – 3, Марс – 4, Юпитер – 5, Сатурн – 6, Уран – 7, Нептун – 8). Планет в игру можно взять меньше, только 4-5 ближайших к Солнцу (в зависимости от численности участников).

После того, как все участники справились с заданием, ведущий подводит итог упражнения.

Ведущий: «Молодцы! Вам трудно было или легко без слов находить такую же планету и место в солнечной системе?»

<u>Завершение</u>

Упражнение 6 «Полет в космос»

Цель упражнения: развитие невербальных коммуникативных навыков, пространственного воображения, координации движений, умения ориентироваться в пространстве относительно других, «чувствовать» другого человека на физическом уровне, снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: аудиозапись звука запуска ракеты или фрагмента из оркестровой сюиты композитора Г. Свиридова «Время, вперед!» (по возможности).

Ведущий: «Ребята, давайте представим, что мы отважные космонавты. Мы находимся на борту нашего космического корабля. Пристегните воображаемые ремни! Начинаем обратный отсчет: 5... 4... 3... 2... 1... Пуск!».

Наш корабль взлетает! Мы чувствуем, как нас вдавливает в кресла. Но вот мы вышли в открытый космос. Двигатели затихли...

Внимание! Наш корабль попал в зону невесомости! Мы оторвались от пола! Давайте попробуем двигаться так, как будто мы легкие, как перышки. Главное правило – двигаться плавно, не бегать и не толкаться. Слушайте внимательно мои команды».

Ведущий дает следующие команды:

«Мы летим!» – участники свободно перемещаются по залу в любом направлении.

«Встретились в космосе!» – по сигналу ведущего участники «встречаются» с другим космонавтом (встают лицом к лицу).

«Поприветствуйте друг друга» – участники придумывают и показывают без слов приветствие (дай пять, хлопок ладошками, обняться).

«Летим дальше!» – участники снова расходятся в свободное плавание.

Ведущий: «Ребята, нам пора возвращаться! Невидимая «сила-магнит», которая притягивает все предметы друг к другу. Чувствуете? А теперь нас снова тянет к полу».

Участники начинают двигаться более уверенно, шаги становятся тяжелее.

Ведущий: «Корабль идет на посадку... 3... 2... 1... Приземлились!»

Участники приседают на корточки или ложатся на пол, расслабляясь.

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

Блок 3. Самовоспитание: через поступок к характеру

Игровое занятие «Волшебные семена добрых дел»[4]

Цель: формирование первичных представлений о связи поступков и характера, развитие умения делать осознанный выбор в пользу добрых дел, создание условий для развития навыков самовоспитания через игровую деятельность.

Форма проведения: игровое занятие с элементами сказкотерапии и активной деятельности.

Необходимые материалы: бумажные цветы-шаблоны (Приложение 8) (по числу участников), цветные карандаши или восковые мелки, «волшебная коробочка» с бумажными «семенами» (вырезанные из цветной бумаги (желтой и серой) кружочки), мягкая игрушка-помощник (например, плюшевый зайчик или мишка), аудиозапись спокойной фоновой музыки, лист ватмана с нарисованным «Садом добрых дел» (большое дерево без листьев).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, ребята! Сегодня мы с вами отправимся в удивительное путешествие по «Саду добрых дел». Этот сад особенный: в нем растут не обычные цветы, а цветы наших поступков. Знаете, ребята, каждый наш поступок – как маленькое семечко. Если мы посадим доброе семечко, вырастет красивый цветок. Если посадим сердитое, вырастет колючий куст. А если будем сажать только хорошие семена, вырастет прекрасный сад, в котором будет тепло и уютно всем!

Сегодня мы станем волшебными садовниками. Мы научимся выбирать добрые семена, сажать их, заботиться о них и в итоге вырастим красивый сад – наши добрые

[4] Разработано на основе педагогических притч и программ М.В. Телегина: Телегин, М.В. Воспитательный диалог. Образовательная программа для детей старшего дошкольного возраста / М.В. Телегин. – Москва: МГППУ, 2004. – 288 с.

поступки. Поступки показывают, какие мы внутри: добрые, смелые, честные, заботливые. Мы сами можем помочь себе стать еще лучше! Вы готовы стать волшебными садовниками?»

Разминка

Упражнение 1 «Доброе утро, солнышко!»

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроя, развитие умения выражать доброжелательность через мимику и жесты.

Время: 3 минуты.

Ведущий: «Ребята, давайте начнем наше путешествие с доброго приветствия. Представьте, что вы – маленькие солнышки. Когда солнышко просыпается, оно улыбается всему миру и дарит тепло. Давайте покажем, как солнышко улыбается!»

Ведущий показывает пример: широкая улыбка, руки разведены в стороны, как лучики.

Ведущий: «А теперь давайте поздороваемся друг с другом, как солнышки: посмотрите на соседа, улыбнитесь ему и скажите: «Доброе утро, мое солнышко!»

Участники поворачиваются друг к другу, улыбаются и здороваются.

Ведущий: «Какие вы замечательные солнышки! Посмотрите, как сразу стало светлее и теплее в нашей комнате. Вот так маленький добрый поступок делает мир лучше. Это и есть первое доброе семечко в нашем саду!»

Основная часть

Упражнение 2 «Что посеешь, то и пожнешь»

Цель упражнения: формирование понимания причинно-следственной связи между поступком и его результатом, развитие эмпатии.

Время: 5 минут.

Ведущий: «Ребята, а теперь давайте поиграем в игру. Я буду рассказывать историю, а вы показывать, что вырастет из семечка».

Ведущий достает мягкую игрушку-помощника.

Ведущий: «Это наш друг Зайчик. Однажды Зайчик шел по лесу и увидел, что Белочка уронила орешки. Что может сделать Зайчик?»

Участники предлагают варианты ответов.

Ведущий: «Если Зайчик поможет Белочке собрать орешки, какое семечко он посадит? Правильно, доброе! А что вырастет из этого семени? Дружба, радость, благодарность! А если Зайчик пройдет мимо? Тогда вырастет семечко равнодушия, и Белочке будет грустно.

Давайте еще раз: я говорю поступок, а вы показываете, какое это семечко: доброе (поднимаем руки вверх, как растущий цветок) или недоброе семечко (опускаем руки, как увядающий листочек)».

Примеры ситуаций:

1. Поделился игрушкой с другом (участники поднимают руки).

2. Отнял игрушку и не отдал (участники опускают руки).

3. Помог маме убрать игрушки (поднимают руки).

4. Не послушался и разбросал вещи (опускают руки).

*Ведущий: «*Молодцы! Вы уже научились видеть, какие семена мы сажаем своими поступками».

Упражнение 3 «Волшебная коробочка выбора»

Цель упражнения: развитие умения делать осознанный выбор в пользу добрых поступков, формирование навыка рефлексии.

Время: 7 минут.

Необходимые материалы: «волшебная коробочка» с бумажными «семенами» двух цветов (желтые – добрые поступки, серые – поступки, которые не украшают людей).

Ведущий: «Ребята, у меня есть волшебная коробочка. В ней живут семечки наших поступков. Желтые семечки – это добрые дела: помочь другу или маме, сказать доброе слово. Серые семечки – это поступки, которые не делают нас лучше: обидеть, отобрать любимую игрушку, сказать грубое слово.

Сейчас каждый из вас подойдет к коробочке, закроет глаза, вытянет одно семечко. Если вам попалось серое семечко, подумайте, что вы можете сделать, чтобы оно стало желтым, добрым? Если вам попалось желтое семечко, подумайте, какой хороший поступок может из него вырасти?»

Участники по очереди вытягивают «семечки». Ведущий помогает сформулировать ответ:

Пример диалога:

Участник: «У меня серое семечко…»

Ведущий: «Давай подумаем: если ты случайно толкнул друга, что можно сделать, чтобы это исправить?»

Участник: «Извиниться и помочь встать».

Ведущий: «Вот видишь! Твой добрый поступок превратил серое семечко в желтое. Молодец!»

Ведущий: «Запомните, ребята: даже если мы иногда делаем не очень хорошие поступки, мы всегда можем исправить это добрым делом. Это и помогает нам становиться лучше с каждым днем!»

Упражнение 4 «Цветок моего хорошего поступка»

Цель упражнения: развитие позитивной самооценки.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: бумажные цветы-шаблоны (Приложение 8) (по числу участников), цветные карандаши или восковые мелки, аудиозапись спокойной фоновой музыки.

Ведущий: «А теперь давайте создадим свой собственный цветок доброго поступка. У каждого из вас есть шаблон цветка. В центре цветка нарисуйте или напишите, если умеете, то доброе дело, которое вы сделали недавно или хотите сделать сегодня. Это может быть: «помог маме», «поделился игрушкой», «помирился с другом», «сказал доброе слово».

А лепестки раскрасьте теми цветами, которые напоминают вам о доброте: желтый – как солнышко, розовый – как нежность, голубой – как спокойствие».

Участники выполняют задание под спокойную фоновую музыку. Ведущий оказывает индивидуальную помощь при необходимости.

Ведущий: «Какие красивые цветы у нас получились! Давайте теперь все вместе «посадим» наши цветы в общий «Сад добрых дел».

Участники по очереди прикрепляют свои цветы к ватману с нарисованным деревом.

Ведущий: «Посмотрите, какое чудо! Из маленьких семян-поступков вырос целый сад! Так и наш характер: каждый добрый поступок делает нас лучше, добрее, сильнее. Мы сами выращиваем свой характер, как садовники выращивают сад».

Упражнение 5 «Я могу быть добрым!»

Цель упражнения: развитие уверенности в своих силах.

Время: 5 минут.

Ведущий: «Ребята, а теперь давайте поиграем в игру «Я могу быть добрым!». Я буду начинать фразу, а вы ее заканчивайте хором:

Когда я вижу, что другу грустно, я могу… (участники: «поддержать его!»)

Когда я хочу игрушку, а она у друга, я могу… (участники: «попросить вежливо!»)

Когда я сделал что-то не так, я могу… (участники: «извиниться и исправить!»)

Когда я вижу, что кто-то нуждается в помощи, я могу… (участники: «помочь!»)

Молодцы! Вы уже знаете, как быть добрыми. А знаете, что самое важное? Каждый раз, когда вы выбираете добрый поступок, вы становитесь чуть-чуть лучше. И так, шаг за шагом, вы выращиваете свой характер: добрый, сильный, настоящий!»

<u>Завершение</u>

Упражнение 6 «Сад в моем сердце»

Цель упражнения: рефлексия, закрепление позитивного опыта, ритуал завершения.

Время: 3 минуты.

Ведущий: «Ребята, наше путешествие в Сад добрых дел подходит к концу. Давайте вспомним: что мы сегодня узнали?»

Участники делятся впечатлениями.

Ведущий: «Мы узнали, что каждый наш поступок – это волшебное семечко. Оно может быть добрым, а может, наоборот, обижать человека. Добрые поступки выращивают добрые качества в человеке. И мы сами – волшебные садовники своих качеств!

А теперь давайте сделаем одно волшебное упражнение. Положите руку на сердце. Закройте глаза. Представьте, что в вашем сердце тоже растет маленький сад добрых дел. Почувствуйте, как тепло и светло становится внутри, когда вы думаете о своих добрых поступках.

А теперь откройте глаза, улыбнитесь друг другу и скажите волшебные слова: «Я могу быть добрым! Я могу становиться лучше!»

Участники хором повторяют фразу.

Ведущий: «Спасибо вам, мои волшебные садовники! Помните: каждый день вы можете посадить новое доброе семечко. А ваш сад – ваши добрые дела – будет расти и становиться все красивее. До новых встреч в Саду добрых дел!»

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) «Волшебный мир эмоций»

Цель: Развитие эмоционального интеллекта младших школьников: формирование умения распознавать, называть и конструктивно выражать свои эмоции, а также понимать эмоциональное состояние других людей.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: мягкая игрушка в виде звездочки; цветные карандаши или мелки, карточки с названиями эмоций (Приложения 9, 10); спокойная музыка для релаксации; небольшая коробка/шкатулка («волшебный сундучок»), листочки.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Мне радостно вас всех видеть. Сегодня мы с вами отправимся в удивительное путешествие – в Волшебный мир эмоций. Вы знаете, что такое эмоции? (ответы обучающихся). Правильно! Это то, что мы испытываем каждый день: радость, грусть, удивление, страх, злость и многое другое. В этом мире живут наши эмоции, и сегодня мы познакомимся с ними поближе, научимся их узнавать и понимать. Вы готовы? Тогда начнем наше путешествие!»

Разминка

Упражнение 1 «Волшебный огонек»[5]

Цель упражнения: создание доброжелательной атмосферы, положительного настроя на тему занятия, развитие эмпатии и чувства принадлежности к группе.

Время: 5 минут.

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

Необходимые материалы: мягкая игрушка в виде звездочки.

Ведущий: «Чтобы попасть в волшебный мир эмоций, нам нужно зажечь волшебный огонек дружбы. Встанем в круг. У меня в руках волшебная звездочка, которая хранит тепло наших сердец. Сейчас мы будем передавать ее по кругу. Тот, у кого в руках окажется звездочка, должен повернуться к соседу справа, улыбнуться ему и сказать: «(Имя соседа), я рад, что ты здесь, со мной». А сосед должен ответить: «Спасибо, (имя), мне тоже тепло от твоих слов».

(Участники выполняют упражнение по кругу. Ведущий следит, чтобы все говорили как можно искреннее, глядя друг другу в глаза. Если участник стесняется, испытывает неловкость, можно помочь ему).

Ведущий: «Какие вы молодцы! Нашей звездочке стало приятно, все благодаря вашим добрым словам. Теперь мы стали одной командой и можем смело отправляться в путешествие».

Основная часть

Упражнение 2 «Термометр эмоций»[6]

Цель упражнения: осознание своего актуального эмоционального состояния, развитие навыка самонаблюдения, знакомство с телесными проявлениями эмоций.

Время: 5 минут.

Ведущий: «Настоящие исследователи эмоций умеют замечать не только то, что они чувствуют, но и где в теле это чувство живет. Давайте представим, что у каждого из нас внутри есть волшебный термометр, который показывает не температуру, а настроение.

Сейчас мы проверим наши «термометры». Я буду называть эмоцию, а вы показываете рукой (от пола до макушки), насколько сильно вы ее сейчас чувствуете. Если эмоции почти нет – рука внизу, у пола. Если очень сильно – рука вверх, над головой.

---

[6] Баженова, О.В. Детская и подростковая релаксационная терапия: Практикум / О.В. Баженова. – 2-е изд. – Москва: Генезис, 2016. – 289 с.

(Ведущий называет эмоции по очереди)

– Радость. Насколько вы сейчас рады?

– Спокойствие. Насколько вам сейчас спокойно?

– Интерес. Насколько вам интересно, что будет дальше?

– Усталость. Насколько вы устали?

А теперь самое интересное! Давайте проверим, где внутри вас живут эти ощущения. Закройте глаза на несколько секунд и прислушайтесь к себе. Где вы чувствуете радость? Может быть, в груди тепло? Или в животе приятно? А где чувствуется усталость? Может, в ногах или плечах?

(предоставить участникам 20–30 секунд на исследование).

Кто хочет поделиться, где в теле живет его настроение?»

Ведущий: «Удивительно! Все по-разному переживают эмоции. Кто-то чувствует радость в груди, кто-то – в улыбке. Запомните: наши эмоции всегда говорят с нами через тело. И когда мы учимся их слышать, мы лучше понимаем себя».

Упражнение 3 «Эмоции и цвет»[7]

Цель упражнения: развитие ассоциативного мышления, понимание связи эмоций с образами и цветом, углубление эмоционального словаря.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: цветные карандаши или мелки, карточки с названиями эмоций (Приложение 9).

Ведущий: «В Волшебном мире эмоций у каждой эмоции есть свой цвет. Сейчас мы поиграем в игру «Эмоции и цвет».

Я буду показывать карточку с названием эмоции, а вы не говорите вслух, а просто показываете карандаш того цвета, который, вам кажется, подходит этой эмоции. Готовы?

---

[7] Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М.В. Киселева. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 160 с.

(ведущий показывает по очереди: Радость, Грусть, Спокойствие, Злость, Удивление, Страх).

А теперь – самое сложное! Выберите одну эмоцию и нарисуйте ее в виде узора или пятна. Не человека, не лицо, а просто узор, который передает эту эмоцию. Например, радость может быть солнечными лучиками, а грусть – падающими капельками дождя. Это могут быть просто линии какого-то цвета. У каждого из вас наверняка есть свой образ для эмоций.

(Участники рисуют 2 минуты, ведущий помогает).

Кто хочет показать свой узор, а мы попробуем угадать, какая это эмоция?

(Участники показывают, другие угадывают).

Удивительно, как по-разному можно изобразить одну и ту же эмоцию!»

Упражнение 4 «Почему эмоция пришла?»[8]

Цель упражнения: развитие понимания причинно-следственных связей в эмоциональной сфере, обучение анализу ситуаций, вызывающих разные эмоции.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: карточки с эмоциями (Приложение 10).

Ведущий: «Эмоции просто так не появляются. У каждой есть причина. Давайте поиграем в детективов и узнаем, почему разные эмоции приходят к людям.

Я показываю карточку с эмоцией. Вы должны придумать ситуацию, в которой эта эмоция могла бы появиться. Чем больше ситуаций, тем лучше!»

Ведущий показывает карточки, участники предлагают ситуации.

Радость: (Когда дарят подарок. Когда встретил друга. Когда похвалил учитель. Когда светит солнце).

Грусть: (Когда уезжает друг. Когда идет дождь. Когда сломалась любимая вещь).

Злость: (Когда несправедливо обидели, когда что-то не получается, когда кто-то мешает).

---

[8] Рупасова, М. Работа над ошибками, или Давайте ошибаться правильно / М. Рупасова. – Москва: Альпина.Дети, 2024. – 56 с.

Страх: (Когда темно, когда громко и неожиданно, когда первый раз делаешь что-то новое).

Удивление: (Когда видишь что-то необычное, когда получаешь неожиданный сюрприз).

Ведущий: «А теперь – секретный вопрос! Что делать, если эмоция неприятная (например, грусть или злость), но уйти просто так не хочет? (ответы обучающихся). Правильно, с ней можно поговорить, подумать, почему она пришла, или сделать что-то приятное для себя».

Упражнение 5 «Внутренний малыш»[9]

Цель упражнения: обучение способам саморегуляции и управлению импульсивными реакциями.

Время: 5 минут.

Ведущий: «Ученые, которые изучают эмоции, придумали очень интересную игру. Они говорят, что внутри каждого из нас живет маленький «внутренний малыш». Это та часть нас, которая хочет все «сразу»: если злится – сразу кричать, если обидно – сразу плакать, если страшно – сразу убегать.

«Внутренний малыш» – это наши быстрые, импульсивные реакции. Но у нас есть и другая часть – «внутренний взрослый», который может успокоить «малыша» и выбрать, как поступить.

Давайте потренируемся. Я называю ситуацию, а вы изображаете, как в этой ситуации может поступить «малыш», а как – «внутренний взрослый».

Если я говорю «Малыш!», вы делаете то, что первое приходит в голову (можно пошуметь, похлопать, покривляться).

Если я говорю «Внутренний взрослый!», вы садитесь ровно, делаете спокойное лицо и кладете руки на колени, словом, делаете так, как делал бы спокойный взрослый человек».

---

[9] Рупасова, М. Работа над ошибками, или Давайте ошибаться правильно / М. Рупасова. – Москва: Альпина.Дети, 2024. – 56 с.

Игра проводится в быстром темпе. Ведущий чередует команды.

Ведущий: «Представьте: вас кто-то толкнул. Что хочет сделать ваш «малыш»? (толкнуть в ответ, закричать). А что может сделать «внутренний взрослый»? (сказать: «Пожалуйста, будь осторожнее», отойти, глубоко вздохнуть).

Другая ситуация. Ты долго делал поделку, а у тебя не получается, и ты хочешь все сломать. Что хочет сделать ваш «внутренний малыш»? (скомкать, бросить на пол, топнуть ногой). А что может сделать «внутренний взрослый»? (отложить на минуту, глубоко вздохнуть, попросить помощи у учителя, соседа по парте или взрослых).

Представьте, что вы очень хотите сладкое или игрушку, которую видите в магазине, а родители не покупают. Что хочет сделать ваш «внутренний малыш»? (устроить истерику прямо в магазине, топать ногами, капризничать). А что может сделать «внутренний взрослый»? (глубоко вздохнуть, вспомнить, что можно попросить это на день рождения или накопить карманные деньги, и сказать: «Жалко, конечно. Но я понимаю».

Участники выполняют задания.

Ведущий: «Когда с нами случается что-то неприятное или мы злимся, сначала всегда просыпается «внутренний малыш». Он хочет действовать быстро и громко. Это нормально; так устроен каждый человек.

Но главный секрет в том, что у нас есть время сделать паузу. Можно глубоко вздохнуть и спросить себя: «А как сейчас поступит мой «внутренний взрослый?»

И чем чаще мы будем останавливать своего «внутреннего малыша» и спрашивать совета у «взрослого», тем сильнее и увереннее мы становимся. В следующий раз, когда вам захочется сразу закричать или стукнуть, вспомните нашу игру и попробуйте включить своего «внутреннего взрослого». У вас получится!»

Упражнение 6 «Волшебное дыхание» (релаксация)[10]

---

[10] Баженова, О.В. Детская и подростковая релаксационная терапия: Практикум / О.В. Баженова. – 2-е изд. – Москва: Генезис, 2016. – 289 с.

Цель упражнения: обучение простейшим дыхательным техникам саморегуляции, снятие эмоционального напряжения.

Время: 3 минуты.

Необходимые материалы: аудиозапись спокойной музыки.

Ведущий: «Настоящие исследователи эмоций знают один секрет: с помощью дыхания можно успокоить любую эмоцию. Давайте научимся «волшебному дыханию».

Сядьте удобно, закройте глаза. Положите одну руку на живот.

Представьте у себя в животе маленький воздушный шарик. Сейчас мы будем его надувать и сдувать.

Вдох (медленно через нос) – шарик надувается, рука на животе поднимается.

Выдох (медленно через рот) – шарик сдувается, рука опускается.

Дышим медленно и спокойно. Вдох... выдох...

А теперь представьте, что вместе с выдохом из вас уходит все лишнее: тревога, усталость, грусть. А со вдохом приходит спокойствие и свежесть.

(Пауза – 1 минута)

А теперь положите руку на сердце. Почувствуйте, как оно бьется спокойно и ровно. Улыбнитесь себе внутри. Медленно откройте глаза. Потянитесь. Как вы себя чувствуете? Оставайтесь в этом приятном состоянии тишины еще немного. Запомните его. В любой момент, когда вам нужно будет успокоиться, вы сможете снова представить этот шарик в животе и подышать вот так же медленно и волшебно».

Завершение

Упражнение 8 «Сундучок эмоций» (символическое завершение)[11]

Цель упражнения: обобщение полученных знаний, развитие навыка вербализации эмоций, создание позитивного настроя на будущее.

Время: 4 минуты.

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

Необходимые материалы: небольшая коробка/шкатулка («волшебный сундучок»), листочки и карандаши.

Ведущий: «Ребята, наше путешествие по Волшебному миру эмоций подходит к концу. Во всех сказках герои всегда привозят из путешествия что-то ценное. У нас с вами тоже есть такая сокровищница: вот этот волшебный сундучок. Только он не простой, он хранит не золото и камни, а самые ценные воспоминания и чувства.

Сейчас я попрошу вас взять листочек и карандаш. Нарисуйте или напишите на нем одно слово или маленький символ, который обозначает то, что вы сегодня узнали нового или что вам больше всего понравилось.

А теперь по очереди подойдите к сундучку, положите в него свой листочек и скажите: «Я сегодня узнал(а)...» или «Мне сегодня запомнилось...».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Посмотрите, наш сундучок наполнился вашими открытиями. Теперь эти знания всегда будут с вами. Вы можете мысленно заглядывать в свой внутренний сундучок и вспоминать, что вы умеете понимать свои эмоции, можете успокоить свою «внутреннюю обезьянку» и подышать «волшебным дыханием». Спасибо вам за это путешествие!»

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

Занятие (игровое) «Вместе мы сильнее»

Цель: Развитие навыков эффективного общения и сотрудничества у младших школьников, формирование благоприятного социально-психологического климата в классе через опыт совместной деятельности.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: мягкая игрушка или мяч, два мяча; небольшие листочки бумаги, ручки или карандаши; большой лист ватмана или доска; цветные маркеры, коробочка для записок.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Мне радостно вас всех видеть. Сегодня у нас особенное занятие. Оно называется «Вместе мы сильнее». Как вы думаете, что значит эта фраза? (ответы участников). Правильно! Когда мы вместе, когда мы поддерживаем друг друга, мы можем справиться с любыми трудностями. Сегодня мы будем учиться быть настоящей командой: понимать друг друга без слов, доверять и помогать. Вы готовы? Тогда начинаем!»

Разминка

Упражнение 1 «Сигнал»[12]

Цель упражнения: создание доброжелательной атмосферы, положительного настроя на тему занятия, развитие чувства принадлежности к группе и умения передавать информацию невербально.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: мягкая игрушка или мячик (для создания круга).

Ведущий: «Настоящая команда чувствует друг друга даже без слов. Давайте проверим, насколько хорошо мы можем передавать сигнал по кругу.

Встаньте в круг и возьмитесь за руки. Я сейчас легонько пожму руку своему соседу справа. Он должен передать это пожатие дальше, и так по всему кругу. Наша задача – сделать так, чтобы пожатие вернулось ко мне обратно как можно быстрее. Глаза можно закрыть, чтобы лучше чувствовать.

(Упражнение выполняется 2-3 раза в разном темпе).

А теперь попробуем передать «сигнал» в другую сторону. Чувствуете, как мы связаны? Как быстро сигнал дошел? Если бы мы не держались за руки, получилось бы так быстро? Вот что значит быть вместе!»

Основная часть

---

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

Упражнение 2 «Скала»[13]

Цель упражнения: развитие навыков взаимопомощи, поддержки, умения доверять группе и брать ответственность за других.

Время: 5 минут.

Ведущий: «Представьте, что мы – команда альпинистов, и перед нами опасная горная скала. Мы должны пройти по узкому карнизу, поддерживая друг друга.

Встаньте в шеренгу плечом к плечу. Сейчас один из нас (ведущий выбирает добровольца) пройдет вдоль шеренги. А ваша задача – поддерживать его, подставлять плечо, придерживать, чтобы он «не упал в пропасть». Идущий может опираться на вас».

Упражнение выполняется по очереди несколькими детьми. Важно создать атмосферу доверия и поддержки.

Ведущий: «Как вы себя чувствовали, когда проходили по «скале»? Было страшно? А когда поддерживали других? Что помогло пройти успешно?»

Упражнение 3 «Гусеница»[14]

Цель упражнения: развитие навыков согласованных действий, умения двигаться как единое целое, подстраиваться под темп группы.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: два мяча.

Ведущий: «Вы когда-нибудь видели, как ползет гусеница? Она двигается волнами, все ее части работают слаженно. Сейчас мы попробуем превратиться в одну большую гусеницу.

Встаньте друг за другом, положите руки на плечи впереди стоящего. Между спиной одного и грудью другого я положу по мячу. Ваша задача – пройти по классу,

---

[13] Кипнис, М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений: для тренеров, коучей, психологов, педагогов / М.Ш. Кипнис. – Москва: АСТ, 2016. – 637 с.

[14] Лютова, Е.К. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Монина. – Москва: Генезис, 2000. – 192 с.

не уронив мячи и не расцепляясь. Если мяч упадет, останавливаемся, поднимаем и продолжаем».

Участники выполняют задание в течение 2-3 минут.

Обсуждение:

– Что было самым трудным?

– Кто задавал темп движения?

– Что нужно было делать, чтобы мячи не падали? (Слушать друг друга, двигаться плавно, не обгонять)»

Упражнение 4 «Подарок»[15]

Цель упражнения: развитие эмпатии, умения делать приятное другим, создание позитивной атмосферы в классе.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: листочки бумаги, ручки или карандаши.

Ведущий: «Самое главное доказательство того, что мы вместе и мы сильнее – это наше умение поддерживать друг друга, делать приятное просто так. Сейчас каждый из вас сделает небольшой «подарок» – напишет комплимент или доброе пожелание – своему соседу слева.

Но есть секрет: писать нужно так, чтобы никто не видел. Просто сверните листочек и передайте соседу. Можно написать что-то хорошее, что вы замечали в этом человеке: «У тебя красивая улыбка», «Ты всегда готов помочь», «С тобой весело играть». Пишите только добрые и хорошие пожелания!

Участники пишут и передают записки. Те, кто получил, читают про себя.

Ведущий: «Приятно ли было получить подарок? Хочется ли сохранить такую записочку?

Видите, как просто сделать человека счастливее! Добрые слова – это то, что делает нашу команду по-настоящему сильной».

---

[15] Клюева, Н.В. Учим детей общению. Характер коммуникабельность: популярное пособие для родителей и педагогов / Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина. – Ярославль: Академия развития, 2010. – 240 с.

Упражнение 5 «Кто я в команде?»[16]

Цель упражнения: формирование понимания своей роли в коллективе, развитие рефлексии и самооценки, понимание ценности каждого члена команды.

Время: 6 минут.

Необходимые материалы: небольшие листочки бумаги, ручки/карандаши (по числу участников), коробочка для записок.

Ведущий: «В каждой команде у людей разные роли. Кто-то любит придумывать новые идеи, кто-то – организовывать других, кто-то – поддерживать и утешать, а кто-то – выполнять задания. Сейчас каждый из вас получит листочек. Напишите на нем, какую роль вы чаще всего берете на себя в нашем классе. Можете выбрать из списка или написать свою. Например:

Я тот, кто предлагает новые идеи;

Я тот, кто помогает другим;

Я тот, кто всех веселит;

Я тот, кто внимательно слушает;

Я тот, кто следит за порядком;

Я тот, кто мирит поссорившихся;

Я тот, кто…»

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Написали? А теперь сверните листочки и положите в эту коробочку. Я перемешаю их и буду доставать по одному, а мы все вместе будем угадывать, про кого эта записка. Если угадаем – хлопаем в ладоши!»

Ведущий достает записки, зачитывает, участники угадывают. Важно создать атмосферу доброжелательности и принятия.

---

[16] Кривцова, С.В. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками / С.В. Кривцова, Д.В. Рязанова, О.И. Еронова. – Москва: Генезис, 2012. – 336 с.

Ведущий: «Посмотрите, какие мы все разные! У каждого есть своя важная роль. Если бы все были только «весельчаками», кто бы тогда помогал? А если бы все только «организовывали», кто бы выполнял? Наша сила в том, что мы разные».

Упражнение 6 «Что важно для нашей команды?»[17]

Цель упражнения: содействие осознанию ценностей, лежащих в основе хороших отношений в классе; развитие навыков рефлексии, вербализации своих мыслей и совместного обсуждения.

Время: 6 минут.

Необходимые материалы: большой лист ватмана или доска, цветные маркеры, небольшие листочки бумаги.

Ведущий: «Настоящая команда придерживается важных правил и ценностей. Сейчас мы будем создавать «Свод правил нашей команды» – наш собственный список того, что нам важно в общении.

Сядьте в круг. На маленьких листочках напишите одно слово, которое, по вашему мнению, самое важное для дружного класса. Это может быть: уважение, помощь, честность, доброта, доверие, юмор – что угодно (участники в течение 1-2 минут выполняют задание).

А теперь по кругу называйте свое слово и объясняйте, почему оно важно. Я буду записывать на доске».

Желательно, при каждом назывании слова ребенком уточнять: «у кого написано такое же слово, поднимите руки», и сразу дать возможность объяснить всем один термин. Это позволит сократить время и увидеть ценностное единство группы.

Участники высказываются, ведущий записывает на доске их ответы.

Ведущий: «Посмотрите, сколько важных слов! Давайте составим из них правила. Например, из слова «Уважение» – правило: «Мы уважаем друг друга и не перебиваем». Из слова «Помощь» – «Мы помогаем, если кому-то трудно».

---

[17] Кривцова, С.В. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками / С.В. Кривцова, Д.В. Рязанова, О.И. Еронова. – Москва: Генезис, 2012. – 336 с.

Формулируются 3-4 простых правила.

Ведущий: «Ребята, посмотрите, что у нас получилось! Это не просто список на бумаге. Это ваш личный договор друг с другом. Ведь эти правила придумали не взрослые, а вы сами. Обратите внимание: наш «Свод правил» состоит из тех слов, которые вы выбрали сами. Если в классе кто-то забудет про уважение или честность, мы всегда сможем подойти к этому листу и вспомнить, о чем мы сегодня договорились. Этот лист останется висеть у нас в классе. И теперь, когда мы будем работать

или общаться, мы будем сверяться с ним, как настоящая команда сверяется со своим компасом. Спасибо вам за искренность. Запомните: быть командой – значит не просто играть вместе, а вместе отвечать за то, какие правила вы для себя выбрали».

Завершение

Упражнение 7 «Огонек» [18]

Цель: Осмысление полученного опыта, развитие эмпатии, создание эмоционального «якоря».

Время: 5–7 минут.

Необходимые материалы: мягкая игрушка или красивый мячик.

Ведущий: «Наше занятие подходит к концу. Мы сегодня были одной командой, одной «гусеницей», альпинистами на одной скале. Давайте теперь по кругу подведем итог.

У меня в руках игрушка (мяч). Сейчас мы будем передавать его друг другу. Тот, у кого он в руках, заканчивает одну из фраз (ведущий пишет на доске или говорит устно):

Сегодня мне больше всего запомнилось...

Я понял, что наша команда...

Я хочу сказать спасибо (имя) за…»

Участники высказываются по кругу.

[18] Борытко, Н.М. Теория и методика воспитания: Семинарско-практические занятия / Н.М. Борытко. – 2002. – 100 с.

Ведущий: «Отлично! Даже по вашим ответам видно, что мы стали чуточку ближе друг к другу. Пусть этот огонек тепла останется с вами до конца дня. Спасибо всем за занятие!»

Блок 3. Самовоспитание: через поступок к характеру

Игровое занятие с элементами тренинга «Как из поступков складывается характер»

Цель: развитие понимания, как поступки постепенно формируют характер человека, осознания положительного воздействия добрых дел на развитие личностных качеств и стимулирование стремления совершать осознанные поступки, направленные на улучшение самого себя и окружающего мира.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: цветные карандаши или мелки (зеленый и красный цвет), рисунки кирпичиков с заданиями (Приложение 11); карточки с описаниями ситуаций (Приложение 12), бланки к заданию «Какой у меня характер» (Приложение 13); карточки с историями о людях (Приложение 14); аудиозапись спокойной музыки, звуков природы; зеленые листочки дерева из бумаги.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Мне радостно приветствовать вас на нашем занятии. Сегодня мы с вами будем исследователями. Как вы думаете, кто такой исследователь? (изучает мир, узнает что-то новое, открывает что-то неизвестное). Предлагаю на нашем занятии исследовать, что такое поступок, характер, и как они взаимосвязаны».

Разминка

Упражнение 1 «Преврати просьбу в поступок»

Цель упражнения: демонстрация различий между обещанием и реальным поступком, развитие ответственности, эмпатии и умения проявлять заботу о других.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: рисунки кирпичиков с заданиями (Приложение 11).

Ведущий: «Ребята, что, по вашему мнению, означает слово «поступок»? (Ответы обучающихся: действие человека, которое выражает его отношение к ситуации, другим людям или самому себе). Предлагаю поработать в парах. Каждая пара получит бумажный кирпичик с заданием. Устно постарайтесь превратить просьбу в поступок, внимательно выслушайте друг друга. Например, просьба – «помоги соседу по парте понять, как выполнять задание, которое он не понял». А поступок будет – «объясню понятно и спокойно, что нужно сделать».

1) Поздоровайся с учителем вежливо и открыто.

Поступок: поздороваюсь и улыбнусь.

2) Поделись угощением с одноклассником.

Поступок: предложу что-то вкусное, не ожидая ничего взамен.

3) Предложи помощь взрослым.

Поступок: помогу учителю подготовить (помыть) доску или родителю (разберу пакет с продуктами).

4) Открой дверь другому человеку.

Поступок: проявляю заботу и внимание к другому человеку, открывая и придерживая дверь.

5) Помоги однокласснику достать книгу с верхней полки.

Поступок: достану книгу и отдам однокласснику с улыбкой.

Вопросы для обсуждения:

– Как вы справились с заданием?

– Что было сложным?

Ведущий: «Представьте, что вы строите дом. Кирпич – это ваш поступок. Если кирпичи ровные, красивые и прочные – дом будет уютным и надежным. Но если кирпичи неровные, плохо подогнанные, небрежные – дом окажется шатким и некрасивым».

Основная часть

Упражнение 2 «Представь последствия поступка»

Цель упражнения: развитие осознанного отношения к собственным действиям и их влиянию на других людей, умения прогнозировать свои поступки.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: карточки с описаниями ситуаций (Приложение 12).

Ведущий: «Ребята, перед вами несколько карточек с простыми ситуациями для исследования. Прошу желающих прочитать ситуацию и представить, что происходило дальше».

Ведущий раздает карточки с описанием ситуаций, предоставляет несколько минут на ознакомление с ситуацией и продумывание вариантов ответа, затем предлагает участникам высказаться по своей карточке, а другим участникам – предложить свои варианты предполагаемых последствий данного поступка.

Примеры ситуаций и возможных последствий:

1. Петя сломал карандаш соседа по парте, но сразу же извинился и предложил заменить его новым карандашом.

Последствия: Василий простил Петю, потому что тот искренне извинился и проявил заботу. Дружба осталась крепкой.

2. Маша решила покормить голодного котенка.

Во дворе девочка увидела маленького голодного котенка и покормила его.

Последствия: котенок перестал жалобно мяукать, стал игривым и благодарным. Маша почувствовала радость от помощи другому существу.

3. Ваня взял чужую вещь без разрешения на столе у друга и решил поиграть с ней, пока владельца не было рядом.

Последствия: игрушка оказалась любимой, и владелец расстроился, узнав об этом. Ване пришлось вернуть игрушку обратно, чувствуя вину.

4. Катя помогла маме приготовить обед.

Катя захотела порадовать маму и предложила ей помощь на кухне, хотя раньше редко занималась готовкой.

Последствия: вместе с мамой они приготовили вкусный салат. Мама похвалила дочь, отметив, какая она стала взрослая и самостоятельная.

5. Дима обещал встретиться с другом на спортивной площадке в 15 часов, но увлекся игрой на компьютере, вышел поздно и опоздал на 20 минут.

Последствия: друг злился, что Дима опоздал, и друзья не смогли вместе вовремя начать игру в футбол со своей командой.

Вопрос для обсуждения:

– Как вы думаете, что показывают эти ситуации? (ситуации наглядно показали, как даже маленькие поступки могут привести к значительным положительным или отрицательным результатам).

Упражнение 3 «Черты характера»

Цель упражнения: развить способность к самоанализу и рефлексии через осознание и вербализацию положительных и отрицательных качеств характера.

Время: 5-7 минут.

Ведущий: «Я сейчас буду называть черты характера, и, если вы услышите ту, которая вам нравится в людях, – аплодируете, а если не нравится, – показываете руками жест «Стоп» в форме буквы Х (скрестить руки), обозначающий «нет» (ведущий демонстрирует перекрещивание кистей рук перед грудью).

Готовы? Слушайте внимательно и показывайте знаки:

уверенный в себе, безразличный, невнимательный, спокойный, трусливый, осторожный, самоуверенный, вялый, внимательный, навязчивый, неосторожный, неуверенный, смелый, бесстрашный, стеснительный, беспокойный, стыдливый, робкий, бесстыдный, суетливый, отзывчивый.

Ведущий: «Скажите, каких жестов вы сделали больше – аплодисментов или жеста «Стоп»? Как вам кажется, почему?»

(ответы участников)

Ведущий: «Назовите 2-3 качества из тех, что вам нравятся. Есть ли они у вас самих? А хотели бы вы их иметь, если их нет? А теперь назовите 2-3 качества, которые вам не понравились. Бывает ли так, что вы сами иногда проявляете их? Например, бываете невнимательны или суетливы?» (Важно подчеркнуть, что в каждом человеке есть разные стороны).

Ведущий: «Вы наверное заметили, что некоторые слова похожи друг на друга. Например, «самоуверенный» и «уверенный в себе». А еще «осторожный» и «трусливый». В чем разница между ними?»

Ведущий: «Уверенный в себе – это хорошо, это вера в свои силы. А самоуверенный – это когда человек переоценивает себя и не слушает других. Осторожный – это предусмотрительный. А трусливый – это тот, кому не хватает смелости».

Ведущий: «А как вы думаете, может ли одно и то же качество быть и хорошим, и плохим? Например, «смелый». Всегда ли смелость – это хорошо? А если человек смело переходит дорогу на красный свет – это смелость или безрассудство?»

Ведущий: «Ребята, какой вывод мы можем сделать? Есть качества, которые помогают нам жить, дружить и добиваться целей (вы им аплодировали), и те, которые могут нам мешать или обижать других (на них делали жест «Стоп»). А самое интересное, что мы сами можем выбирать, какие качества в себе развивать».

Упражнение 4 «Какой у меня характер»[19]

Цель упражнения: развитие представления о положительных и отрицательных чертах характера, развитие навыков самоанализа, умения оценивать свои поступки и поступки окружающих.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: бланки «Какой у меня характер» (Приложение 13).

---

[19] Безруких, М.М. Учусь общаться: 4 класс: Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А.Филиппова. – Москва: Вентана-Граф, Просвещение, 2008. – 48 с.

*Ведущий: «*Ребята, а вы знаете, что такое характер? (ответы обучающихся). Поведение человека, его отно-шение к себе, другим людям и делу, все вместе называется характером. А вот какой у человека характер, можно узнать по его поступкам и пове-дению, по тому, как человек ведет себя в разных ситуациях.

А что значат выражения «хороший характер» и «плохой характер»?

Закрасьте зеленым карандашом кружки рядом с «положительными» чертами характера, которые есть у вас, а красным – рядом с «отрицательными», проявляющимися временами у вас».

Участники выполняют задание.

*Ведущий: «*От каких черт характера вам хотелось бы избавиться? А какие черты характера вы хотели бы воспитать в себе?»

Упражнение 5 «Как воспитать характер»[20]

Цель упражнения: развитие представления о том, что характер можно и нужно воспитывать, а также развитие осознанного отношения к собственным поступкам, желаниям и привычкам, совершенствование навыков саморефлексии, самооценки и самоконтроля.

Время: 7 минут.

*Ведущий: «*Есть такая пословица: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привыч-ку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу».

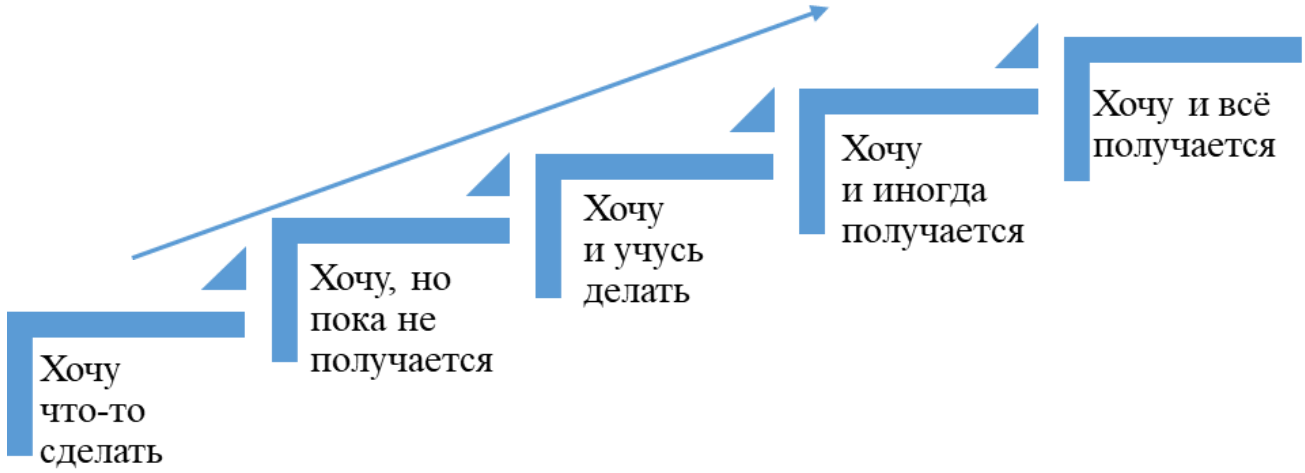
Как вы понимаете это выражение? Почему говорят, что судьба человека находится в его руках?»

Ответы участников.

*Ведущий: «*Даже если у человека сильный характер, и он хочет осуществить свою мечту, для этого нужно приложить усилия. Порой на это уходят годы. От «хочу» до «могу» часто очень длинный и трудный путь, его можно предста-вить в виде

[20] Безруких, М.М. Учусь общаться: 4 класс: Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А.Филиппова. – Москва: Вентана-Граф, Просвещение, 2008. – 48 с.

лестницы (ведущий рисует лестницу на доске или представляет на слайде, а также можно приготовить каждому в распечатанном виде).



Обсуждение:

*Ведущий: «*Подумайте, какими качествами и чертами ха-рактера должен обладать человек, чтобы подняться на верхнюю ступень?»

Упражнение 6 «Сила характера»[21]

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие понимания, как поступки постепенно формируют характер человека, представления о силе характера как совокупности положительных качеств человека (смелость, настойчивость, ответственность, умение справляться с трудностями).

Необходимые материалы: карточки с историями о людях (Приложение 14).

Ведущий: «А сейчас предлагаю познакомиться с историями людей, которые сумели осуществить свои мечты и проявили всю силу своего характера.

Мне бы хотелось вспомнить Алексея Петровича Маресьева. Алексей с детства мечтал стать летчиком. Но он много болел, был худеньким и слабеньким. «С таким

[21] Безруких, М.М. Учусь общаться: 4 класс: Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А.Филиппова. – Москва: Вентана-Граф, Просвещение, 2008. – 48 с.

здоровьем о небе и мечтать не стоит», – говорили ему родные и знакомые. Но Алеша не сдавался, он занимался спортом, закалялся. И когда он пришел на собеседование в летное училище, никому из присутствующих в голову не могло прийти, что рослый, крепкий юноша всего лишь несколько лет назад отчаянно боролся с болезнями.

Когда началась Великая Отечественная война, Алексей Маресьев был уже опытным летчиком. Зимой 1942 года самолет Маресьева, сбитый фашистами, упал в лес. Маресьев чудом остался жив: он был ранен, обе ноги обморожены. Восемнадцать суток Маресьев ползком добирался до своих!

В госпитале ему ампутировали обе обмороженные ступни – о полетах нужно было забыть. Но и тут мужественный человек не сдался. Не жалея сил, стирая в кровь ноги, Маресьев научился ходить на протезах. А уже через год подал заявление военно-врачебной комиссии с просьбой о возвращении в летный полк. И ему разрешили, так как он научился не только хорошо ходить, но даже танцевать на протезах.

До конца войны мужественный летчик защищал Родину, сбил 10 немецких истребителей и был удостоен звания Героя Советского Союза.

Есть еще несколько удивительных историй, с которыми вы познакомитесь в небольших группах. Каждая группа получит одну историю, ознакомится с ней, обсудит и выберет представителя, который кратко расскажет историю человека».

Ведущий предлагает участникам разделиться на 4 группы и каждой группе передает карточку с описанием фактов биографии известной личности (Приложение 14).

Ведущий: «Ребята, мы прослушали 5 историй об известных людях. Назовите качества характера, которые их объединяют».

<u>Завершение</u>

Упражнение 7 «Дерево поступков»

Цель упражнения: закрепление понимания влияния поступка на характер и отношения в классе.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: нарисованное дерево на доске, зеленый листочек для каждого обучающегося.

*Ведущий: «*Каждый обучающийся получает зеленый листочек, пишет или рисует свой поступок, которым гордится, и прикрепляет к дереву».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Ребята, посмотрите, какое у нас получилось дерево поступков (перечисляет поступки, которыми гордятся ребята). Как они могут повлиять на характер?»

Ответы участников.

Ведущий: «Наше занятие подошло к завершению. Сегодня мы исследовали, как связаны поступок человека с его характером.

Каждый ваш поступок похож на кирпичик, который ложится в основание и стены вашего характера. Чем больше хороших поступков, тем красивее и сильнее будет ваш внутренний мир. Ведь дом мечты начинается с первого кирпича, а сильный и добрый характер строится маленькими хорошими делами».

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

Тренинговое занятие «Понимаю и учусь контролировать»

Цель: Развитие у обучающихся навыков совладания с трудными жизненными ситуациями и переживанием интенсивных эмоций.

Форма проведения: групповое занятие в формате тренинга с элементами практической отработки навыков.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки, простые и цветные карандаши.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, ребята. Скажите, задумывались ли вы о том, почему одни люди спокойно выступают перед аудиторией и чувствуют себя уверенно, а для других даже мысль о публичном выступлении вызывает сильное волнение? Почему в конфликтных ситуациях кто-то легко выходит из себя, а кто-то, напротив, сохраняет самообладание? И что вообще происходит с нами, когда эмоции берут верх?»

Ответы обучающихся.

Ведущий: «Важно понимать, что полностью контролировать возникновение эмоций мы не можем. Гораздо полезнее научиться замечать свои реакции на те события, которые с нами происходят, принимать их и грамотно с ними справляться. Эмоции даны нам не случайно, они выполняют важную роль и связаны с механизмами выживания. Существует несколько базовых эмоций, на основе которых формируются более сложные переживания. К ним относят радость, страх, гнев и печаль.

В реальной жизни мы нередко сталкиваемся со сложными ситуациями, к которым невозможно подготовиться заранее. Иногда обстоятельства складываются так, что держать тревогу или страх под контролем становится непросто.

Поэтому сегодня мы познакомимся с эффективными упражнениями для контроля своих эмоций. Эти навыки помогут вам не растеряться в сложных, ответственных ситуациях, выбрать наиболее эффективные и конструктивные способы поведения, которые позволят «не наломать дров».

Разминка

Упражнение 1 «Эмоциональный словарь»[22]

Цель упражнения: развитие навыков определения своих эмоций, понимание их роли в жизни.

Время: 15 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки.

Ведущий: «Сейчас мы выполним упражнение, которое поможет вам лучше понять свои эмоции».

Сначала каждый из вас поработает индивидуально: в течение 10 минут запишите как можно больше эмоций, которые вы знаете. Постарайтесь вспомнить не только очевидные (грусть, радость, злость), но и более сложные переживания (обида, вина, зависть). После этого мы вместе составим общий «Эмоциональный словарь», дополнив ваши списки.

Если будет трудно вспомнить эмоции, попробуйте представить разные жизненные ситуации и то, что вы испытывали в эти моменты, как будто вы наблюдаете за эмоциями другого человека».

[22] Балабойко, Н.В. Развивающее занятие по психологии для 1 класса. Тема: «Знакомство с чувствами. Как узнать, какое чувство испытывает человек?» / Н.В. Балабойко // Интернет-журнал «Мир науки». – 2015. – №2. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/razvivayuschee-zanyatie-po-psihologii-dlya-1-klassa-tema-znakomstvo-s-chuvstvami-kak-uznat-kakoe-chuvstvo-ispytyvaet-chelovek (дата обращения: 30.03.2026).

Пример словаря: веселье, грусть, радость, скука, печаль, тревога, злость, удивление, брезгливость, обида, страх, гнев, тоска, зависть, восторг, изумление, ужас, ярость, презрение, шок, агрессия.

Обучающиеся записывают эмоции. Далее ведущий продолжает задание:

Ведущий: «Теперь посмотрите на свой список эмоций:

Подчеркните одной линией те эмоции, которые вы испытывали хотя бы раз в жизни.

Подчеркните двумя линиями те, которые вы испытываете часто.

Поставьте крестик на тех эмоциях, которые вам бы не хотелось испытывать никогда.

Подумайте, почему вы сделали такой выбор?»

Обучающиеся следуют заданию ведущего.

Ведущий: «Посмотрите на свои списки. Можно заметить, что все эмоции условно делятся на приятные (положительные) и неприятные (отрицательные). При этом даже «неприятные» эмоции важны, они помогают нам понимать себя, реагировать на ситуации и защищать свои границы».

Вопросы для обсуждения:

– Легко ли вам было вспоминать и называть эмоции?

– Какие эмоции вы подчеркнули двумя линиями?

– Почему именно они встречаются чаще?

– Были ли эмоции, которые вы ни разу не испытывали (или думаете, что не испытывали)?

– Какие эмоции вам не хотелось бы испытывать? Почему?

– Как вы думаете, есть ли «ненужные» эмоции, или все они выполняют какую-то функцию?

Ведущий: «Мы с вами вспомнили, какие бывают эмоции. Важно понимать, что эмоции – это реакции нашего организма на значимые события, как внешние ситуации, так и внутренние процессы, например воспоминания или тревожные мысли.

Через эмоции мы лучше понимаем свое отношение к происходящему, что для нас действительно важно, а что нет. Они помогают нам адаптироваться, дают энергию, побуждают к действиям или, наоборот, останавливают нас.

Эмоции приносят много пользы, но иногда их сила становится чрезмерной и тогда они начинают мешать. Например, когда мы слишком сильно переживаем перед контрольной и из-за этого допускаем ошибки, или когда в ссоре говорим то, о чем потом жалеем. У кого из вас бывали такие ситуации?»

Ответы обучающихся.

Основная часть

Упражнение 2 «*Стоп-знак»*[23]

Цель упражнения: развитие навыков совладания с переживанием интенсивных эмоций, в том числе злости, агрессии.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки, простые и цветные карандаши.

Ведущий: «Сейчас мы выполним упражнение, которое поможет вам научиться останавливать себя в моменты сильных эмоций, таких как гнев или злость.

Каждому из вас я раздам лист бумаги. Ваша задача – изобразить свой личный «стоп-знак». Это может быть дорожный знак или любой образ, который у вас ассоциируется с остановкой и контролем.

Этот знак будет вашим помощником в ситуациях, когда эмоции становятся слишком сильными и появляется желание действовать резко или агрессивно».

Обучающиеся выполняют инструкцию.

Ведущий: «Когда вы закончите рисунок, положите его в карман или туда, где он всегда будет с вами. Запомните правило: прежде чем что-то сделать в состоянии сильной злости, мысленно или вслух скажите себе «СТОП».

---

[23] Грецов, А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А.Г. Грецов. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 297 с.

Если вам захочется кого-то толкнуть, ударить или резко отреагировать, дотроньтесь до своего «стоп-знака» или представьте его в голове. Это поможет вам остановиться и подумать, как поступить по-другому».

Вопросы для обсуждения:

– Легко ли вам было придумать и нарисовать свой «стоп-знак»?

– Какой смысл вы вложили в свой рисунок?

– В каких ситуациях вам может пригодиться этот знак?

– Пробовали ли вы раньше останавливать себя в момент сильных эмоций? Получалось ли?

– Как вы думаете, что может помочь, кроме «стоп-знака», справляться с гневом?

Упражнение 2 «*Стоп-кадр»*

Цель упражнения: расширение диапазона способов совладания с сильными эмоциями.

Время: 15 минут.

Ведущий: «Ребята, мы с вами уже создали маленький талисман в виде рисунка, который можно носить с собой, чтобы использовать как «стоп-знак». А теперь я вам предлагаю попробовать еще один способ распознавания и совладания с эмоциями. Сейчас мы все встанем в круг, я буду называть волнительные ситуации, с которыми мы часто сталкиваемся в обыденной жизни, а тот, кому я ее буду называть, должен изобразить эмоцию, которую у него вызывает эта ситуация «замороженной» позой, а остальным участникам нужно будет отгадать, что именно одноклассник изобразил и посоветовать, как лучше отреагировать на данные эмоции, вызванные данным обстоятельством».

Ведущий по кругу каждому участнику называет ситуацию, участник изображает эмоцию, а остальные обучающиеся угадывают ее и обсуждают, к чему может привести такая реакция, и как лучше поступить в описанных обстоятельствах.

Примеры ситуаций: 1) родители не пускают гулять с друзьями; 2) получил двойку по контрольной; 3) поругался с лучшим другом; 4) забыл дома домашнее

задание,

а учитель на уроке спрашивает его; 5) в коридоре толкнул старшеклассник; 6) родители увидели, что ты играешь в 4 часа утра в компьютерную игру; 7) потерял карточку для прохода в школу; 8) забыл телефон дома; 9) опоздал на урок; 10) разбил случайно мамину вазу и т.п.

Ведущий: «Молодцы, вы отлично справились и очень артистично смогли изобразить эмоции! Скажите, а какие варианты реакций в ходе обсуждений вам больше всего понравились, какие возьмете на вооружение, если столкнетесь со сходными ситуациями?»

Упражнение 3 «План совладания»

Цель упражнения: развитие навыков совладания с эмоциями с использованием структурированного плана действий.

Время: 15 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки, доска, маркеры/мел.

Ведущий: «Ребята, сейчас я предлагаю, используя те навыки и обсуждения эмоций, которых мы с вами коснулись в предыдущих упражнениях, составить каждому собственный план, позволяющий эффективно действовать в тех или иных эмоциональных состояниях. Я каждому назову эмоцию из разработанного нами «Эмоционального словаря», а вы на листе бумаги напишите персональный план по пунктам, как будете действовать, испытывая доставшуюся вам эмоцию. Можно использовать те знания, которые сегодня приобрели, выполняя предыдущие задания. На выполнение отводится 5 минут».

Ведущий из списка «Эмоционального словаря» называет каждому эмоцию. Обучающиеся пишут план, что будут делать, если ее испытывают. Например: 1) определю, что именно сейчас испытываю; 2) дотронусь до «Стоп-знака», подышу, скажу себе СТОП, рассмеюсь, вспомнив, как одноклассник ее изображал в упражнении «Стоп-кадр» и т.п.; 3) выберу способ действия.

После того, как обучающиеся написали свой план, ведущий просит каждого зачитать свои пункты и на доске выписывает основные (общие) компоненты плана.

Ведущий: «Вы отлично справились с заданием, а у нас теперь есть на доске пошаговый план совладания с эмоциями с помощью мыслительной деятельности и сознательного пошагового контроля, который состоит из трех основных пунктов: в первую очередь, мы понимаем, что на данный момент испытываем, ищем путь немного сбавить интенсивность своих эмоций и выбираем наиболее эффективный и безопасный способ действий».

Упражнение 4 «Целебное дыхание»[24]

Цель упражнения: развитие навыка совладания с негативными эмоциями с помощью метода релаксации.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Ребята, сейчас мы с вами сядем поудобнее, и я вам расскажу про еще одно упражнение, которое может помочь справиться с негативными эмоциями. Сейчас мы выполним упражнение, которое поможет вам научиться успокаиваться, лучше чувствовать свое тело и справляться с сильными эмоциями.

Сядьте удобно. Закройте глаза и положите одну ладонь на живот.

Сделайте медленный вдох через нос, затем на несколько секунд задержите дыхание и плавно выдохните через рот.

Сосредоточьтесь на своем дыхании. Обратите внимание, как ваш живот поднимается при вдохе и опускается при выдохе. Почувствуйте, как воздух проходит через ноздри и выходит через рот.

Наблюдайте за тем, что происходит в теле: как наполняются легкие, как движется ваша грудь, как тело расслабляется на выдохе.

Если вы отвлеклись, это нормально. Просто верните свое внимание обратно к дыханию».

---

[24] Малахов, Г.П. Целебное дыхание: Авторский учебник / Г.П. Малахов. – Санкт- Петербург: ИК «Комплект», 2002. – 356 с.

Обучающиеся выполняют инструкцию.

Ведущий: «Теперь начните считать вдохи. Считайте каждый выдох на счет «четыре», затем начинайте сначала. Постепенно старайтесь одновременно обращать внимание на дыхание, тело и счет. Теперь добавьте наблюдение за мыслями. Если замечаете, что мыслей слишком много и они отвлекают вас, просто верните внимание к дыханию и продолжайте считать. Сделайте еще один медленный вдох и выдох. Постепенно откройте глаза».

Обучающиеся заканчивают упражнение. Ведущий завершает речь:

Ведущий: «Это упражнение помогает управлять своим состоянием. Такое осознанное, управляемое дыхание может быть полезно в ситуациях стресса, тревоги или сильных эмоций, оно помогает успокоиться и лучше понимать, что происходит вокруг».

Вопросы для обсуждения:

– Легко ли вам было сосредоточиться на дыхании?

– Что вы чувствовали в теле во время упражнения?

– Часто ли вы отвлекались?

– Что помогало вернуть внимание?

– Изменилось ли ваше состояние после выполнения упражнения? Как именно?

– В каких ситуациях это упражнение может быть для вас полезным?

Завершение

*Упражнение 5 «*Чемодан в дорогу*»*[25]

Цель упражнения: подведение итогов занятия, закрепление полученных навыков.

Время: 7 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки, простые и цветные карандаши.

[25] Зарецкий, Ю.В. Развитие личностного потенциала подростков. 5-7 классы. Модуль «Управление собой»: методическое пособие / Ю.В. Зарецкий, А.В. Тихомирова. – Москва: Благотворительный фонд Сбербанка «Вклад в будущее», 2020. – 73 с.

Ведущий: «Вот и подходит к концу наше с вами занятие, как справляться со сложными эмоциями. С каким «багажом» вы выходите с этого занятия, что можем забрать с собой и положить в «чемодан»? Вспомните все, что вам показалось полезным и важным, что вы смогли приобрести на этом занятии лично для себя. Напишите или нарисуйте символическое обозначение того, что вы хотите положить в этот «чемодан». Пожалуйста, разделите свой «чемодан» на три «отделения». В первое отделение «положите» важные мысли, то новое, что вы узнали и запомнили. Это приобретенные знания. Во второе отделение «положите» инструменты, способы. Это то, чем можно пользоваться на практике. В третье отделение «положите» то, что вам было интересно, забавно, весело, что вызывало приятные эмоции. Еще раз напоминаю, вы можете писать слова, рисовать символы, знаки. Это работа индивидуальная, так как у каждого свой опыт. Пожалуйста, не отвлекайте друг друга, обсудим все чуть позже».

Обучающиеся индивидуально выполняют инструкцию в течение 3-4 минут.

Ведущий: «Теперь я предлагаю вам поделиться тем, что вы положили в свои «чемоданы». Если кто-то готов рассказать, можно сделать это прямо сейчас, по кругу. Вы также можете проявлять интерес к «чемоданам» других: спрашивать, рассматривать рисунки, если вам разрешат, узнавать, что для человека оказалось важным».

Обучающиеся делятся впечатлениями. Ведущий завершает упражнение.

Ведущий: «Это занятие показывает, что у каждого из нас есть свой внутренний «багаж»: мысли, чувства, опыт, ценности. При этом многое из того, что мы переживаем, оказывается общим для других людей. Важно уметь замечать, что мы «несем с собой», и понимать, что из этого нам помогает, а что, возможно, стоит переосмыслить или отпустить.

Спасибо вам за открытость, внимание друг к другу и готовность делиться».

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

Тренинговое занятие по развитию коммуникативных навыков, позитивного общения и личностного роста «Общение без проблем»

Цель: развитие навыков эффективного общения, умения слушать, обучение восприятию коммуникативных сигналов, понимание важности личностных качеств в построении межличностных отношений.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: мяч, листы бумаги формата А4, ручки, цветные карандаши, фломастеры, маркеры (все по числу участников), оборудование для воспроизведения аудиофайлов, доска или флипчарт, конфеты-леденцы (в количестве большем, чем число участников).

Процедура проведения

Ведущий: «Добрый день! Мне радостно приветствовать вас на нашем тренинге, посвященном развитию навыков общения. На занятии мы проведем упражнения, которые помогут вам лучше понять себя и окружающих, научиться уверенно взаимодействовать с другими людьми. Настройтесь на активное участие, честность и поддержку друг друга. Желаю всем нам интересной и плодотворной работы!»

Разминка

Упражнение 1 «Возьми конфетки»[26]

Цель упражнения: создание позитивной атмосферы в группе, настроя на совместную работу, развитие навыков самопрезентации, преодоление барьеров в общении.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: маленькие конфеты-леденцы.

---

[26] Старшенбаум, Г.В. Психологический тренинг. Самоучитель работы с психологической группой / Г.В. Старшенбаум. – «Издательство АСТ», 2020. – 411 с.

Участники занятия сидят в общем круге. Ведущий передает по кругу небольшую упаковку конфет.

Ведущий: «Начнем наше занятие с приятного сюрприза. предлагаю взять вам по одной или несколько конфет. Помните, что это конфеты для всей группы (участники разбирают конфеты). Теперь я прошу каждого из вас поочередно представиться и назвать столько фактов о себе, сколько конфет вы выбрали».

Вопросы для обсуждения:

– Почему вы выбрали именно эти факты для сообщения о себе?

– Что предложенные вами факты говорят о вас?

Упражнение 2 «Пожелание»[27]

Цель упражнения: создание позитивной атмосферы в группе, развитие умения выражать эмоциональную открытость и доверие участникам через короткие обращения.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: мяч.

Ведущий: «Начнем работу с высказывания пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому хотите сделать пожелание и одновременно озвучиваете его. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Пожелания должны получить все участники».

Вопросы для обсуждения:

– Расскажите, что вы чувствовали, когда высказывали пожелание, и какие у вас были чувства, когда высказывали пожелания вам?

– Какие были трудности в выполнении задания?

При обсуждении может быть выдвинута идея, важная в тренинге партнерского общения, сотрудничества, ведения деловых переговоров, о том, что дискомфорт

---

[27] Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов. – Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2004. – 256 с.

возникает в том случае, когда обращение к человеку не способствует его потребностям, интересам.

Основная часть

Упражнение 3 «Лестница коммуникативных навыков»

Цель упражнения: развитие самокритичности, мотивирование к совершенствованию коммуникативных навыков.

Время: 5-7 минут.

Необходимые материалы: доска или флипчарт, плакат с изображением лестницы (рисунок может быть сделан ведущим в процессе упражнения).

Ведущий прикрепляет на флипчарт или на доску заранее подготовленный плакат с изображением «лестницы коммуникативных навыков». Верхняя ступень лестницы обозначена как «Ас (или мастер) коммуникации», а нижняя – «Дилетант».

Ведущий: «Лестница, которую вы видите, – символическое изображение уровней владения искусством общения, коммуникации. Предлагаю каждому из вас определить свое место на этой лестнице и поставить условный знак в соответствии со своими представлениями о собственных коммуникативных умениях. Это может быть «галочка», «крестик» или любой символ».

Участники поочередно отмечают маркером на рисунке свое положение в соответствии с заданием.

Ведущий: «Спасибо за вашу открытость и доверие. Поясните, пожалуйста, свой выбор. Почему вы выбрали именно этот уровень? Какое название можно дать для этой «ступени»?, Какие сложности возникают в процессе общения? Что мешает достигнуть более высоких уровней? Как мы понимаем, что перед нами «ас коммуникации»? Как можно улучшить свои коммуникативные навыки?»

По завершении тренинга рекомендуется снова вернуться к этой лестнице и отметить свое новое место. Это позволит участникам увидеть свой прогресс и понять, как изменились их представления о своих навыках.

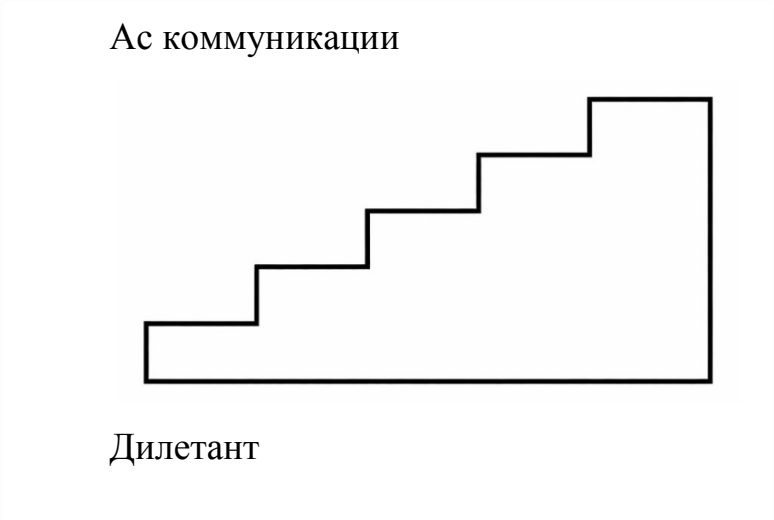


Рисунок 1 – Стимульный материал к упражнению «Лестница коммуникативных навыков»

Упражнение 4 «Ответы на скорость»[28]

Цель упражнения: развитие командного взаимодействия, навыков быстрого поиска информации.

Время: 7-10 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки или карандаши, – все по числу участников занятия, ноутбук или персональный компьютер для воспроизведения аудиофайлов.

Ведущий: «Для выполнения следующего занятия предлагаю вам разделиться на несколько команд (ведущий делит группу на три-четыре команды). Каждой команде будет выдан набор вопросов. По своему содержанию наборы одинаковые. Командам необходимо как можно быстрее и точнее ответить на все вопросы и передать их ведущему».

Участники выполняют задание. В качестве фона к этому упражнению рекомендуется включить запись динамичной музыки.

Примерные вопросы:

1. Укажите число участников занятия, у которых имя начинается на букву «М»?

[28] Кипнис, М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. – Москва: Издательство АСТ, 2018. – 621 с.

2. Сколько окон в аудитории, где проходит занятие?

4. У кого из участников занятия есть собака или кошка?

5. Какое любимое блюдо у самого старшего вашей команды?

7. Какой любимый предмет у самого младшего участника вашей команды?

8. Узнайте у участника вашей команды, чья фамилия последняя по алфавиту, в каком городе он родился?

9. Какое здание расположено ближе всего к главному входу школы?

Во время выполнения упражнения ведущий наблюдает, какую стратегию выбирает каждая из команд, как распределяются задачи.

Вопросы для обсуждения:

– Что показалось наиболее сложным при выполнении задания? Как команда справилась с этой сложностью?

– Насколько успешен результат командной работы (у какой команды наибольшее количество правильных ответов за минимальное время)? Какой была стратегия при этом?

– Как умение договариваться и общаться повлияло на выполнение задания?

– Почему важна коммуникация? (общение помогает решать задачи, достигать целей и укреплять связи между людьми).

Упражнение 5 Мини-лекция «Вербальное и невербальное общение»

Цель упражнения: развитие представлений обучающихся о способах коммуникации.

Время: 5 минут.

Ведущий: «Общение включает в себя два основных вида: вербальное и невербальное.

Вербальное общение – это основной способ передавать свои мысли и чувства через речь. Для успешного взаимодействия важно уметь ясно и точно излагать свои идеи, а также не только говорить, но и активно слушать собеседника, чтобы понять его точку зрения.

В невербальном общении речь (в привычном нам понимании) не используется. Невербальное общение включает в себя звуковые, визуальные, тактильные (осязательные), ароматические и другие источники информации. Исследования показывают, что невербальные средства способны передавать гораздо больше информации, чем слова.

Ключевые элементы невербальной коммуникации:

1. Зрительный контакт.

2. Позы и положения тела.

3. Жесты и движения рук.

4. Мимика лица.

Вспомните, случалось ли вам понимать другого человека без слов? Вы не разговаривали, но понимали друг друга? Как это происходило?»

Ответы обучающихся.

*Ведущий: «*Сегодня мы попробуем определить, насколько хорошо умеем использовать как вербальные, так и невербальные способы общения. Посмотрим, как эффективно передавать свои мысли и эмоции через оба вида взаимодействия».

Упражнение 6 «Диалог»

Цель упражнения: развитие навыков использования невербальных средств при общении.

Время: 7-10 минут.

Ведущий: «Для упражнения вам необходимо разбиться на пары. Каждой паре необходимо разыграть заданный мной короткий диалог, но с определенными условиями: первая пара использует только слова; вторая – только жесты, мимику, пантомиму, – любые невербальные средства общения; третья пара сочетает вербальные и невербальные средства: слова, жесты и мимику».

Участники выполняют задание.

Пример диалога:

– Привет!

– Добрый день!

– Я очень рад, что ты пришел!

– И я так рад видеть тебя!

– Проходи, пожалуйста!

–Спасибо!

По итогам выполнения упражнения ведущий организует обсуждение. Возможные вопросы для обсуждения:

– Какие способы общения показались наиболее понятными и легкими? Почему?

– Какой диалог показался вам наиболее выразительным? Что повлияло на это?

Упражнение 7 «Интонация»

Цель упражнения: развитие навыков использования невербальных средств коммуникации.

Время: 5 минут.

Ведущий: «Важную роль в процессе вербального общения играет интонация речи. Интонация способна диаметрально изменить содержание слов! Согласитесь, одну и ту же фразу можно сказать по-разному, и от этого будет зависеть реакция собеседника.

Давайте вместе попробуем с помощью интонации передать различные эмоции для одной и той же фразы. Для этого разделимся на группы по три человека в каждой. Каждой группе выдается одна фраза. Участникам необходимо озвучить свою фразу с разной интонацией. Зрителям предлагается угадать, какая передана в каждом случае».

Возможные фразы:

– «Почему ты не пришел?» Произнести с выражением обиды, заботы (переживания), гнева.

– «Мне так жаль!» Произнести с насмешкой, жалостью, безразличием.

– «Мог бы ты мне помочь?». Произнести с угрозой, просьбой (вежливо), утверждением (нейтрально).

По итогам упражнения при обсуждении важно получить обратную связь от участников, как они интерпретировали интонацию и попросить объяснить, что именно помогло им определить отношение говорящего.

Упражнение 8 «Очередь»[29]

Цель упражнения: развитие навыков коммуникации и тактики ведения диалога в ситуации конфликтных или соревновательных взаимодействий; снятие напряжения в игровом взаимодействии.

Время: 7-10 минут.

Ведущий: «Для выполнения упражнения потребуется 5-6 добровольцев, которые сыграют роль стоящих в очереди, и еще один участник, который выступит в роли случайного прохожего. Остальные участники останутся зрителями, но их роль тоже очень важна (участники по желанию выбирают роли).

Представьте, что вы давно стоите в очереди, чтобы попасть на крайне интересное вам мероприятие или событие: билет на концерт, аттракцион или иное. Неожиданно появляется человек, который намерен пройти без очереди. Ведет он себя напористо, даже нахально, но весьма уверенно. Ваша задача – помешать его планам».

Участника, выполняющего роль прохожего, намеревающегося пройти без очереди, ведущий инструктирует так, чтобы не слышали остальные участники: всеми социально приемлемыми способами постараться пройти без очереди – завязать разговор с каждым из стоящих, отвлечь, «заговорить» или иное.

Участникам, оставшимся в роли зрителей, ведущий предлагает наблюдать за происходящим, чтобы в дальнейшем обсудить, какая стратегия оказалась успешной для тех, кто стоял «в очереди» и для того, кто пытался очередь преодолеть.

Возможные вопросы для обсуждения:

– Какие средства и методы использовались «нарушителем очереди» для достижения цели?

– Чья стратегия оказалась более успешной?

---

[29] Малкина-Пых, И.Г. Кризисы подросткового возраста / И.Г. Малкина-Пых. – Москва: Изд-во Эксмо, 2004. – 384 с.

– Какие методы отказа или убеждения были наиболее эффективными?

– Допустимо ли такое поведение, как у «нарушителя очереди»?

Упражнение 9 «Мои качества для эффективного общения»

Цель упражнения: развитие представлений о личностных качествах, помогающих быть успешным в межличностной коммуникации.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки или карандаши, – по числу участников.

Время: 5-7 минут.

Ведущий: «Общение, коммуникация – это одновременно и необходимое умение, и искусство, развивать и постигать которое можно на протяжении всей жизни. Конечно, для этого необходимо владеть разнообразными приемами и средствами общения,

но и совершенствовать личностные качества. Предлагаю вам уделить внимание этим качествам. Для этого:

– нарисуйте на листе бумаги изображение ладони (можно обвести контур своей ладони);

– в центре контура напишите «Я – эффективный собеседник»;

– в контуре каждого пальца запишите важное качество, которое помогает вам быть успешным в общении, у каждого это свои пять разных качеств, которые не повторяются на рисунке».

(Например: большой палец – уверенность, указательный палец – внимательность, средний палец – умение слушать, безымянный палец – терпение, мизинец – искренность)

После того, как участники выполнили упражнение, ведущий организует обсуждение. Вопросы для обсуждения:

– Какие качества показались вам наиболее важными?

– Как выделенные вами качества влияют на качество общения?

– Каким образом можно развивать в себе выделенные вами качества?

– Какие качества указали большинство участников?

В ходе выполнения упражнения можно предложить участникам нарисовать вторую ладонь и написать качества, которые они хотели бы развивать, или считают своими сильными сторонами в общении, или, напротив, качества, которые препятствуют процессу общения, осложняют коммуникацию.

Упражнение 10 «Подъем на гору»

Цель упражнения: поддержание положительного эмоционального настроя, развитие внутреннего чувства уверенности.

Необходимые материалы: ноутбук или персональный компьютер для воспроизведения аудиофайлов.

Ведущий: «Наше занятие подходит к концу. Предлагаю вам сделать паузу, прислушаться к своему внутреннему миру и в состоянии равновесия почувствовать свои силы и возможности, которые позволяют вам справляться с самыми разнообразными задачами.

Сядьте, пожалуйста, поудобнее, закройте глаза, сосредоточьтесь на своем внутреннем состоянии и ровном, спокойном дыхании (ведущий включает аудиозапись спокойной, расслабляющей музыки).

Представьте, что вы находитесь в долине. Неподалеку поднимается высокая гора, и ее вид вызывает ощущение приподнятости и силы. Вы чувствуете желание подняться на эту вершину. Вы подходите к началу крутой тропы, ведущей вверх, и начинаете медленно подниматься. Вы замечаете и впитываете все, что видите вокруг: склон, камни, деревья, кустарники. Постепенно накапливается усталость в мышцах ног, но вершина манит вас, и вы продолжаете движение.

Тропа заканчивается – перед вами лишь каменистый склон, а за ним – вершина. Вы продолжаете карабкаться, помогая себе руками, преодолевая трудности. Воздух становится свежее и прохладнее, а вы продолжаете восхождение. С каждым шагом вы приближаетесь к вершине, ощущая, как сердце бьется сильнее, дыхание становится глубже.

Вы проходите сквозь пелену облаков, чувствуете легкую разреженность воздуха. И вот облака рассеиваются, вокруг развернулись великолепные пейзажи. Вы на вершине! Вы достигли этой высоты! Вы чувствуете радость, гордость и удовлетворение от достигнутой цели. Осматриваете долину внизу и вспоминаете, как начинался этот путь. Эти чувства – уверенности, силы и гордости – останутся с вами.

Продолжайте ощущать эту энергию и спокойствие. Вы возвращаетесь в долину медленно и уверенно. Спуск легкий и плавный, и вот вы уже внизу, сохраняя внутри ощущение победы над собой и окружающими трудностями.

Запомните эти чувства – уверенность, сила, энергия. Вдохновляйтесь ими всегда, когда это необходимо».

Завершение

Упражнение 11 «… зато ты»[30]

Цель упражнения: сохранение положительной эмоциональной атмосферы в группе.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги, ручки, – по числу участников.

Ведущий: «Сегодня мы говорили об общении, о принципах эффективной коммуникации. Мы также выяснили, что есть и такие качества, которые могут мешать успешному общению. Конечно, никто из нас не идеален, и недостатки есть у каждого из нас. Важно постоянно развиваться, совершенствоваться, а ресурсы для этого находить в своих достоинствах.

Я прошу каждого написать внизу листа то, что он полагает своим недостатком или дефицитом. Начните фразу со слов «Я не умею…» или «У меня не получается….» Затем передайте свой лист соседу. Его задача – дополнить вашу запись положительной характеристикой, достоинством, которое он в вас видит, написав сверху фразу: «...зато ты…» и указав что-то хорошее о вас, например: «Зато у тебя очень красивые глаза»

[30] Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. – Москва: Издательство «Ось-89», 1999. – 256 с.

или «Зато ты лучше всех шутишь». После этого он должен отогнуть написанную фразу так, чтобы следующий участник ее не увидел. Так продолжайте передавать и загибать листы, пока не закончите цепочку. Когда все выполнят задание, каждому вернется его собственный лист».

Вопросы для обсуждения:

– Изменилось ли ваше настроение после выполнения упражнения?

– Что сложнее: отмечать положительные качества в других или обнаружить их у себя самому?

– Что больше вдохновляет: положительные отзывы о вас или возможность отметить достоинства в другом человеке?

Ведущий: «Наше занятие завершено. Мне было интересно работать вместе с вами и наблюдать, как вы делаете свои собственные открытия. Желаю каждому из вас найти свои секреты в постижении искусства общения и предлагаю вам поаплодировать друг другу за совместную работу!»

Блок 3. Самовоспитание: через поступок к характеру

Занятие с элементами тренинга «Путь самовоспитания»

Цель: формирование у обучающихся понимания взаимосвязи поступков и черт характера, мотивирование на развитие навыков самовоспитания.

Время: 60 минут.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки, фломастеры, карточки с ситуациями морального выбора (Приложение 15), карточки с наименованием черт характера (Приложение 16), полоски бумаги зеленого и красного цвета 2,5 см х 6 см по 30 штук каждого цвета, канцелярский клей, коробка с отверстием для небольших листов бумаги, магнитная доска, стикеры.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день! Сегодня мы собрались с вами на очень важное занятие. Знаете, почему я так считаю? Потому что сегодня мы будем говорить о наших поступках. Каждый день мы совершаем поступки, которые формируют нас как личность.

Представьте себе: вы просыпаетесь утром и решаете: сделать домашнее задание или отложить на потом; помочь другу с уроками или сказать, что заняты; сказать правду родителям или придумать оправдание. Каждый такой выбор – это кирпичик в здании вашего характера.

Характер не является врожденным, мы создаем его сами, день за днем, через свои поступки, решения, действия. И сегодня мы с вами поговорим о том, как именно наши поступки влияют на то, какими людьми мы становимся. Поэтому каждый из вас – архитектор своей личности. Готовы начать путешествие в мир самопознания и самовоспитания?

Давайте вместе сделаем шаг к пониманию того, как наши сегодняшние решения и поступки формируют наше будущее.

Приготовьтесь к интересному и полезному разговору!»

Разминка

Упражнение 1 «Мои ожидания»

Цель упражнения: формирование эмоционального настроя на занятие.

Время: 5 минут.

Ведущий: «Предлагаю поприветствовать друг друга, а также назвать свои ожидания от сегодняшнего тренингового занятия. Для этого прошу всех встать в круг и по очереди произнести и закончить фразу «В ходе тренинга я ожидаю…»

После завершения поочередных высказываний обучающихся о своих ожиданиях от предстоящего тренингового занятия ведущий благодарит за открытость и предлагает вернуться на свои места.

Упражнение 2 «Ассоциации»

Цель упражнения: создание общего представления о ключевых понятиях занятия «характер», «поступок».

Время: 10 минут.

Ведущий: «Сейчас мы с вами будем собирать ассоциации. Что такое ассоциация? Это первое слово или образ, который приходит в голову, когда вы слышите какое-то понятие. Я буду называть слова, а вы – говорить, какие ассоциации у вас возникают. Договорились?

Первое слово – «характер». Какие слова или образы возникают у вас, когда вы слышите это слово? Называйте по одной ассоциации, внимательно слушая друг друга».

Ведущий записывает ответы обучающихся на доске.

Ведущий: «А теперь предлагаю привести ассоциации, которые возникают, когда слышите слово «поступок»?»

Ведущий записывает ответы обучающихся на доске.

Ведущий: «Как видите, у нас получилось много интересных ассоциаций. Давайте найдем то, что их объединяет.

Вопросы для обсуждения:

– Какие ассоциации назывались вами чаще других?
– Какие из них отражают положительные качества?

<u>Основная часть</u>

Упражнение 3 Мини-лекция «Связь поступка и характера»

Цель: развитие осознания личной ответственности за развитие черт характера.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Особенности нашей личности проявляются по-разному, в том числе с помощью черт характера, поэтому важно понимать как «строится» характер человека. Представьте себе здание вашего характера. Оно строится каждый день, кирпичик за кирпичиком, которыми являются ваши поступки! Каждый наш поступок –

это не просто действие, а это то, что формирует нас как личность. Давайте разберем несколько примеров:

Добрые дела создают фундамент доброты в характере. Когда мы помогаем бабушке перейти дорогу, делимся с другом конфетой или помогаем однокласснику с уроками, мы становимся добрее.

Сдержанные обещания строят стену ответственности. Если вы пообещали маме убрать в комнате и сделали это, если держите слово перед друзьями, вы учитесь быть надежным человеком.

Признание ошибок формирует честность. Когда мы не боимся сказать «я ошибся», когда готовы извиниться, мы становимся честнее и сильнее.

Пословица гласит: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу».

Вопросы для обсуждения:

– Как вы понимаете эту пословицу?

– Какие поступки могут стать привычкой?

– Как привычки влияют на наш характер?

– Как характер определяет нашу судьбу?

Ведущий: «Помните, что каждый день у вас есть выбор, какой кирпичик положить в здание своего характера, от каждого такого выбора зависит то, каким будет ваше будущее».

Вопросы для обсуждения:

– Какие поступки вы совершаете чаще всего?

– Какие качества характера вы хотели бы развить?

– Что можете сделать уже сегодня для укрепления своего характера?

Упражнение 4 «Компас характера»

Цель упражнения: развитие понимания осознанного выбора поведения.

Время: 15-20 минут.

Необходимые материалы: карточки с ситуациями морального выбора (Приложение 15).

Ведущий: «Компас помогает человеку ориентироваться на местности, но также можно представить, что каждый из нас обладает своим неповторимым внутренним компасом, благодаря которому мы выбираем направления в жизни, принимаем решения в ежедневных ситуациях. Внутренний компас напрямую связан с теми ценностями
и чертами характера, которые свойственны человеку. Однако как стрелка компаса может сбиваться при приближении к магниту, так и стрелка внутреннего компаса может показывать неверное направление под воздействием эмоций и отдельных событий, происходящих в жизни человека.

Познакомимся с ситуациями, в которых стрелка внутреннего компаса может сбиться и показать неправильное направление, а как следствие – побудить принять неправильное решение. Прежде чем мы перейдем к изучению ситуаций, нам необходимо образовать группы по 4-5 человек. Каждая группа получит карточку с описанием ситуации морального выбора. Обсудите ее в группе и предложите варианты поведения главного героя ситуации (Приложение 15).

План анализа ситуации в группе:

1. Рассмотреть несколько вариантов решений для каждого участника ситуации.

2. Предположить, какие черты характера проявляются участниками в ситуациях.

3. Выбрать верный вариант поведения каждого участника ситуаций и объяснить свое решение.

Ведущий: «Ребята, работа в группах завершена, предлагаю начать обсуждение по предложенному плану. Выберите по одному представителю от группы, который представит результаты обсуждения».

Выступления представителей групп.

Ведущий: «Молодцы! Вы отлично справились с поставленной задачей: вы помогли участникам ситуаций настроить свои внутренние компасы и принять

правильные решения, каждое из которых непростое, но важное для формирования характера».

Упражнение 5 «Цепь черт характера»

Цель упражнения: осознание обучающимися значения повторяющихся поступков в формировании характера.

Время: 15 минут.

Необходимые материалы: карточки с наименованием черт характера (Приложение 16), полоски бумаги зеленого и красного цвета 2,5 см х 6 см по 30 штук каждого цвета, канцелярский клей.

Ведущий: «Ребята, мы уже убедились, как отдельные поступки связаны с характером человека. Предлагаю наглядно убедиться, как повторяющиеся поступки способны развивать определенные черты характера.

Представьте, что каждая черта характера – это цепь, а каждое звено в ней – это поступок. Одни поступки делают цепь крепче, другие, наоборот, ослабляют ее. Нам важно будет разобраться, какие действия укрепляют хорошие качества, а какие – их разрушают.

Разделимся на небольшие группы по 4-5 человек. Каждая группа получит карточку с названием одной черты характера. Вам необходимо придумать и записать на цветных полосках бумаги: 5 поступков, которые развивают эту черту (записываем на зеленых полосках); 5 поступков, которые ее разрушают или ослабляют (записываем на красных полосках)» (Приложение 16).

Ведущий: «Помните, что поступки должны быть конкретными, из реальной жизни. Не «быть честным», а, например, «признался, что случайно разбил чашку». Не «быть трудолюбивым», а «сделал дополнительное упражнение, хотя мог этого не делать». На каждую полоску записывайте по одному поступку. Пишите четко и разборчиво, чтобы все смогли прочитать.

У вас есть 5-10 минут на выполнение упражнения – обсуждение и запись, – после чего мы соберем из полосок «цепь» по примеру бумажной гирлянды, в которой

зеленые и красные звенья будут чередоваться. Если возникнут вопросы, то смело обращайтесь ко мне».

Ведущий наблюдает за работой групп, при необходимости помогает наводящими вопросами, мягко напоминает о времени.

Ведущий: «Время вышло! Все группы справились! Теперь каждая команда кратко представит свою «цепь». Зачитайте 2-3 примера из зеленых полосок и 2-3 из красных. Объясните, почему именно эти поступки развивают или разрушают черту. Слушаем друг друга внимательно и с уважением. Каждый может дополнить или задать вопрос после выступления группы».

Группы презентуют результаты работы. Ведущий склеивает цепи групп в единую цепь – гирлянду.

Вопросы для обсуждения, которые могут использоваться как в ходе презентаций цепей групп, так и после их завершения:

– Какие чаще встречается в жизни поступки, укрепляющие или ослабляющие хорошие черты? Почему?

– Можно ли «исправить» влияние плохого поступка хорошим? Приведите примеры.

– Какие из «зеленых» (положительных) поступков даются вам лично труднее всего? Что может помочь их совершать?

– Как сделать так, чтобы «зеленых» (положительных) звеньев в нашей жизни становилось больше?

Упражнение 6 «Банк добрых поступков»

Цель упражнения: создание мотивации к совершению социально значимых положительных поступков.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: коробка с отверстием для небольших листов бумаги.

Ведущий: «Представьте, что банки существуют разные, не только те, в которых хранятся деньги. Давайте создадим свой собственный банк (*демонстрирует коробку*

с отверстием для небольших листов бумаги), где можно будет надежно хранить примеры ваших добрых поступков. Возьмите по листочку и напишите на нем один из тех добрых поступков, который вы совершили.

Как мы знаем, в банке вклад может пополняться и увеличиваться. То же самое может происходить и в нашем «банке».

Вы можете рассказать другим участникам о своем поступке, и это может побудить других ребят совершить такой же поступок – таким образом «вклад» будет постоянно пополняться».

Вопросы, адресованные «вкладчикам»:

– Какие чувства вы испытали, когда совершили этот поступок?
– Что было самым сложным в совершении этого поступка?
– Какие черты характера способен развивать данный поступок?

Ведущий: «Спасибо, что вы поделились своими добрыми поступками. Давайте запланируем еще один добрый поступок на ближайшее будущее, а вот каким он будет, станет настоящей интригой. Каждому из вас необходимо придумать поступок, который вы совершите, как только появится возможность».

После завершения упражнения можно предложить участникам передать «банк»-коробку классному руководителю или педагогу-психологу для хранения и (или) дальнейшего пополнения записями обучающимися своих положительных поступков. Записи можно в дальнейшем использовать при проведении какого-либо мероприятия воспитательного характера, родительском собрании или в конце учебного года, подводя его итоги.

Завершение

Упражнение 7 «Эстафета признания»

Цель упражнения: закрепление мотивации самовоспитания через совершение социально значимых положительных поступков.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Мы хорошо поработали в ходе тренингового занятия, узнали о том, как много хороших поступков вы совершаете. Давайте поблагодарим друг друга за это. Все становимся в круг. Благодарность можно выразить одним из способов: «Я хочу поблагодарить [имя] за то, что…», «Мне понравилось, как [имя] проявил…», «Спасибо [имя] за то, что помог…». Также вы можете выразить свою благодарность любым другим способом».

Участники выполняют упражнение.

Ведущий: «Спасибо за щедрость добрых слов в адрес друг друга! Вы совершили важный поступок – искренне признавали достоинства других людей, проявили душевную щедрость.

Когда мы говорим друг другу добрые слова, мы не только делаем приятно окружающим, но и развиваем в себе внимательность, отзывчивость и умение ценить других. Даже маленькое слово благодарности может стать началом большой цепочки добрых дел.

Пусть умение совершать добрые дела и признавать достоинства других станет вашей прекрасной привычкой. Вы способны менять мир к лучшему, начиная с себя. До новых встреч на пути добрых дел!»

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

Занятие с элементами тренинга «Как справляться со сложными ситуациями и интенсивными эмоциями?»

Цель: развитие у старших подростков способностей конструктивного совладания со стрессовыми жизненными ситуациями и интенсивными эмоциональными переживаниями.

Форма проведения: групповое занятие в формате тренинга с элементами практической отработки навыков.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, цветные карандаши, чернографитные карандаши, фломастеры, маркеры, ручки, мягкая игрушка (мягкий мяч или какой-либо другой символический предмет), небольшие карточки или стикеры (по 2 на участника), карточки с названием эмоции (2 комплекта) (Приложение 17), шаблоны колеса эмоций по количеству участников (Приложение 18), доска или флипчарт, нарисованное колесо эмоций на доске или флипчарте.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день! Сегодня мы с вами поговорим об эмоциях. Эмоции являются неотъемлемой частью нашей жизни: в каких-то ситуациях они нам помогают, а где-то захватывают нас настолько сильно, что нам бывает сложно с ними справиться и мы совершаем ошибочные действия и поступки, о которых потом сожалеем.

Мы с Вами поговорим о том, что такое эмоции, почему они возникают, как они проявляются, и как мы можем ими управлять».

Разминка

Упражнение 1 «Алфавит эмоций»

Цель упражнения: актуализация и расширение знаний об эмоциях.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Сначала предлагаю настроиться на работу и вспомнить, какие эмоции, чувства, состояния вам известны. Давайте встанем в круг. Теперь каждый по очереди называет эмоцию, чувство, состояние на каждую букву алфавита. Например, А – апатия, далее Б – бодрость и далее. Таким образом мы сделаем несколько кругов. Повторяться нельзя».

Участники выполняют упражнение. В завершение ведущий организует обсуждение, какие эмоции, чувства, состояния обучающимся известны, но остались не названными, какие из них можно назвать положительными или отрицательными.

Основная часть

Ведущий: «Мы с вами вспомнили, какие эмоции бывают. Важно понимать, что эмоции – это реакции нашего организма на какое-либо значимое событие: внешнюю ситуацию или внутренние переживания, например, воспоминания или беспокойные мысли. Эмоции отражают наше отношение к ситуации, дают понять, что для нас важно, а что – нет, помогают адаптироваться к ситуации, придают нам энергии и мотивируют на действия или, наоборот, удерживают от них. Эмоции приносят много пользы, однако в ряде ситуаций их интенсивность настолько велика, что они уже становятся нефункциональными и нам вредят. Например, когда мы чрезмерно волнуемся перед экзаменом или контрольной и из-за этого совершаем ошибочные действия, когда с кем-либо ссоримся и говорим слова, о которых потом сожалеем. У кого подобные ситуации происходили?»

Ответы обучающихся.

Упражнение 2 «Колесо эмоций»

Цель упражнения: развитие навыка распознавания своих эмоций.

Время: 20 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, цветные карандаши, фломастеры, маркеры разных цветов, шаблоны колеса эмоций по количеству участников (Приложение 17), нарисованное колесо эмоций на доске или флипчарте.

Колесо эмоций представляет собой круг, разделенный на 6 секторов, в каждом секторе пишется название базовой эмоции.

Перечень базовых эмоций: 1) радость; 2) печаль; 3) страх; 4) гнев; 5) удивление; 6) отвращение.

Ведущий: «Предлагаю вам потренироваться в распознавании и определении своих чувств и эмоций; это помогает лучше понимать себя и других, а главное – управлять своим состоянием. Разделитесь на команды по 4 человека. Каждой команде необходимо придумать и записать вариации и оттенки для каждой базовой эмоции. Например,

радость: восторг, воодушевление, счастье;

печаль: уныние, тоска, горе, сожаление, страх: тревога, паника».

После того, как обучающиеся выполнили задание, ведущий предлагает поделиться результатом и записывает информацию в соответствующий сектор на доске или флипчарте, подводит итоги.

Вопросы для обсуждения:

– Какие эмоции было легче и сложнее назвать?

– Были ли среди эмоций такие, о которых вы раньше не задумывались?

Затем ведущий предлагает участникам перейти к индивидуальной работе.

Ведущий: «Молодцы! Отличная командная работа! У нас получилось очень насыщенное колесо эмоций. А теперь я попрошу каждого из вас заполнить свое колесо эмоций. Пропишите в каждом секторе базовую эмоцию. Раскрасьте каждый сектор. Затем пропишите 2-3 эмоции из нашего общего списка, которые вы чаще всего испытывали в последнее время. Затем кратко, 1-2 предложениями, опишите, в каких ситуациях эти эмоции возникают».

Участники выполняют задание.

После окончания работы ведущий просит поделиться результатам желающих.

Вопросы для обсуждения:

– Какие эмоции чаще всего возникают у вас?

– Какие эмоции преобладают в целом в группе/классе?

– Чем может помочь умение точно называть свои эмоции в реальной жизни?

– Вы вспоминали ситуации, когда испытывали сильные эмоции. Как вы это поняли? В чем это проявлялось?

Упражнение 3 «Зеркало эмоций»

Цель упражнения: развитие навыка распознавания своих и чужих эмоций.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: карточки с названием эмоций (Приложение 18).

Ведущий: «Вы уже знаете и отмечаете, что эмоции проявляются по-разному: в мимике, жестах, скорости, громкости и интонации речи, в поведении, в теле: когда сердце начинает сильнее и чаще стучать, начинают гореть щеки, усиливается потоотделение. Я предлагаю выполнить упражнение, которое поможет нам чувствовать свои эмоции и видеть эмоции собеседника. Разделитесь на пары. Каждому я раздам карточки с названием эмоций, которые необходимо показать. Один партнер молча демонстрирует эмоцию (категорически нельзя разговаривать), второму нужно ее определить. Отдельное задание участнику, которому предстоит демонстрировать эмоцию: отметьте, что вы чувствуете, когда показываете ту или иную эмоцию, какие ощущения возникают в теле, есть ли изменения в вашем состоянии».

Вопросы для обсуждения:

– Что сложнее: передать эмоцию или угадать ее?

– Какие эмоции легче всего было угадать? Передать?

Упражнение 5 «Стрессовая ситуация и ресурс»

Цель упражнения: формирование конструктивных способов самоподдержки.

Время: 15 минут.

Необходимые материалы: небольшие карточки или стикеры (по 2 на участника), ручки, доска или флипчарт

Ведущий: «Мы с вами поговорили о том, какие эмоции бывают, как они проявляются, как их выявить у себя или у собеседника. А теперь поговорим

о том, как можно с ними справиться. Наверняка вам известны действенные способы преодоления стрессовых ситуаций. Каждому из вас я раздам две карточки (два стикера). Вам необходимо на одной карточке (стикере) написать ситуацию, которая вызывает интенсивные эмоции (например, конфликт с учителем, экзамен, контрольная работа), а на второй карточке (стикере) написать один-два способа, которые помогают вам успокоиться и справиться с ситуацией. Очень важно, чтобы вы писали как можно конкретнее: не «поговорить с кем-либо», но – позвонить лучшему другу, поделиться переживаниями с мамой, подышать, прогуляться с другом по парку».

После выполнения данного задания ведущий собирает карточки и раскладывает на столе заполненной стороной вниз. Обучающиеся по очереди в случайном порядке вытягивают карточку с ситуацией и подбирают к ней ресурсную карточку. Ведущий фиксирует на доске или флипчарте способы преодоления стрессовых ситуаций.

Вопросы для обсуждения:

– Как вы считаете, какая пара «ситуация-ресурс» была наиболее эффективной?

– Какие ситуации оказались самыми распространенными?

– Какие способы преодоления стрессовых ситуаций оказались самыми распространенными?

– Какие ресурсы вы считаете наиболее эффективными? Почему?

– Есть ли способы преодоления стрессовых ситуаций, которые непродуктивны и могут навредить (например, «заесть» стресс)? Как это изменить?

– Предлагал ли кто-либо такие ресурсы, которыми вы до этого не пользовались? Что это за ресурсы?

Завершение

Упражнение 6 «Эстафета благодарности»

Цель упражнения: рефлексия занятия.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: мягкая игрушка, мяч или какой-либо другой символический предмет

Ведущий: «Наше занятие подходит к концу. В завершение предлагаю выполнить упражнение, где каждый из нас скажет добрые слова друг другу и выделит положительные события. Давайте сядем в круг. Сейчас мы будем по кругу передавать друг другу мягкую игрушку, и когда она окажется у вас в руках, скажите, за что вы благодарны сегодняшнему занятию, кому из группы хотите сказать спасибо и за что. Например, я благодарен за то, что узнал новые эмоции и спасибо Кате за креативность».

Тренинговое занятие для обучающихся психолого-педагогических классов «Наш эмоциональный мир»

Цель: психологическое просвещение по тематике эмоционального реагирования, развитие навыков контроля эмоций и позитивного выражения чувств.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга

Необходимые материалы: лист ватмана, листы бумаги формата А4, наборы цветных карандашей, ручки по количеству участников, маркер (фломастер), листы бумаги формата А4 со схематичным изображением человеческой фигуры, мяч, секундомер.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, уважаемые участники! Наше занятие будет посвящено эмоциям, которые играют важную роль в нашей жизни. Эмоции являются сигналами о том, что происходит внутри и вовне человека, они являются сигналами о наших потребностях и желаниях. В общении эмоции помогают «увидеть» психологические границы другого человека и обозначить свои собственные. Эмоции придают дополнительную окраску самому человеку, его личности и обогащают жизнь. Эмоции бывают как приятные, так и неприятные. Они могут различаться по силе, с некоторыми

очень сложно справиться, они буквально «захлестывают» нас и движут нашим поведением, а некоторые мы едва замечаем. Бывало ли такое с вами? В каких ситуациях вам было сложно справится с эмоциями?»

Ответы обучающихся.

Ведущий: «Спасибо за ваши ответы. Думаю, у всех так бывало, что во время ссоры или спора с родителями, друзьями, одноклассниками мы проявляли себя чересчур бурно, отстаивали свою позицию, а потом жалели об этом. Или были жизненные ситуации, из-за которых мы очень сильно переживали, совершали необдуманные поступки в надежде что-то изменить, но по прошествии буквально нескольких дней понимали, что ситуация была не так уж и значима и совершенно не стоила наших волнений. Для обозначения нашего состояния, того, что с нами происходит, мы используем разные понятия: эмоция, чувство, настроение. Как вы думаете, это взаимозаменяемые понятия? Если нет, то чем они различаются?»

Ответы обучающихся.

Ведущий: «В повседневной речи эти понятия часто используют как синонимы, но с точки зрения психологии между ними есть важные различия.

Эмоции – это кратковременные и интенсивные переживания, которые возникают в ответ на конкретные события, ситуации или стимулы. Обычно они сопровождаются заметными физиологическими реакциями: меняется сердечный ритм, дыхание, мышечное напряжение, гормональный фон. Например, в состоянии злости человек может сжимать зубы, а при волнении — потеть.

Чувства – более сложные, глубокие и устойчивые переживания. Они формируются на основе личного опыта, убеждений и ценностей. Это легко заметить на примере отношений с близкими: мы можем любить и ценить свою семью, но при этом временами испытывать раздражение или злость. В отличие от эмоций, чувства сохраняются гораздо дольше – иногда на протяжении многих лет или даже всей жизни. Именно они во многом влияют на наше мировоззрение и отношение к себе и окружающим.

Настроение – это общий эмоциональный фон, который определяет, как человек воспринимает происходящее. В отличие от эмоций, настроение не всегда связано с конкретной причиной и может сохраняться от нескольких часов до нескольких дней. Оно влияет на восприятие, поведение и способы реагирования на события. Положительное настроение обычно усиливает мотивацию, креативность, помогает легче адаптироваться и выстраивать общение. Отрицательное, наоборот, может снижать концентрацию, сужать мышление и усиливать чувствительность к стрессу.

А теперь давайте попробуем разобраться во всем этом на практике».

Разминка

Упражнение 1 «Называйте эмоции»

Цель упражнения: расширение словаря эмоций.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: лист ватмана, маркер (фломастер).

Ведущий: «Давайте сейчас будем называть эмоции, именно эмоции, не чувства и не настроения. По очереди называйте слова, а я их буду записывать».

Ведущий записывает на листе ватмана ответы обучающихся.

Ведущий: «Этот список я оставлю на виду, он будет нам помогать на протяжении всего занятия, и мы будем его пополнять, когда будут появляться в поле нашего зрения новые эмоции».

Упражнение 2 «Передай чувство»[31]

Цель упражнения: осознание проявлений чувств

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: мяч.

Ведущий: «Сейчас я прошу всех вас собраться на свободном пространстве этой комнаты и встать по кругу. Мы будем передавать друг другу мяч по кругу, при этом

[31] Я сам строю свою жизнь / М.А. Алиева, Т.В. Гришанович, Л.В. Лобанова, Н.Г. Травникова, Е.Г. Трошихина; под ред. Е.Г. Трошихиной. – Санкт-Петербург: Речь, 2001. – 216 с.

передающий должен мимикой и жестами изобразить и вместе с мячом передать какое-то чувство, а получающий мяч это чувство должен отгадать и назвать».

Обучающиеся выполняют упражнение.

*Ведущий: «*Спасибо большое! Займите, пожалуйста, свои места.

Что было сложнее изображать чувство или его отгадывать? Почему выбрали именно такое чувство для проявления? Согласуется ли оно с тем, как вы себя на самом деле сейчас ощущаете?»

Ответы обучающихся.

*Ведущий: «*Мы можем по-разному проявлять свои эмоции и чувства. Можем напрямую сказать о них. Можем проявить их через мимику и пантомимику. Большая часть нашего общения проходит онлайн. Скажите, как там вы можете передать свое состояние собеседнику? Какие есть для этого инструменты?»

Ведущему следует подтолкнуть участников к обсуждению музыки, картинок, фото, мемов, смайликов, с помощью которых мы проявляем свое состояние в онлайн-переписках. После того, как группа обсудит изобразительные средства (фото, картинки), можно перейти к выполнению упражнений основной части занятия.

Основная часть

Упражнения 3 «Молчанка – говорилка»[32]

Цель упражнения: развитие навыка установки длительного и прочного контакта.

Время: 7 минут.

Ведущий: «Это упражнение выполняется в «двойках». Разбейтесь, пожалуйста, на пары. Сначала партнерам в течение двух минут необходимо молчать и смотреть друг другу в глаза. Важно удерживать внимание без разговоров и соблюдать дистанцию. Следующие две минуты – говорить о чем-то, обсуждать что-либо, не умолкая, но, при этом, важно слушать друга друга, не перебивать, у вас должен сложиться диалог. Можно применить скороговорки, пословицы, любые стихи,

[32] Я сам строю свою жизнь / М.А. Алиева, Т.В. Гришанович, Л.В. Лобанова, Н.Г. Травникова, Е.Г. Трошихина; под ред. Е.Г. Трошихиной. – Санкт-Петербург: Речь, 2001. – 216 с.

афоризмы – все, что можно сказать, не оскорбляя партнера и не затрагивая его личное».

Обучающиеся выполняют упражнение.

Ведущий: «Как вы себя чувствовали в ситуации молчания и когда говорили? Что было проще? Пытались ли вы что-то «передать» своему партнеру в те две минуты, что молчали?»

Упражнение 4 «Портрет на фоне…»[33]

Цель упражнения: развитие способности осознавать свои эмоции и чувства и умения находить способы их выражения в социально приемлемой форме.

Время: 15 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, набор простых и цветных карандашей (не менее 24 цветов), маркеры и цветные ручки (общим количеством по числу участников из расчета один пишущий предмет для одного обучающегося), секундомер.

Ведущий: «Сейчас мы с вами будем рисовать необычный портрет. Во-первых, герой портрета может быть представлен в какой-либо обстановке, на фоне чего-либо (пейзаж, комната или иное, по вашему выбору). Во-вторых, у каждого портрета будет много авторов, вся наша группа. Каждый участник только начинает рисовать свой портрет, а дорисовывает его группа по очереди. Для этого по моему сигналу вы будете передавать свой лист бумаги сидящему справа. Получив рисунок от другого участника, вы будете его дорисовывать в течение 15 секунд; вы можете дорисовать черты внешности, детали одежды, особенности фона. Когда будете рисовать портрет, помните: это настоящий человек, он рядом с вами, он, как и вы, чувствует, переживает и волнуется. Отнеситесь к нему бережно, с уважением к его чувствам. Старайтесь исходить из позитивных установок, рисовать его по-доброму, чтобы подчеркнуть его положительные черты и индивидуальность. Каждый из вас получил для рисования

[33] Арт-методы в психологическом консультировании: методические рекомендации: в 2 ч. / сост.: Т.Е. Косаревская, Р.Р. Кутькина. – Часть 1. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – 49 с.

только один инструмент, у каждого он своего цвета, отличного от остальных. Рисунок должен побывать у каждого участника. Таким образом, рисунок, сделав круг, вернется к его первому автору и герою портрета. Вы получите ваш портрет глазами группы. Так как у каждого свой цвет карандаша или ручки (маркера, линера), вы поймете, кто и что на нем дорисовал. А сейчас возьмите свой лист бумаги и напишите на нем свое имя. Теперь начинайте рисовать (ведущий засекает с помощью секундомера 15 секунд). Стоп! Смена авторов, передаем рисунок другому участнику…»

Обучающиеся выполняют задание.

Ведущий организует обсуждение.

Примерные вопросы:

Было ли сложно дорисовывать чужие портреты?

Как вы решали, что именно следует дорисовать?

Когда вы получили свой портрет, какие эмоции испытали?

Что важно помнить, когда мы рисуем другого человека?

Как можно показать через рисунок доброе отношение?

Что может обидеть человека в рисунке?

Как понять, что ты дорисовываешь портрет бережно и уважительно?

На что можно обратить внимание, кроме внешности?

Как этот опыт может пригодиться в жизни?

Примечание для ведущего: Перед началом выполнения упражнения важно подчеркнуть, что это упражнение направлено не на оценку внешности и не на шутки друг над другом, а на внимательность, уважение и умение видеть в человеке хорошее. Заранее договоритесь с группой о простом правиле: нельзя добавлять детали, которые могут унизить, задеть или вызвать смех над человеком. Если в группе есть участники, склонные к резким шуткам, ведущему лучше сразу привести примеры того, что недопустимо: намеренно искажать черты лица, подчеркивать то, из-за чего человека могут дразнить, писать обидные слова или рисовать неприятные ситуации. Во время выполнения упражнения ведущему важно наблюдать за эмоциональной

реакцией участников и при необходимости мягко останавливать неудачные идеи (например, *«Давайте подумаем, будет ли человеку приятно это увидеть», «Попробуй добавить что-то доброе или нейтральное»*).

Данное упражнение носит диагностический характер. Оно хорошо показывает настроения в группе, отношения участников между собой, скрытые конфликты. Результаты данного упражнения могут быть использованы в дальнейшем педагогом-психологом при планировании мероприятий, консультаций в рамках психолого-педагогического сопровождения обучающихся.

Завершение

Упражнение 5 «Пожелания»

Цель упражнения: интеграция полученного опыта, ориентация на других участников группы.

Время: 3 минуты.

Необходимые материалы: мяч.

Ведущий: «Давайте вспомним все сегодняшние упражнения и скажем друг другу спасибо за проявленные интерес, внимание и чуткость. Я вновь прошу вас встать и образовать круг. Нужно выбрать в общем кругу одного из участников и произнести для него короткое пожелание, перебросив ему мячик. Надо не забыть никого из участников, мяч должен побывать у всех».

Обучающиеся выполняют упражнение.

Упражнение 6 «Волшебный сундук»

Цель упражнения: символическое окончание занятия, отреагирование чувств и эмоций.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Спасибо большое за вашу активность! Займите, пожалуйста, свои места.

На нашем занятии было много всего, и мы переживали много разных эмоций и чувств. Подумайте, какую основную эмоцию и чувство вы сегодня испытывали?

Вспомните, чем они отличаются друг от друга. Что узнали нового? Давайте представим, что в середине нашего круга стоит сундук, не простой, а волшебный, наполненный нематериальными вещами, которыми мы символически наполнили за сегодняшнее занятие. Подумайте и возьмите одну «вещь» из сундука, которая имеет для вас большую ценность. Теперь давайте поделимся тем, что «взял» каждый из вас».

Обучающиеся выполняют задание.

Ведущий: «Каким было для вас сегодняшнее занятие? Кто хочет поделиться своими переживаниями и мыслями? Что было самое интересное? Приятное? Волнующее? Что нового вы для себя узнали? С какими чувствами вы уходите?»

Ответы обучающихся.

Ведущий: «Я благодарю вас за активность на занятии и желаю каждому из вас не только испытывать максимально широкий спектр и эмоций, но уметь их признавать, проживать и выражать максимально безопасным способом!»

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

Занятие с элементами тренинга «Мы»

Цель: развитие навыков бесконфликтного общения, взаимопомощи и взаимоподдержки, умения работать в команде, распределять роли при выполнении совместной деятельности.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: мяч; карточки с конфликтными ситуациями (Приложение 19); мел; маркеры; листы бумаги формата А3 или А4; карандаши, ручки – по числу участников занятия; меловая или маркерная доска (флипчарт).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, ребята! Мне радостно приветствовать вас на занятии, которое будет посвящено вашим сильным сторонам личности, а также тем качествам,

которые важны и необходимы для командной работы. Ведь как вы знаете, мало что в истории, например в области научных открытий, принадлежит одному человеку; в большинстве случаев работает целая команда – ученые-теоретики, ученые-практики, лаборанты, волонтеры, организаторы и многие другие люди. Как гласит известная поговорка: «Один в поле не воин». Наиболее значимые события, временами переворачивающие ход истории, делались группами людей или целыми обществами, в которых роль каждого, вне зависимости от того, насколько заметна она была в общем деле, важна и необходима. Это похоже на работу машины, где, на первый взгляд, самым главным механизмом является двигатель, но сколько мельчайших запчастей и их взаимодействий необходимо, чтобы она поехала!»

Разминка

Упражнение 1 «Представь другого»

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроя в группе, развитие эмпатии и взаимоподдержки.

Время: 10 минут.

Ведущий: «У каждого из нас есть положительные качества, достижения, увлечения, успехи. Конечно, есть и неудачи, и мы временами можем совершать ошибки, но сейчас я предлагаю вам сфокусироваться именно на сильных сторонах личности: своих и ваших одноклассников. Для этого мы проведем разминку, в которой каждому из вас нужно представить соседа справа, дав ему краткую характеристику, состоящую из трех пунктов: 1) черты характера, 2) увлечения, 3) достижения. Например: «Я хочу представить вам моего одноклассника Виктора, у него хорошее чувство юмора, он общительный, увлекается футболом, знает всех выдающихся спортсменов, не пропускает ни одного мирового матча по футболу. А еще в прошлом году он стал победителем общешкольной олимпиады по истории». После вашего описания группа может задавать уточняющие вопросы «докладчику» о представленном им человеке. Итак, приступим!»

Участники по кругу выполняют упражнение, ведущий мотивирует на дополнительные и уточняющие вопросы со стороны участников.

Ведущий: «Вы отлично справились! Узнали ли вы что-нибудь новое друг о друге? Скажите, легко ли найти положительные качества у другого человека? Легко ли говорить о достижениях других? В каких случаях человеку просто необходимо услышать о своих сильных сторонах и достижениях?»

Основная часть

Упражнение 2 «Жест поддержки»

Цель упражнения: развитие навыков взаимопомощи и поддержки в конфликтных ситуациях.

Время: 20 минут.

Необходимые материалы: ящик (коробка) с конвертами, внутри которых карточки с конфликтными ситуациями (Приложение 19).

Ведущий: «Во время разминки мы с вами учились находить сильные стороны у окружающих нас людей, обсудили, в каких ситуациях человеку необходимо сказать о его положительных качествах, умениях, достижениях, чтобы мотивировать на преодоление трудностей, мобилизовать ресурсы. Теперь давайте этот навык реализуем на практике! Я предлагаю разделиться на группы по 3-5 человек. Каждая группа случайным образом выберет карточку, в которой написана непростая, конфликтная ситуация. Задача группы – обсудить возможные конструктивные способы действий участников этой ситуации и, опираясь на те знания, которыми вы уже владеете, предложить способы разрешения. Затем участник от каждой группы представит ситуацию и коллективно выработанное решение. Общая рекомендация для всех групп: акцентируйте внимание на тех механизмах, фразах поддержки, которыми вы предлагаете воспользоваться, чтобы поддержать героев ситуаций и активизировать их внутренние ресурсы. На выполнение задания дается 15 минут».

Обучающиеся делятся на группы и выполняют задание (Приложение 19).

По завершении отведенного на выполнение упражнения времени ведущий организует обсуждение каждой конфликтной ситуации, контролируя при этом возможные проявления негативных реакций и помогая сформулировать участникам слова поддержки для героев конфликтных ситуаций.

При обсуждении ведущий обращает внимание участников на отдельные аспекты конфликтных ситуаций и возможные способы их конструктивного разрешения:

Ситуация №1. Рекомендуется обратить внимание участников на отдельные вопросы:

– конфронтация, манипуляции, шантаж не являются конструктивными стратегиями разрешения конфликта, в отличие от диалога;

– рассмотреть возможность договора с родителями о возможности использования в ограниченное время и не в развлекательных целях;

– важным условием является личная ответственность за соблюдение условий договора.

Ситуация №2. Рекомендуется обратить внимание участников на причины и стратегии разрешения ситуации:

– причины могут быть ситуативными и внешними (изменился доход семьи, круг общения подростка), либо более глубокими личностными (накопились противоречия в отношениях);

– постарайтесь открыто обсудить ситуацию, лучше сделать это без свидетелей и обвинений;

– полезным будет расширение круга общения и обсуждение ситуации с кем-то, кому вы доверяете.

Ситуация №3. Рекомендуется обратить внимание участников на причины и стратегии разрешения ситуации:

– обозначьте окружающим, что насмешки неприемлемы, и если ситуация не улучшается, дистанцируйтесь от этой группы;

– дайте себе время для того чтобы восстановить равновесие и постарайтесь обсудить ситуацию с другом – выясните мотивы и выразите свои чувства;

– полезным будет укрепление самооценки и поиск поддержки у тех, кто вас ценит, а месть может запустить цепочку обид и привести к еще большему высмеиванию и конфликту в компании, доверие она точно не вернет.

Ситуация №4. Рекомендуется обратить внимание участников на стратегии разрешения ситуации:

– примите свои эмоции и дайте себе время на восстановление;

– обратитесь за поддержкой к близким или психологу, позаботьтесь о своем как физическом, так и эмоциональном здоровье;

– утрата доверия к людям – это распространенная защитная реакция после болезненного опыта и важно постепенно восстанавливать доверие к самому себе и другим, открывайтесь новым людям постепенно, наблюдая за их реакцией.

Ситуация №5. Рекомендуется обратить внимание участников на причины и стратегии разрешения ситуации:

– бурная эмоциональная реакция (страх, паника, гнев) – это не всегда признак неуравновешенного характера, а сигнал, что организм перегружен стрессом;

– важно учиться распознавать первые признаки стресса и тревоги и применять техники самопомощи, чтобы снизить напряжение и сохранить отношения с близкими;

– умение справляться со стрессом – это ключевой навык, который постепенно развивается, в том числе с помощью совместной работы с психологом, найдите специалиста и выделите время для встреч. Консультация психолога будет особенно полезна, если паника возникает не только перед экзаменами, но и в других ситуациях, появляются проблемы со сном и аппетитом, вспышки агрессии становятся частыми.

Упражнение 3 «Благотворительная акция»

Цель упражнения: формирование навыков работы в команде, распределение ролей при организации совместной деятельности, сплочение коллектива.

Время: 40 минут.

Необходимые материалы: меловая или маркерная доска (флипчарт), маркеры, мел; листы бумаги формата А3 или А4 – по количеству групп участников; карандаши, ручки – по числу участников.

Ведущий: «Вы отлично поработали: смогли найти слова поддержки для героев, оказавшихся в сложной ситуации, проговорили сильные стороны тех, кто учится вместе с вами, возможно, даже узнали друг о друге что-то новое. Теперь давайте попробуем в командной работе применить те сильные личностные качества, которые сегодня мы озвучили о каждом из вас. Сейчас вам нужно разделиться на две команды».

Ведущий делит обучающихся на две команды.

*Ведущий: «*Задача каждой команды – составить план общешкольной благотворительной акции и затем представить его всем участникам. Для этого нужно:

– выбрать тему акции, например, уборка или озеленение школьного участка; помощь животным, находящимся в приюте или иное, актуальное для вашей школы или города. Важно аргументировать, почему это акция значима;

– определить, кто в группе будет координировать работу;

– составить план реализации акции (сколько человек необходимо для организации акции, кто из них и в каком качестве будет задействован, какие мероприятия войдут в акцию, какие ресурсы (материалы) вам потребуются для проведения акции);

– определить, кто в команде выступит в роли менеджеров по рекламе, разработает анонс акции и презентует акцию всем участникам;

– разработать мероприятия для акции и назначить ответственных за их реализацию, определить сроки исполнения для каждого мероприятия и акции в целом.

На выполнение задания вам отводится 20 минут. Затем каждая команда представляет план проведения выбранной благотворительной акции всей группе, и мы сообща обсудим, что у нас получилось».

Обучающиеся выполняют задание. Затем каждая команда представляет свой план реализации акции. Участники совместно обсуждают, план какой акции проработан наиболее детально, какая из них может быть реализована.

Вопросы для обсуждения:

– Как при работе в команде учитывались способности, интересы, возможности тех, кому поручали то или иное задание для разработки акции?

– Какая из акций, если ее реализовать в нашей образовательной организации, прошла бы более успешно и почему?

Заключение

Упражнение 4 «Я уважаю свой класс»

Цель упражнения: формирование образа учебного коллектива, акцент на сильных сторонах группы как единого целого, рефлексия.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: мяч.

Ведущий: «Сегодня у каждого из вас была возможность посмотреть на себя со стороны, увидеть себя глазами своих одноклассников, а также поработать в команде. Подводя итоги занятия, я предлагаю вам экспресс-упражнение, которое позволит зафиксировать сильные стороны не столько каждого из вас, сколько вашего класса как единого целого. Прошу вас образовать общий круг. Я передаю одному из вас мяч и прошу его закончить фразу: «Я уважаю свой класс за то, что…» После своего ответа участник перебрасывает мяч другому участнику. Каждый, кто получает мяч, заканчивает заданную фразу своим ответом».

Обучающиеся выполняют упражнение.

Ведущий: «Спасибо всем за работу, активность, внимательность и наблюдательность по отношению друг к другу. У вас замечательный коллектив, и, думаю, вы сегодня открыли дополнительные сильные стороны вашего класса, которые можно использовать для преодоления любых препятствий! Ведь одному

справиться можно, но если всем вместе приходить друг другу на помощь, то любые задачи окажутся по плечу! Давайте поблагодарим друг друга аплодисментами!»

Тренинговое занятие для обучающихся психолого-педагогических классов «Секреты общения»

Цель: повышение осведомленности о значении коммуникативных навыков и роли благоприятного социально-психологического климата в создании условий для эффективного взаимодействия, развитие навыков конструктивного общения.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, цветные карандаши (несколько наборов), карточки с нейтральными фразами (по количеству участников) и карточки с названием чувств (по количеству участников) (Приложение 20).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, уважаемые участники! Наше занятие посвящено теме общения. Чтобы установить хороший контакт с собеседником, важно суметь расположить его к себе, вызвать доверие и заинтересованность. Для этого человек использует два основных канала общения: вербальный и невербальный.

Вербальное общение – это взаимодействие с помощью слов. К нему относятся устная и письменная речь, а также внутренний диалог. С помощью слов человек передает информацию, выражает свои эмоции, мысли и может влиять на собеседника.

Невербальное общение включает все способы передачи информации без слов. Это мимика, жесты, позы, взгляд, интонация, тембр голоса, паузы, дистанция между собеседниками и в целом язык тела. Невербальные средства общения выполняют несколько важных функций:

– помогают выражать эмоции;

– усиливают, дополняют или, наоборот, опровергают сказанное словами;

– служат подтверждением отношения человека к собеседнику и ситуации.

Часто невербальные сигналы воспринимаются нами неосознанно, но именно они играют важную роль в межличностном общении. Умение замечать и распознавать такие сигналы помогает лучше понимать других людей и развивать собственные коммуникативные навыки.

Эффективное общение в психологии связано с развитием как вербальных, так и невербальных навыков. Это особенно важно в условиях, когда к человеку предъявляются высокие требования в учебной, социальной и профессиональной сфере. Уверенное владение речью и понимание языка тела позволяют не только точно передавать информацию, но и вызывать доверие, устанавливать эмоциональный контакт и предотвращать конфликты.

Для развития вербального общения полезно регулярно тренировать речь: участвовать в обсуждениях, выступать перед аудиторией, поддерживать диалог. Это помогает говорить более ясно, уверенно и логично. Упражнения на дикцию и артикуляцию делают речь выразительнее, а чтение, пересказ и ведение дневника способствуют расширению словарного запаса.

Для развития невербального общения важно наблюдать за собой: обращать внимание на мимику, жесты, осанку, взгляд, интонацию. Полезно изучать язык тела, например, с помощью видеоматериалов и практических упражнений. Умение управлять своими невербальными проявлениями помогает точнее выражать эмоции и лучше понимать состояние другого человека.

Коммуникабельность – это способность легко устанавливать и поддерживать контакт с окружающими. Она развивается через активное слушание, участие в групповых обсуждениях и совместной деятельности.

Таким образом, вербальное и невербальное общение — это две взаимосвязанные стороны единого процесса взаимодействия. Вместе они составляют основу коммуникативной компетентности и во многом определяют успех человека в учебе, работе и личных отношениях. Осознанное отношение к тому, как мы говорим, слушаем и ведем себя в общении, помогает чувствовать себя увереннее в любой социальной ситуации.

Цель нашего сегодняшнего занятия – развитие коммуникативной компетентности. Предлагаю приступить».

Разминка

Упражнение 1 «Настроение»

Цель упражнения: способствование осознанию себя и пониманию других людей, создание рабочего настроя.

Время: 5 минут.

*Ведущий: «*Пусть каждый из вас по очереди займет такую позу, которая отражает его настроение в данный момент. Вся группа по сигналу повторит эту позу. Затем изобразит свое настроение следующий участник».

Обучающиеся выполняют задание.

Ведущий: «Что вам понравилось больше: показывать свое настроение или повторять за другим? Всегда ли было понятно, какое настроение демонстрирует участник?»

Упражнение 2 «Прогноз погоды»[34]

Цель упражнения: развитие умения выражать свое настроение и эмоции различными способами, создание рабочего настроя.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, цветные карандаши (несколько наборов).

Ведущий: «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас «во всю светит солнце».

Обучающиеся выполняют задание.

Ведущий: «Благодарю вас за проделанную работу и предлагаю желающим показать свой рисунок всей группе и рассказать, какое настроение он хотел изобразить».

---

[34] Я сам строю свою жизнь / М.А. Алиева, Т.В. Гришанович, Л.В. Лобанова, Н.Г. Травникова, Е.Г. Трошихина; под ред. Е.Г. Трошихиной. – Санкт-Петербург: Речь, 2001. – 216 с.

Ответы обучающихся.

Ведущий: «Спасибо! А как вы думаете, для чего нам важно осознавать, какое у нас сейчас настроение, и понимать, в каком настроении находится другой человек? (ответы обучающихся). Верно! Умение понимать себя и другого напрямую влияет на успешность выстраивания коммуникации, общения с собеседником, помогает достичь взаимопонимания, а способность понимать – один из ключей к созданию положительной, благоприятной атмосферы в любом коллективе».

Основная часть

Ведущий: «Невербальное общение – это весь тот бессловесный диалог, который ведет наше тело: мимика, жесты, позы, интонация голоса и даже расстояние, которое мы сохраняем в разговоре. Это древний, во многом подсознательный язык, формировавшийся на протяжении тысячелетий, и именно ему наш мозг часто доверяет прежде всего. Чтобы начать лучше понимать человека без слов, важно знать, на какие сигналы стоит обращать внимание.

Представим, что такие сигналы – это отдельные слова нового языка, который нам предстоит освоить. Из чего же состоит язык тела?

Жесты и позы. Это один из самых заметных источников информации. Скрещенные на груди руки могут говорить о защите, напряжении или закрытости, тогда как открытые ладони часто воспринимаются как знак искренности и готовности к диалогу. Умение замечать жесты открытости и закрытости помогает быстрее понять внутреннее состояние собеседника. Важно также обращать внимание на положение плеч и стоп: нередко они бессознательно направлены в сторону выхода, если человек чувствует дискомфорт.

Мимика и взгляд. Лицо способно передавать самые тонкие оттенки эмоций буквально за доли секунды. Чтобы лучше понимать мимику, полезно учиться замечать микровыражения — краткие, непроизвольные реакции, которые длятся меньше секунды. Большое значение имеет и взгляд: длительный зрительный контакт может говорить об интересе и вовлеченности, а бегающий взгляд – о тревоге, неуверенности или попытке что-то скрыть. Именно поэтому лицо считается одним из самых информативных источников невербальных сигналов.

Пространство и голос. Расстояние между собеседниками тоже многое говорит об уровне доверия и психологического комфорта. Например, стремление сократить дистанцию нередко становится одним из невербальных признаков симпатии. Не менее важен и голос: дрожащая речь или слишком высокий тон могут указывать на волнение, тогда как спокойный, ровный и уверенный тембр обычно воспринимается как признак внутренней устойчивости. Очень часто то, как человек говорит, оказывается не менее важным, чем сами слова.

Теперь, когда у нас есть это представление о невербальных сигналах, давайте попробуем применить его на практике».

Упражнение 3 «Хамелеон»[35]

Цель упражнения: тренировка навыка узнавания эмоционального состояния других участников и своих собственных.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: карточки с нейтральными фразами (по количеству участников) и карточки с названием чувств (по количеству участников) (Приложение 20).

Ведущий: «Сейчас я раздам каждому по две карточки. Карточки выбираю случайным образом. На одной карточке написана фраза. Эта фраза не имеет ярко выраженной эмоциональной окраски, она нейтрально описывает какое-либо явление или ситуацию. На другой карточке – название чувства или эмоции. Задача каждого участника – прочитать перед всей группой эту нейтральную фразу с заданной на карточке эмоцией, передать эту эмоцию или чувство. Задача группы, соответственно – угадать, какую эмоцию или чувство вам постарался передать участник».

Ведущий поочередно или в произвольном порядке вызывает участников для демонстрации задания.

---

[35] Я сам строю свою жизнь / М.А. Алиева, Т.В. Гришанович, Л.В. Лобанова, Н.Г. Травникова, Е.Г. Трошихина; под ред. Е.Г. Трошихиной. – Санкт-Петербург: Речь, 2001. – 216 с.

Если в процессе выполнения задания после 4-5 версий группе не удается точно угадать эмоцию, ведущий предлагает демонстрировавшему ее участнику назвать правильный ответ и отметить наиболее близкую к нему версию.

Ведущий: «Спасибо всем! Скажите, что помогло вам справиться с заданием? Что вызвало наибольшую сложность? Какую эмоцию нам не удалось угадать? Как вы думаете, почему? Какие невербальные сигналы «считываются» легче, а какие – сложнее?»

Упражнение 4 «Город хитрецов и город правдивцев»

Цель упражнения: обучение распознаванию невербальных проявлений.

*Время:*25 минут.

Ведущий: «Сейчас вам надо будет разбиться на три подгруппы. Первая группа будет жителями города хитрецов, вторая группа – жителями города правдивцев. Жители города хитрецов всегда говорят неправду, жители города правдивцев всегда говорят только правду. Третья подгруппа будет странствующими мудрецами. В начале нашего упражнения группу странствующих мудрецов мы попросим на 1-2 минуты выйти

из класса (или отойти на расстояние, с которого им не будет слышно обсуждение в первых двух группах). За это время «жители» городов договариваются, где расположен их город, как он выглядит, где он находится, чем они занимаются, как живут. После того, как жители городов все обсудили, они перемешиваются и стараются себя ничем не выдать перед мудрецами. Затем приглашаются странствующие мудрецы. Их задача – понять, с жителями какого города они разговаривают. Для этого можно задавать любые вопросы».

Обучающиеся выполняют задание.

Ведущий: «Как вы догадались, что это город правдивцев/хитрецов? Легко ли было говорить только правду/неправду? Что ты чувствовал? Как вы проявляли себя невербально? Какие невербальные проявления того, что от вас хотят что-то скрыть, вы заметили? А того, что вам говорят правду?»

<u>Завершение</u>

Упражнение 5 «Восточные стихи»[36]

Цель упражнения: символическое окончание занятия, развитие творческих способностей, навыков совместной творческой деятельности, отреагирование накопившихся, но невыраженных эмоций.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Вы наверняка слышали утверждение, что общение – это искусство. Этому искусству можно учиться всю жизнь. Предлагаю вам попробовать свои силы еще в одном виде искусства – поэзии. Давайте ненадолго превратимся в поэтов, но не простых, а восточных. Восточная поэзия отличается особым подходом к стихосложению. Рифма в восточной поэзии не так важна, как образ. Чтобы было проще, я задам основу нашему стиху. Его схема будет выглядеть так:

Главное слово (существительное)

Прилагательное, прилагательное

Глагол, глагол, глагол

Фраза, выражающая отношение

Существительное

Это структура для создания синквейна — пятистрочной стихотворной формы по образцу японской поэзии. Чтобы нам было проще, предлагаю выбрать тему, близкую каждому: школа, класс. Например, можно посвятить стихотворение школьному звонку. По заданным правилам оно может быть, например, таким:

Звонок:

Пронзительный, долгожданный.

Звенит, зовет, торопит.

Он – финал и начало.

Сигнал.

Какие есть предложения по темам стихов?»

Обучающиеся предлагают темы. Когда тема выбрана, можно задать основное слово, и ведущий может начать. Следующие слова называют участники.

---

[36] Пузиков, В.Г. Технология ведения тренинга / В.Г. Пузиков. – Санкт-Петербург: Речь, 2007. – 224 с.

Примечание для ведущего: в рамках цели занятия можно предложить участникам в качестве тематик стихов понятия, описывающие характеристики социально-психологического климата в учебном коллективе, например: доверие, дружба, соперничество, уважение.

Ведущий: «Спасибо за вашу активность! Совместными усилиями у вас получились очень интересные и выразительные стихи!»

Завершение

Упражнение 5 «Благодарю»

Цель упражнения: рефлексия занятия, сохранение положительного эмоционального настроя в группе.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Давайте вспомним все упражнения, которые мы выполняли сегодня, и скажем друг другу спасибо за проявленные интерес, внимание и чуткость. Я вновь прошу вас встать и образовать круг. Сейчас по очереди каждый поблагодарит остальных участников группы, так как ему хочется это сделать, без слов, одной мимикой и жестами».

Обучающиеся выполняют задание.

Ведущий: «Наше занятие подошло к концу. Давайте поделимся своими мыслями и чувствами. Каким было для вас сегодняшнее занятие? Что было самое интересное? Приятное? Волнующее? Что нового вы для себя узнали? С какими чувствами вы уходите?»

Блок 3. Самовоспитание: через поступок к характеру

Тренинговое занятие «Сила осознанных поступков»

Цель: мотивирование обучающихся на развитие навыков самовоспитания.

Время: 60 минут.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки, цветные карандаши, стикеры, ватман, магнитная доска.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим о том, что такое характер и какую роль в его формировании играем мы сами.

Часто можно услышать две противоположные точки зрения. Одни говорят: «Характер дан от рождения – какой есть, такой и есть, ничего не изменишь». Другие, наоборот, считают, что являются творцами своего характера, так как формируют его изо дня в день.

Интересно понять, какая же из приведенных точек зрения верная? Действительно ли каждый в отдельности взятый поступок может оказывать влияние на характер человека?

Сегодня мы будем искать ответы на поставленные вопросы. Сможем понять взаимосвязь поступков и отдельных черт характера, а также попробуем разобраться, с помощью каких шагов мы можем формировать характер.

Разминка

Упражнение 1 «Моя суперсила»

Цель упражнения: актуализация сильных сторон личности – социально и личностно значимых черт характера.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Ребята, предлагаю провести упражнение, которое позволит нам определить те ваши особенности, которые помогают вам справляться с возникающими трудностями, а также совершать важные поступки. Назовем эти особенности «суперсилой». Для этого нам необходимо образовать круг, по которому будем передавать друг другу мяч. Тот, у кого в руках мяч, называет черту своего характера, которую он считает «суперсилой», и коротко рассказывает, как она ему помогает в повседневной жизни.

Приведу несколько важных правил, которые важно соблюдать в ходе упражнения:

– говорит только тот, у кого в руках мяч;

– мы слушаем друг друга внимательно и без оценивания, здесь нет «правильных» или «неправильных» ответов;

– если вы пока не готовы говорить, можете просто передать мяч дальше, но постарайтесь все же найти в себе силы поделиться;

– старайтесь быть искренними: назовите то качество, которое действительно считаете своей сильной стороной.

Начну я. Моя суперсила – эмпатия. Она помогает мне лучше понимать людей, замечать, когда кому- то нужна поддержка, и выстраивать доверительные отношения».

Участники выполняют упражнение.

Если кто- то молчит или говорит «У меня нет суперсилы», ведущий может поддержать: «Понимаю, иногда сложно сразу назвать что- то. Давай попробуем так: вспомни ситуацию, когда ты справился с чем- то непростым или помог кому-то. Какое качество тогда тебе помогло? Может быть, это была решительность, терпение, чувство юмора или что-то еще?»

Ведущий: «Большое спасибо всем за откровенность и участие! Было очень ценно услышать, какие сильные стороны есть у каждого из вас.

Давайте подведем итоги:

– Что нового вы узнали о себе или других?

– Было ли трудно найти у себя «суперсилу»?

– Было ли что- то, что вас удивило в ответах участников упражнения?

– Как вы думаете, как можно использовать эту «суперсилу» в будущем, например, при выборе профессии, в учебе или в отношениях?

<u>Основная часть</u>

Упражнение 2 Мини- лекция «Характер: данность или выбор?»

Цель упражнения: психологическое просвещение по вопросам формирования характера, развитие теоретических представлений о взаимосвязи характера и поступков.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Ребята, давайте начнем с простого вопроса: как вы думаете, что такое характер?»

Ответы обучающихся.

Ведущий: «Характер – это совокупность устойчивых черт личности, которые определяют наше поведение, отношение к окружающим, к делу и к самому себе. Он проявляется в поступках, привычках, реакциях на разные ситуации.

Многие думают, что характер дается раз и навсегда – «какой родился, такой и есть». Но это лишь часть правды. Да, у нас есть врожденные особенности: темперамент (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик), тип нервной системы, склонность к тем или иным реакциям.

Однако темперамент – это лишь «почва», а характер – то, что на ней вырастает. И от нас самих зависит, какие «семена» мы посадим и как будем их выращивать. Например, холерик может быть вспыльчивым от природы, но может научиться контролировать эмоции. Застенчивый от природы человек также может развить уверенность, регулярно выступая на публике. Повторяющиеся поступки становятся привычками, а привычки формируют черты. Это может происходить, например, так:

сделал доброе дело → почувствовал радость → захотел повторить → привычка помогать → черта «доброта»;

сдержал слово, хотя было трудно → испытал гордость → стал чаще выполнять обещания → черта «ответственность».

Или наоборот: один раз солгал и избежал наказания → повторил → привычка врать → черта «нечестность».

Человек не может мгновенно стать идеальным, но может двигаться к идеалу шаг за шагом. Отечественный ученый, психолог Лев Семенович Выготский ввел понятие «зоны ближайшего развития» – это то, что я пока не умею, но могу освоить с помощью и усилием.

То же и с характером: сегодня я не всегда терпелив, но могу научиться: сначала буду считать до 10 перед ответом, потом буду стараться выслушивать до конца, затем научусь спокойно обсуждать разногласия. Маленькие шаги дают большой результат.

Нейропластичность мозга – научно доказанный факт. Связи между нейронами меняются под влиянием опыта. Когда вы осознанно выбираете поступок (выйти на пробежку, заступиться за одноклассника, которого обижают; помочь пожилому соседу купить продукты) или стратегию поведения (быть вежливым, сдержанным, трудолюбивым), мозг формирует новые связи. Повторяя выбор, вы укрепляете эти связи, и новое поведение становится привычным. То есть характер действительно можно «воспитать»!

Давайте проверим эту теорию на практике!»

Упражнение 3 дискуссия «Характер: данность или выбор?»

Цель упражнения: закрепление представлений о характере как о динамической структуре личности, развивающейся под влиянием поступков и сознательной работы над собой.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Проведем дискуссию, в ходе которой попробуем узнать, в чем заключается динамическое свойство характера личности, который складывается из ежедневных поступков, действий человека, осознанного выбора в ситуациях с множественным выбором, работы над собой – самовоспитания.

Помните: нет единственно верного ответа на вопрос о природе характера. Но есть факты, опыт и логика, которые помогут нам приблизиться к пониманию.

Давайте начнем с простого: кто считает, что характер – это данность, то есть то, что нельзя изменить? Поднимите руку. А кто верит, что характер – это выбор, и мы можем его формировать? Отлично, вижу разные мнения, а это значит, что дискуссия будет интересной!

Готовы начать? Первый вопрос для размышления: можно ли изменить свой характер? Поделитесь своим мнением, почему вы так считаете?»

Ответы обучающихся. Ведущий фиксирует на доске ключевые варианты ответов, группируя их по тематическим направлениям обсуждения. Затем переходит к обсуждению следующих вопросов:

- Что сильнее влияет на характер: врожденные качества или поступки?
- Может ли один поступок что- то изменить в характере?
- Как вы думаете, какие поступки чаще всего меняют характер: хорошие или плохие? А может, самые сильные изменения в характере происходят после сложных решений?
- Можно ли «воспитать» в своем характере нужные черты, даже если изначально их не было? Что для этого нужно: сила воли, поддержка других, что-то еще?
- Приведите известные вам примеры из художественной литературы, кинематографа или из личного опыта, когда человек менялся благодаря своим действиям.

Ведущий: «Дискуссия показала, что характер формируется в деятельности, через поступки и их осмысление, а это означает, что характер не «застывшая» часть нашей личности, а постоянно развивающаяся.

Упражнение 4 «Характер – зеркало поступков»

Цель упражнения: осознание обучающимися того, как поступки отражают черты их характера и влияют на образ «Я».

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, цветные карандаши, ручки – по числу участников.

Время: 15 минут.

Ведущий: «Предлагаю поговорить с вами о том, как наши поступки формируют наш характер и как они отражают наши особенности, а также – как человек воспринимается окружающими через собственные поступки.

Для выполнения следующего задания применим свои творческие способности. На листе бумаги с помощью цветных карандашей нарисуйте зеркало, которое будет отражать то, как мы воспринимаем себя и как воспринимают нас окружающие через

совершаемые поступки. Для этого за пределами нарисованного зеркала напишите 3-4 поступка, которые вы совершали в прошлом. Это могут быть как хорошие поступки, так и не слишком. После этого подумайте, какие черты характера вы проявили в этих поступках и какие черты характера могли отметить окружающие, которые наблюдали ваши поступки. Свои мысли запишите на «зеркале».

Обучающиеся выполняют упражнение.

Вопросы для обсуждения:

– Какие черты характера проявились в ваших поступках?

– Как вы думаете, как ваши поступки влияют на мнение окружающих о вас? Есть ли у вас примеры из жизни, когда ваши действия изменили восприятие других о вас?

– Как вы считаете, важно ли учитывать мнение окружающих при принятии решений о своих действиях? Почему?

– Какие новые поступки вы могли бы совершить, чтобы лучше отразить те черты характера, которые хотите развивать?

– Есть ли у вас примеры из жизни, когда кто-то другой сделал что-то, что изменило ваше мнение о нем? Расскажите об этих примерах.

Упражнение 5 «Лабиринт судьбоносных последствий»

Цель упражнения: формирование понимания причинно-следственных связей между конкретными поступками и развитием черт характера.

Время: 15 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки – по числу участников.

Ведущий: «Рассмотрим влияние отдельных поступков на развитие черт характера на примерах. Для этого необходимо образовать три группы, каждой из которых будет дана ситуация. В группе прочтите ситуацию, обсудите то, как вы ее понимаете. Затем составьте схему, подобную лабиринту, в котором точками поворота будут являться: название поступка –> укрепляющая или ослабевающая черта характера –> варианты

влияния этого на будущее человека. После того, как завершите работу в группе, один ее представитель представляет результаты работы».

Ведущий озвучивает каждой группе одну из ситуаций:

Ситуация 1: «Девятиклассник не выполнил поручение учителя и обманул его».

Ситуация 2: «Подросток увидел, что маленький ребенок плачет, и помог ему найти маму».

Ситуация 3: «Ребенок обещал помочь маме с уборкой в квартире, но не выполнил его обещание и пошел гулять с друзьями».

Вопросы для обсуждения:

– Какие ситуации показались вам наиболее близкими?
– Были ли в вашей жизни похожие ситуации?
– Какие выводы вы сделали для себя после обсуждения?
– Что нового вы узнали о связи поступков и характера?
– Как вы планируете применять полученные знания в жизни?

Упражнение 6 «Мозговой штурм: создаем рецепты самовоспитания характера»

Цель упражнения: развитие навыков планирования самовоспитания характера.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: стикеры, ручки – по числу участников, лист ватмана, маркер.

Ведущий: «Перейдем к упражнению под названием «Мозговой штурм: создаем рецепты самовоспитания характера». Его цель – понять, какие поступки помогают нам развивать в себе лучшие качества, и составить практические «рецепты» самовоспитания.

Прежде чем мы начнем, давайте вспомним правила мозгового штурма:

1. На этапе генерации идей никакой критики. Принимаются все предложения, даже самые необычные.
2. Нам важно количество идей, а не их «идеальность».
3. Приветствуется развитие и комбинирование идей других участников.

4. Каждый может предложить сколько угодно идей.

Запомнили правила? Отлично, тогда переходим к заданию!

Сейчас я задам вопрос: «Какие поступки помогут вырастить в себе…», а затем назову черту характера. Ваша задача – подумать и записать на стикерах конкретные поступки, которые помогут развить эту черту. Одно действие – один стикер.

Например, если мы говорим о доброте, то на стикере можно написать: «похвалить кого- то искренне» или «предложить помощь соседу».

Сейчас мы будем работать с чертой «смелость». Подумайте и запишите на стикерах поступки, которые помогут вам стать смелее».

Участники пишут идеи на стикерах.

Ведущий: «Теперь давайте разместим наши идеи на ватмане. По очереди прикрепляйте свои стикеры и, если хотите, кратко прокомментируйте свою мысль».

Участники прикрепляют стикеры на ватман, по желанию комментируют свои записи.

Ведущий: «У нас получилось много интересных идей! Теперь давайте отберем 5-7 самых выполнимых и разнообразных из них. Подумайте, какие действия действительно помогут развить смелость и при этом будут доступны для выполнения».

Группа обсуждает и выбирает идеи.

Ведущий: «Теперь оформим итоговый «рецепт смелости». Я запишу выбранные пункты на отдельном листе. Например:

Рецепт смелости:

Шаг 1. Задавать вопрос, если что- то не понял.

Шаг 2. Предлагать свою идею на обсуждении, даже если она кажется необычной.

Шаг 3. Защитить слабого.

Шаг 4. Попробовать освоить что-то новое, что, на первый взгляд, кажется, трудно выполнимым.

Шаг 5. Говорить «нет», если просьба противоречит вашим ценностям.

Как вам представленный рецепт? Может, упущен какой-то ингредиент?»

При необходимости «рецепт» дополняется предложениями обучающихся.

Вопросы для обсуждения:

– Какие предложения в «рецепт» вам кажутся особенно интересными?

– Какой шаг «рецепта» вам представляется особенно сложным? Почему?

– Какие из приведенных шагов «рецепта» вы примените уже в ближайшее время?

Завершение

Упражнение 7 «Круг обратной связи»

Цель упражнения: актуализация личной значимости самовоспитания черт характера через совершение социально и личностно значимых поступков.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Наше тренинговое занятие подходит к завершению. Мы многое узнали нового и даже предложили способы самовоспитания. Надеюсь, что, узнав способы формирования своего характера, вы с интересом будете их использовать в своей жизни для саморазвития.

Предлагаю каждому из вас поделиться тем, что оказалось особенно интересным в ходе тренингового занятия, какой вы готовы сделать первый шаг в самовоспитании необходимых черт характера».

Ответы обучающихся.

Ведущий: «Спасибо за вашу активность и открытость к самовоспитанию! Пусть ваши ежедневные поступки делают характер еще сильнее! До новых встреч!»

Тренинговое занятие для обучающихся психолого-педагогических классов «Я все смогу»

Цель: расширение представления о роли самовоспитания в развитии характера и личностной зрелости через осознанное поведение, развитие мотивации к личностному росту.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: лист ватмана или школьная доска, листы бумаги формата А4, наборы цветных карандашей, ручки по количеству участников, мяч.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, уважаемые участники! Наше занятие будет посвящено уверенности в себе и тому, как ее достигнуть благодаря саморазвитию. Уверенный в себе человек положительно оценивает свои способности и возможности. Он знает о своих слабых сторонах, но умеет с ними бороться, преодолевать страхи и затруднения. Уверенный в себе человек открыт к общению, умеет ладить с разными людьми и действовать в том числе в конфликтных ситуациях. Обо всем этом мы сегодня поговорим. А сейчас давайте перейдем к нашим упражнениям».

Упражнение 1. Назови свое хобби

Цель упражнения: создание рабочего настроя, способствование осознанию жизненной перспективы.

Время: 5 минут.

Ведущий: «Прежде, чем приступить к упражнениям нашего занятия, предлагаю всем настроиться на работу. Предлагаю каждому из вас назвать свое имя и хобби, которым занимается сейчас, и которым хотел бы заниматься, но пока не получается».

Обучающиеся выполняют задание.

Ведущий: «Спасибо за то, что поделились, в том числе, своими планами. Может быть, чей-то ответ вас удивил? Может быть, заинтересовал?»

Ответы обучающихся.

Ведущий: «Спасибо! Зная о том, что человек любит делать, можно предположить, какими личными качествами он обладает. Например, занятия вышивкой требуют усидчивости, экстремальные виды спорта – склонности к риску. Давайте сейчас перейдем к обсуждению своих индивидуальных качеств».

Упражнение 2. Мой портрет в лучах солнца

Цель упражнения: развитие позитивного самоотношения.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, цветные карандаши – по числу участников.

Ведущий: «Сейчас каждому из вас я дам чистый лист бумаги. Вам нужно в середине нарисовать солнце (круг), в нем написать свое имя, на лучах солнца написать свои хорошие качества, лучей должно быть как можно больше».

Обучающиеся выполняют задание.

Ведущий: «Вам могло показаться, что это слишком легкое или даже «детское» упражнение, но вспомните, так ли просто бывает сказать о своих сильных, положительных качествах? Нам часто кажется, что это некрасиво, что это хвастовство или просто «лишнее». Даже оставаясь один на один с собой, мы в сложных жизненных ситуациях чаще всего себя ругаем и сосредотачиваемся на негативе. Давайте подумаем, для чего нужно самим здраво оценивать себя, знать свои сильные стороны и уметь заявлять о них?»

Ответы обучающихся.

Ведущий: «Осознавать свои хорошие, сильные качества очень важно. Не для самолюбования, а чтобы опираться на них. Как это «работает»?

– Когда человек знает и признает за собой «я терпеливый», «я умею слушать», «я быстро собираюсь в кризисе», ему легче действовать в стрессе. Это внутренний ресурс, а не абстрактная самооценка.

– Когда лучше понимаешь, кто ты и какой способ действий тебе подходит, это позволяет принимать более точные, взвешенные решения.

– Заявлять о своих сильных качествах нужно, чтобы быть понятым правильно: ведь другие люди не всегда сами замечают ваши сильные стороны.

– Заявлять о хороших качествах – это не хвастовство, а обозначение своей ценности. Это помогает людям понять, в чем на вас можно рассчитывать, а вам – занимать свое место в социальном взаимодействии.

– Осознание своих «сильных» качеств способствует построению здоровых отношений. Когда человек может спокойно сказать о себе что-то хорошее, он выглядит более устойчивым и ясным. Это помогает в дружбе, работе, знакомстве, командной коммуникации.

– Чтобы получать возможности. Часто возможности получают не только самые сильные, но и те, чьи сильные стороны понятны окружающим. Если вы не обозначаете свою ценность, мир не всегда будет догадываться о ней сам.

Осознание своих сильных сторон обычно повышает субъективное чувство устойчивости и уверенности. А теперь давайте поговорим об уверенности в себе».

Упражнение 3. Уверенное и неуверенное поведение

Цель упражнения: развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения.

Время: 15 минут.

Ведущий: «Сейчас вам нужно объединиться в группы по трое. Каждой мини-группе я назову ситуацию. Вам нужно внутри группы разделиться по ролям: кто-то будет изображать уверенное поведение, кто-то – неуверенное, кто-то – агрессивное. Вам нужно, исходя из заданной позиции, отстоять свое мнение или оправдаться. Участники из других мини-групп будут угадывать, какое поведение изображено».

Ведущий предлагает для каждой группы какую-либо ситуацию, например:

«Незаслуженно поставили «двойку»;

«Хочешь посидеть дома, а друг зовет гулять»;

«Хочешь познакомиться со сверстником»;

«Над тобой посмеялись в компании»;

«Друг обещал помочь, но в последний момент отказался, без объяснений»;

«Родители заставляют ехать на дачу в день рождения подруги».

Обучающиеся выполняют задание.

Ведущий: «Какое поведение было легче всего угадать? Как вы думаете, почему? На какие проявления в поведении человека вы обращали внимание в первую очередь? На интонации? Мимику и жесты? Лексику? Какие выводы можно сделать из результатов этого упражнения?»

Упражнение 4 «Сила слова»

Цель упражнения: расширение представлений о методах работы над собой.

Время: 10 минут

Необходимые материалы: доска (меловая или маркерная) или лист ватмана.

Ведущий: «Мы с вами обсудили, какие наши проявления характеризуют нас как уверенных или неуверенных в себе людей. Давайте для закрепления составим разговорник, состоящий из слов или фраз, характерных для уверенного и неуверенного ответа. Например, такой «разговорник уверенного человека» может пригодиться на уроке или публичном выступлении. Пожалуйста, называйте ваши варианты, а я буду записывать их на доске».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Один из вариантов работы над своей уверенностью – это введение в свой лексикон «уверенных» слов и фраз. В предыдущем упражнении мы с вами обсудили, что есть огромная разница между агрессивным, хамским поведением и поведением уверенного в себе человека. Уверенный человек никогда не обидит другого, не будет использовать некорректную лексику, сможет разрешить конфликтную ситуацию или спор. Надеюсь, в дальнейшем вам поможет составленный нами «уверенный разговорник».

Упражнение 5. «Закончи предложение»

Цель упражнения: способствование осознанию своих слабых и сильных сторон.

Время: 25 минут

Необходимые материалы: мяч.

Ведущий: «Для того чтобы контролировать свое поведение, важно понимать, какие ситуации вызывают у нас сложности. Сейчас, сидя в кругу, мы будем передавать друг другу мяч и завершать фразу: «Обычно я чувствую неуверенность, когда...»

Обучающиеся выполняют задание.

Ведущий: «Спасибо, что поделились. Давайте попробуем обобщить наш коллективный опыт. Итак, чаще всего неуверенность вызывают незнакомая обстановка, отсутствие поддержки окружающих, неопределенность перспективы развития событий. А теперь давайте обсудим, какие вы испытываете ощущение в таких ситуациях и какие используете способы, чтобы успокоиться и обрести уверенность. Если мы замечаем, что кто-то из наших знакомых или друзей испытывает неуверенность (например, новый человек в компании или классе), как мы можем ему помочь?»

Ответы обучающихся.

Завершение

Упражнение 6. «Копилка источников уверенности»

Цель упражнения: выявление и активизация ресурсов.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки по количеству участников.

*Ведущий: «*Для того чтобы быть уверенным, человеку необходимо верить прежде всего в себя самого. Человек чувствует себя уверенным, опираясь на свои внутренние силы, а также на внешние источники силы. Давайте попробуем создать «копилку источников уверенности». В нее войдут те качества, способности, достижения, которые могут помочь человеку осознать свою уверенность. Сейчас я раздам каждому из вас по листочку, разделите его на две части. В одной напишите: внутренние источники уверенности, в другой – внешние источники».

Обучающиеся выполняют задание.

Ведущий: «Какие источники являются для вас наиболее значимыми? Почему? Всегда ли легко к ним прибегнуть?»

Ответы обучающихся.

Ведущий: «Наше занятие подошло к концу. Давайте поделимся своими мыслями и чувствами. Каким было для вас сегодняшнее занятие? Что было самое интересное? Приятное? Волнующее? Что нового вы для себя узнали? С какими чувствами вы уходите?»

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 «Психологические ресурсы личности»

Цель: психологическое просвещение по проблеме психологических ресурсов личности, развитие навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), содействие формированию умений находить опору, готовность и способность использовать социальные и личностные психологические ресурсы в стрессовых ситуациях.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: большой лист бумаги (формата А4 или А3), цветные ручки, карандаши или фломастеры для каждого участника; 6 листов альбомной бумаги формата А4, на которых нарисована корзина (Приложение 21), ручки для каждого участника, самоклеящиеся цветные стикеры или квадратики цветной бумаги и клей. По желанию – природные материалы, мини-игрушки (больше, чем число участников).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, уважаемые студенты! Как мы знаем, психология часто помогает преодолевать трудности на нашем жизненном пути. И хорошо, если мы готовы к ним заранее, и у нас уже есть умения для того, чтобы в сложной ситуации понять себя и выбрать путь. Сегодня мы сможем проверить и потренировать навыки понимания и управления собой, которые пригодятся нам в стрессовых ситуациях».

Разминка

Упражнение 1 «Как я сейчас?»

Цель упражнения: развитие навыка диагностики своего эмоционального состояния как основы для снижения тревоги и навыков принимать решения в стрессовых ситуациях.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Давайте посмотрим, насколько легко для нас понять свое эмоциональное состояние. Оцените свое состояние по шкале от 0 до 10, где 0 – это очень плохо, а 10 – очень хорошо. Придумайте ассоциацию (метафору) для своего эмоционального состояния. Для того, чтобы было легче придумать метафору, вы можете использовать образ погоды, которая, как мы знаем, бывает очень разной».

По желанию, ведущий может использовать для помощи в создании метафоры природные материалы, мини-игрушки, предложив участникам выбрать для себя что-то, что поможет создать метафору.

Участники делятся метафорами своего эмоционального состояния.

Вопросы для рефлексии:

– Насколько сейчас было легко понять свое эмоциональное состояние?

– А обычно это легко?

– Стали ли для вас более понятны эмоции, которые вы сейчас испытываете? А эмоциональное состояние других участников?

Упражнение 2 «Мой путь»

Цель упражнения: эмоционально настроить участников на занятие через использование метафоры жизненного пути.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Для того, чтобы лучше понять, о чем мы сегодня будем говорить, предлагаю послушать короткую притчу.

Притча «Восхождение».

«Однажды ученик пришел к учителю и спросил:

– Мастер, почему мой путь так крут и опасен? Другие поднимаются по пологим склонам, а я карабкаюсь по отвесной скале!

– То, что ты видишь как отвесную скалу, – сказал Мастер, – это и есть твоя гора. Разве ты борешься с горой? Нет, ты изучаешь ее трещины, ищешь опоры, рассчитываешь силы.

– Но почему именно мне досталась такая вершина?

– Потому что ты ее выбрал, – ответил Мастер. – Одни ищут легкую тропу, другие – вызов. Если хочешь легкости, спустись и выбери холм. Если хочешь вершины – прими ее условия. Каждый шаг вверх – это победа над собой, а не над горой…»

Вопросы для рефлексии:

– Как вы думаете, о чем эта история?

– Вспоминаются ли случаи, когда идею этого рассказа можно применить в нашей жизни?

Ведущий: «Давайте посмотрим, на что мы можем опираться, когда выбираем путь и восходим на гору или на холм».

Основная часть

Упражнение 3 Интерактивная беседа «Психологические ресурсы»[37]

Цель упражнения: психологическое просвещение по проблематике психологических ресурсах личности.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Сегодня мы поговорим о психологических ресурсах личности. Понятие «ресурс» чаще всего используется в психологии как запас жизненных возможностей, который может быть использован для развития.[38]

В общем смысле слова «ресурс» может рассматриваться как источник силы человека, позволяющий выполнять не только повседневную деятельность, но и справляться с трудными жизненными ситуациями[39]. Это те наши характеристики,

---

[37] Шадриков, В.Д. Духовные способности / В.Д. Шадриков. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Москва: Издательство Магистр, 1996. – 104 с.

[38] Капиева, К.Р. Психический ресурс личности: паттерны и детерминанты развития / К.Р. Капиева // Гуманизация образования. – 2015. – №3. – С.75-81.

[39] Шадриков В.Д. Духовные способности / В.Д. Шадриков. Изд. 2-е, доп. и перераб. – М.: Издательство Магистр, 1996. – 104 с.

которые помогают нам быть психологически устойчивыми. В момент возникновения стрессовой ситуации человек использует психологические ресурсы для преодоления трудностей. Обычно мы обнаруживаем в себе и используем психологические ресурсы, чтобы адаптироваться к стрессовым жизненным ситуациям, это те наши инструменты, с помощью которых мы можем справиться с восхождением на свою гору.

Психологические ресурсы человека условно разделены на внешние и внутренние. Внешние ресурсы человека – это наша социальная или психологическая поддержка. Они могут нам помочь в том случае, когда у нас есть готовность и способность воспользоваться этой поддержкой. Внутренние ресурсы – это наш личностный потенциал, это те наши индивидуальные характеристики и личностные особенности, которые помогают справляться с трудностями. К ним относятся психологические состояния, уровень душевного и интеллектуального развития, наши мотивы, навыки саморегуляции и общения и другое.

Последствия истощенного внутреннего ресурса могут влиять на человека целостно: и на психологическое состояние, и на физическое здоровье. Представьте себе человека, который пытается взобраться на гору в неподходящей одежде и обуви, без инструктора и группы поддержки, которые могут обеспечить страховку и посоветовать тропу, без специального снаряжения и запасов воды. Для сохранения стрессоустойчивости необходимо накапливать и поддерживать этот запас ресурсов. Выгорание, депрессия, нервный срыв – все это последствия недостатка ресурса и неумения человека вовремя остановиться и его восполнить. Давайте совместно посмотрим на то, где мы можем получить ресурс, а где его теряем».

Упражнение 4 «Карта моих ресурсов»[40]

Цель упражнения: развитие умений адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и иным условиям, стрессовым ситуациям, освоение навыка выявления своих личных ресурсов и использования своих сильных сторон личности.

---

[40] Лаад, М. Как справиться с кризисом или бедствием (Шаг за шагом): Теория, практика и способы вмешательства / М. Лаад, Э. Хадоми. – Израиль: Центр предупреждения стресса (CSPC).

Время: 30-40 минут.

Необходимые материалы: большой лист бумаги (формата А4 или А3), цветные ручки, карандаши или фломастеры для каждого участника.

Ведущий: «У каждого из нас есть свой запас ресурсов, 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 понять, какие внутренние помощники есть у каждого из нас. Мы будем использовать модель, которая делит все наши ресурсы на шесть основных типов. Предлагаю вам создать собственные карты ресурсов. Каждый участник берет лист бумаги и делит его на шесть секторов. В центре можно написать свое имя или символ, который, как вам кажется, отражает вашу индивидуальность. Каждый сектор будет посвящен одному из ресурсов».

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

1. Ц – Ценности.

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 важное внутреннее правило, принцип или убеждение есть в твоей 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 эмоциональные состояния. 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).

– К кому ты обращаешься за советом или помощью?

– Тебе нравится помогать другим? Напиши кратко, 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 учебе 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. А – физическая активность.

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 карта 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 ответах других или в своих собственных?»

Ведущий: «Это упражнение позволяет нам наглядно представить себе свою личную модель устойчивости, осознать свои возможности, помогающие справляться с трудными ситуациями. У каждого человека есть все шесть типов ресурсов, но преобладает обычно один из них или несколько. Эта карта может нас привести к двум практическим выводам. Во-первых, человеку полезно знать, что стресс можно преодолевать различными способами. И если размышления больше не приносят

облегчения, может быть, стоит съесть шоколадку и выспаться? Или поговорить с подругой, мудрым взрослым, которому доверяешь?

Во-вторых, важно помнить, что разные люди преодолевают стресс по-разному. Способы, помогающие одним, не утешают других.

Посмотрите, как много у вас есть способов справляться с трудностями, много особенностей, 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».

Упражнение 5 «Корзина ресурсов»

Цель упражнения: динамическая пауза, обобщение, самоанализ и обмен опытом осмысления и использования внутренних ресурсов.

Время: 10-15 минут.

Необходимые материалы: 6 листов альбомной бумаги формата А4, на которых нарисована корзина (Приложение 21), ручки для каждого участника, самоклеящиеся цветные стикеры или квадратики цветной бумаги и клей.

Ведущий раздает участникам ручки, цветные стикеры или квадратики цветной бумаги. На отдельных столах раскладываются листы бумаги формата А4 с нарисованными на них корзинами и подписями: Ценности, Эмоции, Социум, Фантазия, Мышление, Физическая активность.

Ведущий: «Давайте посмотрим, какие ресурсы наиболее привлекательны для участников нашей группы. Выберите три ресурсных занятия, которые вам помогают больше всего. Возьмите стикеры, напишите в краткой форме на каждом стикере по одному занятию. Оцените, в корзину каких ресурсов больше всего подходят ваши стикеры, и наклейте их на соответствующий лист».

После того, как обучающиеся записали свои ресурсные занятия и распределили их по листам с корзинами, они занимают свои места, а ведущий прикрепляет листы с корзинками к доске.

Ведущий: «Давайте оценим, какая корзинка оказалась наиболее полной (Ведущий выделяет две-три самые полные корзинки).

А теперь давайте посмотрим, чем мы можем дополнить карту своих ресурсов. Возьмите три цветных стикера, подойдите к каждой корзинке, посмотрите, какие ресурсные занятия вы бы хотели развить – дополнить к своей карте. Запишите их на стикеры и добавьте в вашу карту, как задачу для развития на будущее».

Обучающиеся еще раз подходят по очереди к каждой из корзин, дополняют ресурсы и добавляют их к своей карте.

Вопросы для рефлексии:

– Какая корзинка кажется вам наиболее полезной?

– Почему?

Упражнение 6 «Мои любимые занятия»[41]

Цель упражнения: развитие рефлексии, саморегуляции, освоение навыка выявления своих личных ресурсов и использования своих сильных сторон.

Время: 15-20 минут.

Необходимые материалы: лист бумаги, ручки для каждого участника.

Ведущий: «Возьмите бумагу, ручку и напишите в столбик список всех тех дел и занятий, которые вы любите. Это могут быть как важные дела, так и то, что вы привыкли считать мелочами. Перечислите по возможности абсолютно все, что вам нравится, доставляет удовольствие, что улучшает ваше настроение, дает чувство счастья, что наполняет вас энергией. Не спешите, потратьте на составление списка столько времени, сколько нужно.

Составив перечень в столбик, пометьте рядом с каждым пунктом дату, когда вы делали каждое из упомянутого в списке действий в последний раз. Если давно, то подумайте, почему. Если вы будете делать то, что вы любите, хотя бы изредка, то у вас прибавятся силы, улучшится настроение, усилится чувство радости жизни,

[41] Шер, Б. Лучше поздно, чем никогда. Как начать новую жизнь в любом возрасте / Б. Шер. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2016. – 400 с.

и это будет означать, что вы идете по верному пути. Поставьте себе в ежедневник задачу хотя бы раз в неделю посвящать несколько часов какому-то одному из ваших любимых занятий и неукоснительно следуйте этому правилу».

Ведущий мотивирует участников к итоговой рефлексии, организует обсуждение списков действий по улучшению своего дня по желанию участников.

Заключение

Упражнение 7 «Пять пальцев»[42].

Цель упражнения: итоговая рефлексия занятия.

Время: 5 минут.

Ведущий: «Мы подошли к завершению нашего занятия. Теперь у вас в руках есть разные инструменты и приемы, помогающие лучше понять свое текущее состояние, изменить его в нужном направлении в сложных ситуациях.

Посмотрите на свою ладонь и ответьте себе на вопросы:

Мизинец (М) – «мысль»: какие знания и опыт я сегодня приобрел?

Безымянный (Б) – «близка ли цель»: что я сегодня сделал для достижения своей цели?

Средний (С) – «состояние духа»: каким было мое настроение и от чего оно зависело?

Указательный (З) – «забота»: чем я мог помочь остальным участникам группы?

Большой (Б) – «бодрость тела»: как я физически чувствовал себя, что я сделал для своего здоровья?

Давайте поделимся друг с другом: что сегодня было наиболее интересно и что вы планируете использовать в дальнейшем?»

Вопросы для рефлексии:

Что сегодня я узнал (мысли), почувствовал (эмоции), ощутил (телесно)?

---

[42] Методическое пособие по организации профильной смены «Увлекательные каникулы с Клубом Веселых человечков» в каникулярное время / авторы-составители: Е.Ю. Дровалева, А.А. Сокольских, О.Ю. Телешева, О.В. Шевердина. – Краснодар: 2024. – 53 с.

Как смогу использовать полученные знания, умения, опыт в учебе и в жизни? Ведущий мотивирует участников к ответам, поддерживает их высказывания.

Ведущий: «Уважаемые студенты, спасибо за вашу активность и за ваши интересные мысли! Будем применять теперь в жизни то, чему научились на этом тренинге».

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

Тренинговое занятие «Есть контакт»

Цель: совершенствование умения работать в коллективе и команде, взаимодействовать с учебной группой и друзьями; актуализация ценностного отношения к жизни и достоинству каждого человека.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: бумага, фломастеры, маркеры, бумага, ручки – все по числу участников; стикеры двух цветов, маркеры, доска, мел, бланки со списком предметов по числу участников (Приложение 22), мягкая игрушка или сквиш небольшого размера с приятной на ощупь текстурой.

Процедура проведения

Вступительная часть

Участники тренинга рассаживаются в круг.

Ведущий: «Добрый день, уважаемые студенты! Сегодня мы узнаем немного больше о себе, друг о друге и в целом о том, как люди ведут себя в ситуациях общения, и научимся использовать эффективные приемы для налаживания взаимодействия с людьми».

Упражнение 1 «Встреча взглядами»

Цель упражнения: развитие навыков межличностного восприятия, эмпатии, наблюдательности.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Для начала давайте попробуем понять, насколько при общении важен визуальный контакт с человеком».

Участники сидят или стоят в кругу, опустив глаза. По команде ведущего они одновременно поднимают головы, их задача – встретиться с кем-нибудь взглядом. Чтобы придать игре оттенок соревновательности, можно ввести дополнительное правило: кому удалось выполнить задание, покидают круг, оставшиеся продолжают выполнение.

Рефлексия. Вопросы для обсуждения:

– На что (какие признаки) ориентировались участники, выполняя упражнение?

– В каких жизненных ситуациях зрительный контакт особенно важен?

Основная часть

Упражнение 2 «Мой образ»[43]

Цель упражнения: развитие наблюдательности, осознанности в восприятии внешнего облика других людей.

Время: 10-15 минут.

Ведущий: «Теперь давайте проверим, насколько мы внимательны к внешнему образу тех, с кем обычно общаемся».

Пример выполнения упражнения можно продемонстрировать для всех на паре желающих, а затем организовать одновременную работу в парах.

Ведущий вызывает двух желающих продемонстрировать упражнение перед группой.

Ведущий: «Давайте поделимся на пары и встанем спиной друг к другу. Ваша задача – по очереди описать внешний вид партнера, не подглядывая. Каждый участник должен назвать 8–10 конкретных деталей. Участники меняются ролями: тот, кто описывал, теперь становится объектом описания. Затем участники

[43] Грецов, А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А.Г. Грецов. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 297 с.

поворачиваются лицом друг к другу и тактично дополняют или корректируют описание».

Рефлексия. Вопросы для последующего обсуждения:

– Что оказалось самым сложным в описании? Детали одежды, аксессуаров или что-то еще?

– Какие элементы имиджа вы обычно замечаете в повседневной жизни, а какие пропускаете?

– Повлияло ли это упражнение на ваше восприятие собственного стиля?

– Как внимательность к внешнему виду других может помочь в общении?

– Что вы узнали нового о том, с кем общались, через анализ его образа?

Упражнение 3 «Факторы влияния»[44]

Цель упражнения: выявление аспектов, влияющих на отношения в группе, анализ факторов, укрепляющих или разрушающих групповые отношения.

Время: 10-15 минут.

Необходимые материалы: лист ватмана, стикеры двух цветов, маркеры.

На ватмане рисуется таблица с двумя колонками:

«Что сближает нас в группе» | «Что отдаляет нас в группе».

Ведущий: «Предлагаю вам подумать над тем, что характерно для вашего учебного коллектива, что делает его сплоченной командой или, напротив, не позволяет стать такой. У каждого из вас два набора стикеров. Напишите на стикерах одного цвета те факторы, которые, по вашему мнению, влияют на то, что объединяет ваш коллектив, а на стикерах другого цвета – те факторы, что препятствуют этому. Количество факторов не ограничено, но каждый из них записывается на отдельном стикере. Затем прикрепите свои стикеры соответственно каждой колонке».

Ведущий совместно с участниками договаривается, на стикерах какого цвета будут записываться положительные и отрицательные факторы. Участники по очереди

---

[44] Грецов, А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А.Г. Грецов. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 297 с.; Фопель, К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2013. – 288 с.

пишут на стикерах факторы (например: «честность», «поддержка», «сплетни», «игнорирование мнения») и размещают их в соответствующей колонке.

Когда все участники выполнят задание, ведущий группирует одинаковые или максимально похожие факторы (это позволит определить, сколько обучающихся считают тот или иной фактор характерным для своего учебного коллектива) и организует обсуждение. Вопросы для обсуждения:

– Какие факторы мы можем контролировать?

– Что каждый из нас может сделать для улучшения климата в группе?

По итогам обсуждения ведущий предлагает участникам сформулировать 3–5 «групповых правил» на основе выявленных факторов, которые улучшают отношения в группе.

Примечание: с учетом общего настроения группы упражнение можно усложнить, дополнив условием (колонкой) «Что зависит от каждого участника».

Упражнение 4 «Слушаем по-разному»[45]

Цель упражнения: повышение осознанности восприятия речи собеседника и навыков установления контакта в процессе общения.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Один из важных навыков, помогающих нам общаться, – умение слушать друг друга. Предлагаю посмотреть, что влияет на процесс слушания собеседника. Давайте разобьемся на пары. Один участник в каждой паре говорящий, второй – слушающий».

Участники стоят или сидят друг напротив друга и по команде ведущего начинают разговаривать между собой о чем угодно. Через минуту по команде ведущего

их взаиморасположение меняется: говорящий встает, слушающий продолжает сидеть. Еще через минуту следует новое изменение: теперь оба участника стоят, повернувшись

[45] Грецов, А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А.Г. Грецов. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 297 с.

друг к другу спиной. Потом роли говорящего и слушающего меняются, и упражнение повторяется.

Рефлексия. Вопросы для обсуждения:

– При каком расположении собеседника было легче говорить?

– А при каком легче слушать?

– Как вы думаете, почему при изменении взаимного расположения меняется эффективность общения?

Ведущий, подводя итог, отмечает, что эффективность слушания и производимое на собеседника впечатление зависят в том числе, от взаимного расположения собеседников.

Упражнение 5 «В пустыне»[46]

Цель упражнения: развитие навыков отстаивания собственного мнения, осмысление процессов конструктивного взаимодействия в совместной деятельности.

Время: 40 минут.

Необходимые материалы: доска, мел, бумага, ручки, бланки со списком предметов по числу участников (Приложение 22).

Ведущий: «Для того чтобы в нашей группе было комфортно общаться, важно не только стараться слышать друг друга, но и уметь договариваться. С этого момента все вы – пассажиры автобуса, совершающего маршрут по Африке. При переезде пустыни Сахара внезапно двигатели автобуса отказали, вспыхнул пожар, все успели выйти из автобуса, но ни интернета, ни мобильной связи в этом регионе нет. Известно только, что ближайший населенный пункт находится от вас на расстоянии примерно 300 километров. У пассажиров автобуса есть пятнадцать типов предметов, которые удалось сохранить после пожара. (Ведущий раздает заранее подготовленные бланки со списком предметов (Приложение 22)). Ваша задача – проранжировать эти предметы в соответствии с их значимостью для вашего спасения. Для этого нужно поставить

[46] Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. – Москва: Издательство «Ось-89», 1999. – 256 с.

цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значимости и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас».

Каждый работает самостоятельно в течение 5 минут.

После завершения индивидуального ранжирования ведущий предлагает группе разбиться на пары и проранжировать эти же предметы снова в течение десяти минут уже совместно с партнером (при этом номерами заполняется второй столбик в бланке со списком предметов).

Следующий этап игры – групповое обсуждение с целью прийти к общему мнению относительно порядка расположения предметов, на которое выделяется не менее 20 минут. Итоговый список ведущий записывает на доске.

По окончании дискуссии ведущий объявляет, что игра завершена, поздравляет всех участников с благополучным спасением и предлагает обсудить итоги игры.

Вопросы для рефлексии:

– Удовлетворены ли вы результатами прошедшего обсуждения? Почему?

– Была ли выработана общая стратегия спасения?

– Что помешало принять активное участие в обсуждении? Согласны ли вы с принятым решением? Почему вам не удавалось отстоять свое мнение?

– Кто в наибольшей степени повлиял на исход группового решения? Что именно позволило ему заставить прислушаться к себе?

– Какими способами другие участники добивались согласия с их мнениями? Какие способы поведения оказались наименее результативными? Какие только мешали общей работе?

– Как следовало бы построить дискуссию, чтобы наиболее быстрым способом достигнуть общего мнения и не ущемить права всех участников?

Ведущий помогает более четко сформулировать найденные участниками закономерности, например: как наилучшим способом организовывать дискуссии, как избежать грубых столкновений в споре и расположить других к принятию своего

мнения, лидер и его качества, навыки эффективного общения, умения самопрезентации и др.

Если возникает вопрос о «правильном» ответе на проблему дискуссии, ответ дается ведущим, но с оговоркой, что это одно из мнений, с которым мы вправе не соглашаться. Мы вынуждены учесть важность выбора стратегии спасения для ранжирования предметов: либо двигаться по пустыне к людям, либо ждать помощи от спасателей. Если в группе при обсуждении практически не поднимался вопрос о стратегии, то на этом этапе обнаруживается, что часть участников молчаливо подразумевала первый вариант, в то время как другая часть имела в виду второй. Этим выявляется еще одна причина взаимного непонимания.

Вариант «Ждать спасателей» (по мнению экспертов, предпочтительный).

1. Полтора литра воды на каждого. В пустыне необходима для утоления жажды.

2. Карманное зеркало. Важно для сигнализации воздушным спасателям.

3. Легкое полупальто на каждого. Прикроет от палящего солнца днем и от прохлады ночью.

4. Карманный фонарь. Также средство сигнализации летчикам ночью.

5. Парашют красно-белого цвета. И средство прикрытия от солнца, и сигнал спасателям.

6. Охотничий нож. Оружие для добычи пропитания.

7. Полиэтиленовый плащ. Средство для сбора дождевой воды и росы.

8. Охотничье ружье с боеприпасами. Может использоваться для охоты и для подачи звукового сигнала.

9. Солнечные очки на каждого. Помогут защитить глаза от блеска песка и солнечных лучей.

10. Переносная газовая плита с баллоном. Поскольку двигаться не придется, может пригодиться для приготовления пищи.

11. Магнитный компас. Большого значения не имеет, так как нет необходимости определять направление движения.

12. Летная карта окрестностей. Не нужна, так как куда важнее знать, где находятся спасатели, чем определять свое местонахождение.

13. Определитель съедобных животных и растений. В пустыне нет большого разнообразия животного и растительного мира.

14. Бутылка спирта. Можно использовать в качестве антисептика для обеззараживания при любых травмах; спирт обладает горючими свойствами.

15. Пачка соли. Значимости практически не имеет.

Вариант «Двигаться к людям».

1. Полтора литра воды на каждого.

2. Пачка соли.

3. Магнитный компас.

4. Летная карта окрестностей.

5. Легкое полупальто на каждого.

6. Солнечные очки на каждого.

7. Бутылка спирта.

8. Карманный фонарь.

9. Полиэтиленовый плащ.

10. Охотничий нож.

11. Охотничье ружье с боеприпасами.

12. Карманное зеркало.

13. Определитель съедобных животных и растений.

14. Парашют красно-белого цвета.

15. Переносная газовая плита с баллоном

Упражнение 6 «Хвостоглаз» [47]

Цель упражнения: сплочение, тренировка умения действовать в команде.

Время: 10 минут.

---

[47] Грецов, А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А.Г. Грецов. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 297 с.

Ведущий: «А сейчас предлагаю немного подвигаться и посмотреть, насколько сплоченная у нас команда. Мы все сейчас – загадочная сороконожка, которая называется Хвостоглаз, потому что глаза у нее расположены не на голове, а на хвосте».

Участники встают в колонну, каждый кладет руки на плечи стоящего впереди. Все, кроме замыкающего, закрывают глаза, а тот, кто оказался «в хвосте», управляет движениями всей «сороконожки», отдавая голосом команды находящемуся впереди, а при необходимости и другим участникам. Задача – перемещаться таким образом по заданной ведущим траектории (обойти по периметру помещение, пройти «змейкой» между несколькими стульями и другое). Если ведущий замечает, что кто-то, кроме находящегося в «хвосте», открывает глаза, «сороконожка» начинает путь сначала. Игра продолжается 3–5 минут, каждую минуту порядок расстановки участников в колонне меняется.

Вопросы для рефлексии:

– В чем сложность задачи управлять движениями «сороконожки», какие качества позволяют успешно ее решить?

– Как менялось впечатление от игры, когда участники оказывались в разных местах колонны (например, были в начале, а потом перестроились ближе к хвосту)?

Заключительная часть

*Упражнение 7 «*Цвет моего настроения»[48]

Цель упражнения: создание дружелюбной доверительной атмосферы, снятие эмоционального напряжения.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: мягкая игрушка или сквиш небольшого размера с приятной на ощупь текстурой.

Ведущий: «Завершая наше занятие, предлагаю вам поделиться своими впечатлениями друг с другом, своим настроением. Давайте соберемся в круг.

[48] Морозова, Т.Ю. Адаптационный тренинг для первокурсников психологических и педагогических факультетов / Т.Ю. Морозова, М.А. Ступицкая // Образовательные технологии (г. Москва). – 2018. – №2. – С. 117-143.

Я передам одному из вас эту милую игрушку, и тот, кто ее получит, выскажется: «Мое настроение в начале занятия было … цвета, а теперь оно … цвета, потому что…». После этого игрушка передается другому участнику и далее по кругу, пока игрушка не побывает в руках у каждого и все смогут высказаться».

Данное упражнение может носить диагностический характер: по набору называемых участниками цветов ведущий определяет динамику эмоционального настроя отдельных участников и группы в целом.

Блок 3. Самовоспитание: через поступок к характеру

Тренинговое занятие «Одинаково-разные характеры»

Цель: содействие процессу самовоспитания, поддержка умения осознавать разные черты своего характера и целенаправленно использовать их в процессе саморазвития.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: небольшой предмет, подходящий для перебрасывания из рук в руки (мячик, небольшая мягкая игрушка), бумага, фломастеры, маркеры, ручки, доска, мел, шляпы разных цветов реальные или сложенные из бумаги (4 штуки).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, уважаемые студенты! Сегодня на занятии мы узнаем немного больше об особенностях своего характера, и потренируемся, как мы можем использовать эти знания для лучшего понимания себя и движения к своим целям.

Упражнение 1 «Сходства и различия»[49]

Цель упражнения: настрой на общее взаимодействие, переключение фокуса внимания на внешние и внутренние характеристики человека.

[49] Грецов, А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А.Г. Грецов. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 297 с.

Время: 10 – 15 минут.

Необходимые материалы: небольшой предмет, подходящий для перебрасывания из рук в руки (мячик, небольшая мягкая игрушка или иной).

Группа встает в круг. Ведущий берет в руки мячик и объясняет правила игры.

Ведущий: «Тот, у кого в руках находится этот предмет, должен как можно быстрее перебросить его другому участнику, назвав при этом черту своего сходства с тем, кому вы передаете предмет. Можно называть как внешние признаки сходства (например, цвет волос), так и личностные – темперамент, общность интересов в какой-то области».

Участники выполняют упражнение в течение нескольких минут.

Ведущий: «А теперь разбейтесь на пары. Внимательно посмотрите на своего партнера и назовите пять внутренних характеристик (можно больше), которые есть в вашей паре у обоих, а затем, чем вы отличаетесь».

Участники выполняют упражнение.

Вопросы для рефлексии:

– Кто из вас радуется, когда обнаруживает, что в чем-то похож на других? А кто из вас бывает доволен тем, что в чем-то отличается от остальных? В каждом из нас есть и то и другое.

– Что из того, что объединяет тебя с другими, нравится тебе больше всего?

– Что тебе больше всего нравится из того, чем ты отличаешься от других?

– Что было сложнее: найти сходства или различия?

– Что из того, что объединяет тебя с твоим партнером, нравится тебе больше всего?

– Что тебе больше всего нравится из того, чем ты отличаешься от друга?

<u>Основная часть</u>

Упражнение 2 «Деревья-характеры»[50]

Цель упражнения: осознание своих ведущих черт характера, определение зоны ближайшего личностного развития.

Время: 25-30 минут.

Необходимые материалы: бумага по числу участников, ручки, доска, мел.

Ведущий: «Те внутренние характеристики, которые мы сейчас называли, могут быть проявлениями нашего характера. Как вы думаете, человек рождается с определенным характером, или наш характер формируется в течение жизни? (ответы обучающихся).

Действительно, с некоторыми свойствами человек рождается (подвижность, темперамент), но все же характер – это то, что воспитывают. Характер – это отпечаток, который накладывает на человека та среда, в которой он растет - семья, природа, класс, друзья. Но и это не все. Большая роль в формировании характера принадлежит самому человеку. В характере человека отражается отношение к самому себе и окружающей действительности: людям, делам, идеям, вещам.

Давайте подумаем, какие качества отражают отношение человека к себе? К окружающим? К своему делу? К предметам?»

Ведущий записывает ответы обучающихся на доске в отдельные столбики, при необходимости подсказывает, опираясь на предложенный список:

черты, отражающие отношение человека к себе: скромность, самокритичность, гордость, уверенность в себе, чувство собственного достоинства, застенчивость, самолюбие, стремление глубоко обдумывать проблему, требовательность к себе, самоуважение, нерешительность;

черты, отражающие отношение человека к окружающим – к другим людям, к коллективу, к обществу: общительность, чуткость, отзывчивость, уважение к другим

[50] Модификация на основе: Вачков, И.В. Деревья-характеры из волшебного леса // Школьный психолог. – 2004. – №05 (149). – URL: https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200400517 (дата обращения: 30.03.2026).

людям, честность, доброта, милосердие, щедрость, храбрость, вежливость, сострадание, терпимость, искренность, готовность помочь, тактичность;

черты, показывающие отношение человека к своему делу: терпеливость, трудолюбие, склонность к творчеству, добросовестность, ответственность, инициативность, настойчивость, склонность к рутинной работе, дисциплинированность, целеустремленность, исполнительность, креативность, профессионализм;

черты, характеризующие отношение человека к вещам, показывающие, как человек обращается с материальными объектами, имуществом, пространством: аккуратность, небрежность, стремление к порядку, творческий беспорядок, креативность, аккуратность, бережливость, хозяйственность, опрятность, практичность, запасливость, расточительность.

Ведущий: «Когда несколько из качеств объединяются в комплекс и закрепляются в поведении, мы называем это характером человека. Можно представить разные характеры, как деревья. Эти деревья очень разные, потому что росли на разных почвах, неодинаково согревало их солнце, по-разному обдувал ветер, не поровну давал влаги дождь. А ведь и у каждого человека в жизни складывается все по-разному, верно?

Давайте попробуем изобразить свое дерево-характер. Деревья-характеры могут быть высокие и прямые или плотные и невысокие, а могут быть и стелющиеся по земле. У каждого Дерева-Характера от ствола отходят четыре главные ветви, а от них – несколько маленьких. Эти четыре главные ветви имеют свои названия: отношение к людям, отношение к делу, отношение к себе, отношение к вещам (обращаемся к перечню черт характера). У каждого дерева эти ветви имеют свою, непохожую на других форму, свою характерную особенность: одни тянутся прямо вверх, другие спокойно свисают вниз, на одних могут расти мягкие листья, на других – колючие иголки. Давайте возьмем бумагу, придумаем и изобразим свое дерево-характер (какое вы дерево – лиственное или хвойное, часто встречающееся или экзотическое, взрослое или маленькое). Когда замысел готов, изобразите свое

дерево-характер с четырьмя основными ветвями, подпишите их. Подумайте и нарисуйте, какие еще элементы могут присутствовать на ваших главных ветвях: мелкие веточки, а также листья, цветы, плоды. Подпишите мелкие ветки, используя черты характера, вы можете использовать тот список, который мы составили, или дополнять его другими качествами характера».

Ведущий: «Те черты характера и уникальности, ветки на деревьях, которые мы нарисовали, могут вырасти, если мы совершаем действия, которые укрепляют их и позволяют им расти дальше. Вспомните, какие действия вы совершали, опираясь на сильные стороны своего характера. Какое конкретное дело вы сделали вчера, может быть, это было совсем маленькое дело, например, вы сказали кому-то доброе слово».

Вопросы для рефлексии:

– Какие возникли чувства, мысли, когда вы создавали свое дерево-характер?

– Как вы относитесь к мелким веткам, форме своего дерева, листьям или иголкам, можно ли сказать, что вы понимаете и принимаете особенности своего характера, свою уникальность?

– А какие ветки хотелось бы отрастить подлиннее? Может быть, вам захотелось, чтобы на дереве выросли какие-то дополнительные ветки?

– Какие поступки позволят, а какие мешают вашему дереву отрастить новые ветки?

Упражнение 3 «Зеркало»[51]

Цель упражнения: Динамическая пауза, поддержка интереса к вербализации черт характера, акцентирование внимания на сильных сторонах человека.

Время: 15 минут.

Ведущий: «Теперь давайте посмотрим, насколько хорошо мы знаем черты характера друг друга. Нам нужен доброволец, который будет «смотреть в зеркало». Задача добровольца – только по отражению в двух зеркалах определить, кто из членов

[51] Филатова, О.В. Учебное пособие по дисциплине «Основы группового психологического тренинга» / О.В. Филатова; Владим. гос. ун-т. – Владимир: Изд-во Владим.гос. ун-та, 2008. – 160 с.

группы подошел к нему сзади. Эти два «зеркала» будут живыми. Одно зеркало будет молчащим, оно сможет объяснить добровольцу с помощью мимики и жестов, кто находится за его спиной. Второе «зеркало» – говорящее. Оно будет объяснять, что это за человек, называя сильные стороны его характера, но не называя его имени. Задача – угадать человека за спиной как можно быстрее».

Вопросы для рефлексии:

– Сложно ли было рассказать и показать образ человека, используя сильные стороны его характера?

– Что нового вы узнали о себе и о других?

Упражнение 4 «Двойник»[52]

Цель упражнения: развитие наблюдательности, содействие осознанию уникальности своего характера и характера другого человека.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: доска и мел.

Ведущий: «В современном кинематографе есть немало сюжетов, в которых главный герой может принимать облик любого другого человека, становиться его двойником? Представьте себе, что такой герой принял ваш облик. Как в таком случае другие люди, просто побеседовав, смогли бы узнать, что перед ними – именно вы, а не другой человек, принявший вашу внешность? Что в вас есть уникального, неповторимого, такого, что ему не удалось бы скопировать? Какие вопросы вам нужно задать, чтобы по ответам было очевидно, что вы – это именно вы и никто другой? Что в вас невозможно повторить?»

Участникам дается 3–5 минут на размышления, потом они рассказывают, к каким выводам пришли.

---

[52] Грецов, А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А.Г. Грецов. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 297 с.

Ведущий: «Каждый из нас в чем-то уникален и упражнение помогает задуматься, что в каждом из нас есть оригинального, неповторимого, каким уникальным жизненным опытом и внутренними ресурсами мы обладаем».

Вопросы для рефлексии:

– Для чего и когда важно задумываться над собственной неповторимостью, понимать, в чем она состоит?

– А когда, наоборот, лучше обращать внимание на то, что между людьми есть общего, в чем мы все похожи?

Упражнение 5 «Походка»[53]

Цель упражнения: динамическая пауза, развитие наблюдательности, навыков пластической экспрессии, обучение способу саморегуляции психологических состояний через контроль их внешних проявлений.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Мы отлично поработали. Теперь предлагаю немного подвигаться и попрактиковаться в определении и отображении состояний, отражающих разные черты нашего характера. Выберите черту характера, которую бы хотели продемонстрировать, и пройдите перед группой таким образом, чтобы по походке и действиям можно было догадаться, что именно вы хотите показать».

Каждому дается 3–4 попытки, в них необходимо выражать разное состояние. Участники идут поочередно, и те из них, кто в данный момент не задействован в показе, находятся в роли зрителей. Задача зрителей – угадывать, что демонстрирует походка и действия. В качестве примера и разминки можно попросить всех вместе продемонстрировать такие варианты походки, как: уверенная, застенчивая, радостная, обиженная.

Вопросы для рефлексии:

---

[53] Грецов, А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А.Г. Грецов. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 297 с.

– На что именно в походке нужно обращать внимание, чтобы понять, что она отображает?

– Как менялось ваше состояние, когда вы показывали различные варианты походки?

– Какие качества творческого мышления тренируются с помощью такого упражнения?

Упражнение 6 «Портрет через поступки»

Цель упражнения: осознание связи между чертами характера человека и его поступками, мотивация к самовоспитанию.

Время: 15 минут.

Необходимые материалы: бумага, ручки.

Ведущий: «Мы сейчас наблюдали, как черты характера проявляются через действия человека. Как вы думаете, может ли изменение поступков повлиять на формирование черты характера?

Давайте сначала попрактикуемся в определении связи между поступком и чертой характера. Например, если девушка (назовем ее Анна) всегда приходит на встречи вовремя, выполняет обещания, тщательно планирует дела, то какие черты характера ей присущи? (ответственность, пунктуальность, организованность). Отлично!

Теперь выберите черту характера – ту ветку на вашем дереве-характере, которую вы хотите удлинить или вырастить (например, уверенность, терпение, доброжелательность, смелость). Придумайте 2–3 конкретных поступка, которые помогут развить эту черту. Опишите, как эти поступки могут изменить ваше поведение в будущем.

Например, какие поступки могут помочь человеку быть более уверенным? (Примеры поступков: выступить с докладом перед аудиторией; несмотря на неуверенность, принять участие в соревновании; отстаивать свое мнение в дискуссии. Изменения в будущем: человек начинает чувствовать себя увереннее, легче принимает решения, меньше боится критики).

Для каждой черты напишите хотя бы один небольшой шаг, который человек с таким характером совершает ежедневно. Например, что может человек делать ежедневно, чтобы сформировать дисциплинированность (застелить кровать сразу после подъема и др). Какой поступок я могу совершить уже сегодня, чтобы развить эту черту? Достаточно ли совершить такой поступок один раз?»

Вопросы для рефлексии:

– Каким образом человек может через изменение поступков повлиять на формирование черты своего характера?

– Что будет, если человек в течение трех недель каждый день будет совершать микро-поступки, соответствующие желаемой черте характера?

Заключительная часть

Упражнение 7 групповая дискуссия «Шляпы»[54]

Цель упражнения: развитие способности к рефлексии путем структурирования обратной связи, активизация участников.

Время: 15 минут.

Необходимые материалы: шляпы разных цветов реальные или сложенные из бумаги (4 штуки).

Участники разбиваются на подгруппы по количеству шляп. Для процедуры завершения занятия оптимально сформировать не более 4 подгрупп. Каждая из подгрупп выбирает представителя, который вытягивает жребий – бумажку, на которой написан цвет «шляпы», доставшейся подгруппе.

Ведущий: «Наше занятие подходит к концу. Подвести его итоги я предлагаю при помощи этих символических шляп. Каждую группу я прошу подготовить отзыв о прошедшем занятии, исходя из следующих значений цветов:

Синяя шляпа. Охарактеризовать занятие с позиции разума. Какие знания и умения дало занятие, что представляется наиболее полезным, а что – не очень?

[54] Грецов, А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А.Г. Грецов. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 297 с.

Где и как можно использовать полученные знания и умения?

Красная шляпа. Описать занятие с позиции эмоций и чувств. Что вызвало положительные переживания, а что – отрицательные? Какие упражнения были самыми яркими в эмоциональном плане?

Серая шляпа. Дать критическую обратную связь: отметить, что не совсем удалось, оказалось непонятным, что лучше было бы сделать по-другому.

Белая шляпа. Дать положительную обратную связь: отметить, что понравилось на занятии, что удалось, было полезным, в чем участники видят основные достижения лично для себя».

Подгруппам дается 5 минут на обсуждение и подготовку к выступлению, после чего они кратко рассказывают о прошедшем занятии с позиции доставшегося им цвета.

Рекомендуется предоставлять подгруппам слово в таком порядке, как перечислены «шляпы»: начать беседу с позиции разума, потом поделиться чувствами, а напоследок вспомнить все хорошее. Не следует начинать дискуссию с представления отрицательной обратной связи или, тем более, заканчивать на ней.

Родители (законные представители) обучающихся

Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций на различных этапах возрастного развития

Занятие с элементами тренинга «Радуга эмоций»

Цель: совершенствование умений родителей (законных представителей) осознавать и и конструктивно выражать свои эмоции, повышение родительской компетентности в вопросах понимания поведения детей.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки, бланк и ключ теста «Мера заботы» (Приложение 23), листы бумаги формата А4 с нарисованными на них цветами (Приложение 24), стикеры, фразы для переформулирования, написанные на доске или ватмане, схема Я-сообщения, написанная на доске или ватмане.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, уважаемые родители. Я благодарю вас за то, что вы пришли на нашу встречу. Наверное, никто не вызывает у человека столь сильные чувства, как его собственные дети. Какие чувства и тревоги сопровождают процесс родительства? Как с ними справляться? Об этом мы сегодня и поговорим. Предлагаю вам поучаствовать в упражнениях, в которых мы где-то порассуждаем, где-то попробуем встать на место своего ребенка. Я надеюсь, что вы еще лучше будете понимать своих детей, еще более трепетно относиться к переживаниям своего ребенка, еще больше понимать интересы друг друга. Итак, начнем с приветствия».

Разминка

Упражнение 1 «Представься»

Цель упражнения: активизация внимания участников, формирование мотивации к работе.

Время: 5 минут.

Ведущий: «Предлагаю вам по кругу представиться через своего ребенка. Например: «Я Елена, мама мальчика Васи, который любит играть в машинки и прыгать на батуте» или «Я Павел, отец Татьяны, которая занимается гимнастикой».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Было ли вам сложно представляться через своего ребенка? Или легко? Почему? Бывало ли так в реальной жизни, когда вы представлялись через ребенка? Какие это вызывало чувства?»

Упражнение 1 «Быть родителем – это…»

Цель упражнения: актуализация представлений родителей (законных представителей) обучающихся об ответственном родительстве.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Благодарю вас. А теперь я прошу каждого из вас, по кругу, закончить фразу «Быть родителем это…»

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Быть родителем – это выполнять очень много ролей и функций, это большой труд. Мы понимаем, что на плечах родителей лежит огромная ответственность за здоровье, развитие, счастье наших детей. Но как понять, достаточно ли заботы мы даем нашим детям? Есть ли «норма объема» этой заботы? Предлагаю сегодня на занятии вместе найти ответ на данный вопрос».

Основная часть

Упражнение 2 «Самоанализ. Тест «Мера заботы»

Цель упражнения: развитие у родителей (законных представителей) осознанного отношения к родительству и позиции родителя.

Время: 15 минут.

Необходимые материалы: бланк и ключ психодиагностической методики (Приложение 23), ручки по количеству участников.

Ведущий: «Предлагаю вам пройти опрос, который поможет вам больше узнать о себе как о родителе. (Раздает бланки теста). Перед вами 15 утверждений. На первый взгляд, может показаться, что не все они имеют отношение к воспитанию. Тем не менее, для каждой фразы выберите ответ, соответствующий вашему суждению по этому вопросу, наиболее точно отражающий ваше мнение. Рекомендуется отвечать честно и искренне, не стараясь представить себя в лучшем или худшем свете. Также не стоит тратить слишком много времени на один вопрос: самым точным будет тот ответ, который первым приходит в голову».

Участники выполняют тест.

Ведущий: «Сейчас я раздам вам ключ к данному тесту, и каждый самостоятельно подсчитает свои результаты. Если у вас возникли вопросы или вы хотите обсудить свой результат, можем это сделать сейчас или позже индивидуально».

Вопросы для обсуждения:

– Насколько ваши представления о себе как о родителе подтвердились результатами теста?

– Может ли внимание родителя к своему ребенку и родительская забота быть чрезмерным?

Упражнение 3 «Цветок»[55]

Цель упражнения: развитие представлений родителей (законных представителей) о значимости личностно-ориентированного и эмоционально теплого обращения к ребенку.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4 с нарисованными на них цветами (Приложение 24), ручки по количеству участников.

Ведущий: «Народная мудрость гласит: самый сладостный звук для человека – это его имя. Если хотите привлечь внимание ребенка к себе, настроить его к общению,

[55] Арт-методы в психологическом консультировании: методические рекомендации: в 2 ч. / сост.: Т.Е. Косаревская, Р.Р. Кутькина. – Часть 1. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – 49 с.

то следует обращаться к нему по имени. А как вы называете своего ребенка? Предлагаю заполнить лепестки. В сердцевине предложенного вам цветка запишите имя своего ребенка. На листочках – положительные качества ребенка, а на лепестках – ласковые слова, которыми вы к нему обычно обращаетесь».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Лепестков много, и, возможно, вам не всегда легко было подобрать ласковые слова, охарактеризовать качества ребенка с положительной стороны. Насколько трудно было выполнять задание? Какие ощущения вызвало у вас это упражнение?»

Упражнение 4 «Недетские запреты».

Цель упражнения: развитие родительской компетентности в осознанности собственных эмоциональных воздействий.

Время: 15 минут.

Необходимые материалы: стикеры, схема *Я*-сообщения, представленная на ватмане или доске.

Ведущий: «Сейчас нам понадобится один доброволец, готовый сыграть роль ребенка. Он сядет на стул в центр круга. Остальных я прошу подумать, что вы обычно запрещаете своему ребенку. Вспомнили? Теперь по очереди подойдите к нашему «ребенку» и скажите ему, что именно вы запрещаете ему делать. (Например, «не кричи», «не бегай»)».

Ведущий стикером «отмечает» ту часть тела, которой касался запрет. Например: «Не бегай» – стикер клеится на ноги и т.д.

Ведущий: «Теперь каждый участник поочередно вновь подойдет к нашему «ребенку» и изменит свой запрет, то есть сказать, что он делать может. Например: «Не кричи – говори спокойно».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Что вы чувствовали, когда «родители» устанавливали запреты? Что вы чувствовали, когда вы были тем, кто устанавливает запреты? Легко ли найти слова, позволяющие переформулировать запрет?»

Упражнение 5 «Смени модальность»[56]

Цель упражнения: развитие навыков конструктивной коммуникации с ребенком, расширение арсенала средств общения с ребенком.

Время: 25 минут.

Необходимые материалы: фразы для переформулирования написанные на доске или ватмане, схема *Я*-сообщения написанная на доске или ватмане.

Ведущий: «Ведущий: «В детском возрасте особенно сильно проявляется потребность в общении. Но как именно мы, взрослые, выстраиваем это общение с детьми? Какие слова они чаще всего слышат дома и в школе? Обычно это требования и наставления: «Ты должен хорошо учиться!», «Ты должен думать о будущем!», «Ты должен уважать старших!», «Ты должен слушаться родителей и учителей!» При этом сами взрослые нередко говорят совсем в другой модальности (с иного ракурса): «Я могу тебя наказать…», «Я имею полное право…», «Я знаю, как нужно поступить…», «Мне виднее…». Получается явное противоречие в самом характере обращения к ребенку. Если говорить о позиции взрослых по отношению к ребенку, ее можно назвать позицией долженствования: ребенку постоянно указывают на то, что он обязан (должен) делать. Взрослые же, напротив, существуют в модальности возможности: они исходят из того, что им позволено решать, определять и распоряжаться. Между тем модальность постоянного долженствования воспринимается человеком очень тяжело. Она порождает тревогу, внутреннее напряжение, страх не справиться, оказаться недостаточно хорошим, не выдержать груза возложенных ожиданий и обязанностей. Все вместе это формирует выученную беспомощность, когда ребенок перестает принимать самостоятельные решения

[56] Самоукина, Н.В. Игры в школе и дома: Психотерапевтические упражнения коррекционные программы / Н.В. Самоукина. – Москва: Новая школа, 1995. – 144 с.

и постоянно ожидает инструкции от взрослого. Попробуем изменить сам подход. К примеру, привычную фразу «Ты должен хорошо учиться!» можно заменить другой, исключая слово «должен», более поддерживающей: «Я уверен, что ты можешь хорошо учиться».

Ведущий показывает родителям или законным представителям фразы для переформулирования (на доске или ватмане).

Фразы для переформулирования:

«Ты должен думать о будущем!»

«Ты должен нас слушаться!»

«Уважай старших!»

«Ты должен навести порядок в своей комнате!»

«Сколько можно сидеть в телефоне?!»

«Ты должен наконец заняться учебой!»

«Ты должен говорить правду!»

«Ты должен помогать по дому!»

Ведущий: «Вы видите перед собой фразы; они вам наверняка знакомы, возможно, вы сами их использовали в своем общении с детьми. Давайте сейчас все вместе попробуем их переформулировать. Начнем по порядку, у кого готов вариант может называть его вслух».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Заметили, что приемлемые варианты часто содержат местоимение «Я»? Это так называемое «*Я*-сообщение». Вот его схема. (Ведущий представляет схему *Я*-сообщения на листе ватмана или доске):

1. Описание ситуации, вызвавшей напряжение: «Когда я сталкиваюсь с тем, что…»

2. Точное называние своего чувства в этой ситуации: «Я чувствую… (обиду, раздражение, злость и т.д.».

3. Называние причин этого чувства: «Потому что…»

4. Предпочитаемый выход из ситуации: «Мне хотелось бы, чтобы…», «Я был бы рад…»

Главная задача «*Я*-сообщения» состоит не в том, чтобы вынудить другого человека что-либо сделать, а в том, чтобы выразить собственное мнение, обозначить свою позицию, чувства и потребности. В такой форме собеседнику гораздо легче услышать и понять сказанное. В разговоре можно использовать не только полную форму «*Я*-сообщения», но и сокращенную. Например: «Мне бы хотелось, чтобы мы договорились, кто выносит мусор» или «Когда я вижу грязные руки, у меня прямо мурашки бегут по спине». Когда мы обращаемся к ребенку с помощью «Я-сообщений», мы тем самым открываем пространство для диалога. Поделившись своими переживаниями, мы чаще получаем в ответ готовность ребенка рассказать о своих чувствах.

Важно понимать, что «*Я*-сообщение» не всегда дает мгновенный результат. Если ребенок сразу не откликается, спорит, раздражается или продолжает вести себя по-прежнему, это не означает, что такой способ общения не работает. Возможно, в данный момент ребенок слишком захвачен своими эмоциями и просто не готов услышать взрослого, либо он не привык к такому общению и относится к нему недоверчиво. В такой ситуации взрослому важно сохранять спокойствие, не переходить на обвинения и не отказываться от выбранной позиции. Иногда лучше сделать паузу и вернуться к разговору позже, когда напряжение снизится. Полезно сначала назвать состояние ребенка: «Я вижу, что ты сейчас злишься» или «Похоже, тебе неприятно это слышать», а затем снова мягко обозначить свои чувства и границы. Если одного «Я-сообщения» недостаточно, его можно дополнить понятным правилом или договоренностью. Например: «Мне неприятно, когда со мной разговаривают грубо. Я готова продолжить разговор, когда мы сможем говорить спокойно». Так ребенок учится не только слышать чувства другого человека, но и понимать, что любое общение связано с уважением и ответственностью. Главное для родителя – помнить, что «Я-сообщение» работает не как мгновенный способ повлиять

на поведение, а как средство постепенного формирования доверия, эмоциональной осознанности и культуры диалога».

Завершение

Упражнение 6 «Письмо счастья».

Цель упражнения: обобщение полученного опыта, символическое завершение занятия.

Время: 5 минут.

Ведущий: «Самые важные учителя для детей – родители. Родительский дом – это первая школа для ребенка. Семья оказывает огромное влияние на то, что ребенок будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей. Сколько бы человек не прожил, он время от времени обращается к опыту из детства, к жизни в семье. В завершение нашего с вами занятия я предлагаю вам подумать о счастье. О родительском счастье. Пожалуйста, подумайте, ответьте и напишите на листочках свой ответ на вопрос: что вам, как родителю, нужно для счастья. И что вы можете для этого сделать?»

Участники выполняют задание. Желающие могут поделиться своими ответами.

Ведущий: «Вы можете забрать эти листочки с собой и время от времени к ним обращаться, сверяя свое актуальное состояние с тем, что написали сейчас. Пусть это будет неким планом на будущее, то, к чему стоит стремиться. Кто хочет поделиться своими мыслями и эмоциями?

Наше сегодняшнее занятие подошло к концу. Спасибо вам большое за проявленный интерес и активную работу. Надеюсь, тот опыт, который вы получили сегодня, будет для вас полезен».

Примерные вопросы для рефлексии:

– Какие основные моменты сегодняшнего занятия вы считаете для себя самыми полезными?

– Какие новые знания и навыки вы получили?

– Какие из изученных техник или подходов вы планируете применить на практике в ближайшее время?

– Какие трудности или проблемы возникли у вас при освоении новых знаний и навыков?

– Какие аспекты занятия были для вас наиболее интересными и почему?

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

Тренинговое занятие «На одном языке с ребенком»

Цель: повышение уровня психолого-педагогической компетентности родителей и формирование навыков бесконфликтного детско-родительского общения.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, уважаемые участники! Наша встреча будет посвящена общению внутри семьи. Каждому родителю хочется, чтобы его ребенок вырос счастливым и уверенным в себе человеком. Но знаете ли вы, что основа всего этого закладывается еще в раннем детстве, начиная с самого первого общения? Давайте разберемся, что же такое качественное общение с ребенком и почему оно играет такую важную роль. Качественный контакт с ребенком – это не просто разговоры и совместное времяпровождение. Это искреннее взаимодействие, основанное на взаимном уважении, понимании и поддержке. Когда вы общаетесь с ребенком, вы помогаете ему развиваться физически, интеллектуально и эмоционально. Именно благодаря такому общению ребенок учится доверять вам, делиться своими мыслями и чувствами, ощущая себя важным и любимым. На примере общения с родителями ребенок приобретает навык общения со всем внешним миром. Общение с ребенком –

это фундамент его будущих успехов в учебе, карьере и личных отношениях. Давайте попробуем сегодня поработать с этой темой».

Разминка

Упражнение 1 «Мне нравится быть родителем, потому что…»

Цель упражнения: установление благоприятной атмосферы, настрой на продуктивную работу в группе.

Время: 5 минут.

*Ведущий: «*Сейчас каждый из вас назовет свое имя и скажет, почему ему нравится быть родителем».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Теперь, когда мы заново познакомились и настроились на продуктивную работу, можем переходить к выполнению упражнений».

Упражнение 2 «Пять имен»[57]

Цель упражнения: формирование мотивации на улучшение взаимоотношений с детьми; актуализация чувства единения во взаимоотношениях родителей и детей.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: листы формата А4, ручки по количеству участников.

Ведущий: «Следующее упражнение позволяет понять, насколько хорошо вы знаете своего ребенка. Сейчас я раздам вам листочки, и вам нужно будет написать на них про своего ребенка: 5 имен друзей, 5 любимых увлечений, 5 занятий, которые он не любит, 5 самых запомнившихся для него событий, 5 его любимых и нелюбимых блюд».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Не всегда взрослые могут точно назвать интересы своего ребенка. На какой-то вопрос вы быстро написали 5 ответов, некоторые заставили вас задуматься. У вас всегда есть возможность узнать о вашем ребенке больше.

---

[57] Рояк, А.А. Психологический конфликт и особенности индивидуального развития личности ребенка / А.А. Рояк; НИИ дошк. воспитания АПН СССР. – Москва: Педагогика, 1988. – 117 с.

Вы можете взять листочки с собой и заполнить пустые места потом, поговорив со своим ребенком».

Вопросы для обсуждения:

– Одинаково ли легко было отвечать на все вопросы и (или) соблюдать заданное условие? Почему?

– Как вы думаете, согласился бы ваш ребенок с данными вами ответами?

– Как вы думаете, по мере взросления ребенка будет легче или сложнее ответить на вопросы о его интересах? Почему?

Основная часть

Упражнение 3 «Выбери главное»

Цель упражнения: актуализация представлений родителей (законных представителей) о семейных ценностях.

Время: 20 минут.

Необходимые материалы: список ценностей, написанный на доске или ватмане, листы бумаги формата А4, ручки по количеству участников.

*Ведущий: «*Сейчас вам нужно разбиться на четыре группы (желательное количество участников в мини-группе 3-5 человек). Перед вами список семейных ценностей. Вам нужно договориться в вашей мини-группе, выбрать самые главные и важные три фактора, проранжировать их от самого важного – к менее важному. Потом вам нужно будет свой ответ представить остальным участникам и «защитить» его».

Ценности: любовь, доверие, понимание, поддержка, материальное обеспечение, помощь, дружба, забота, передача опыта.

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Давайте сейчас поделимся своими чувствами и мыслями. Я задам несколько вопросов. Насколько сложно было принять единое решение? Какие ценности безоговорочно были приняты всей группой? Возникали ли затруднения в процессе обсуждения?»

Упражнение 4 мини-лекция «Взаимопонимание».

Цель упражнения: психологическое просвещение родителей (законных представителей) по проблематике эффективного общения с детьми.

Время: 20 минут.

Ведущий: «Чтобы найти общий язык с ребенком, важно его слушать и слышать. Казалось бы, это же так просто, но у всех нас возникают проблемы на этом пути. Давайте разберем основные техники активного слушания. Активное слушание – это умение не только выслушать, но и понять собеседника, в данном случае – ребенка, отставив в сторону собственные мысли и чувства и посмотрев на все с его позиции. Так мы сможем увидеть мир его глазами и ощутить то, что чувствует он. Виды техник активного слушания не слишком многочисленны, но их важно освоить.

Молчаливое слушание.

Необходимо научиться «внимательно молчать». Даже если ребенок говорит что-то, что кажется несерьезным, не стоит его перебивать или вставлять свои комментарии. Вместо этого важно всем своим видом – позой, мимикой, жестами – показать, что его слова важны и услышаны.

Когда мы внимательно слушаем ребенка, мы интуитивно принимаем открытую позу, слегка наклоняясь вперед. Порой именно такая позиция помогает ребенку раскрыться и начать делиться своими мыслями.

Подтверждением нашего внимания могут стать кивок или изменение выражения лица. Мы стараемся эмоционально поддержать ребенка, используя короткие реплики: «мм», «да», «ага», «угу», словно говоря: «Я здесь, продолжай, я тебя слышу». Мы не прерываем его размышления, а создаем безопасное пространство для диалога, построенного на техниках активного слушания.

Мы избегаем оценок, расспросов и советов, сосредотачиваясь только на слушании. Не переключаем разговор на то, что кажется важным нам, а позволяем ребенку говорить о том, что его действительно занимает: о сомнениях, тревогах или моментах счастья.

Выдержать паузу.

Мы даем ребенку возможность высказаться до конца. Задав вопрос в рамках техники активного слушания, терпеливо ждем его ответа. После этого делаем паузу, демонстрируя, что его слова для нас важны.

Если он замолкает, не спешим с ответом: пауза часто побуждает его продолжить, возможно, завершив мысль, которую он боялся озвучить. Даем ему полностью выговориться, ведь у нас еще будет время отреагировать на услышанное.

Когда ребенок почувствует, что его действительно слушают, он начнет говорить более открыто. В этот момент важно вникнуть в его слова и понять, что скрывается за ними. Техника общения «активное слушание» помогает распознать страхи, обиды или другие переживания.

Зрительный контакт.

Когда мы смотрим ребенку в глаза, он чувствует, что наше внимание полностью принадлежит ему, что его слова для нас важны и интересны. Зрительный контакт помогает преодолеть недоверие, «растопить лед» и создать ощущение близости.

Важно, чтобы взгляд при этом был мягким и спокойным, а не таким, как при критике, назидании или порицании. Он должен быть не пронизывающим, как на допросе, а скорее деликатным, чтобы не нарушить хрупкую эмоциональную связь.

Техники активного слушания и эмпатии подчеркивают, как важно, чтобы ребенок видел в наших глазах любовь и понимание.

Зеркализация.

Один из сложных, но крайне эффективных приемов – эхо-техника активного слушания, когда мы «отзеркаливаем» позу, речь, жесты, мимику, интонации и даже паузы ребенка. Это создает психологическую близость, помогая «настроиться на одну волну» и говорить на его языке.

Зеркализация – это не подражание или передразнивание, а внимательное наблюдение и чуткость. Например, поза отражает внутреннее состояние собеседника,

и, повторяя ее, мы глубже понимаем его чувства. Цель не в том, чтобы завоевать доверие, а в том, чтобы искренне понять ребенка, постаравшись «встать на его место».

Прояснение смысла.

Сильные, яркие, но неосознанные эмоции ребенка могут переполнять его, разрушая логику и внутренний порядок мыслей. Поэтому важно помочь ему выразить их, назвав своими именами. Для этого подходит перефразирование в техниках активного слушания: мы озвучиваем его мысли, давая возможность услышать себя со стороны и осмыслить свою позицию.

Введя эти техники в свое каждодневное взаимодействие с ребенком, можно не только повысить взаимопонимание внутри семьи, но и заложить фундамент здоровой самооценки у ребенка, развить осознанное восприятие своих переживаний, помочь сбросить эмоциональный стресс, найти решение проблем. Однако важно не злоупотреблять «технической» стороной дела. Только если вы искренне заинтересованы в использовании каких-либо приемов и понимаете, для чего вы это делаете, будет результат. Иначе можно вызвать раздражение и получить обратный результат – увеличить дистанцию».

Завершение

Упражнение 5 «Я хороший родитель…»

Цель упражнения: обобщение полученного опыта, символическое завершение занятия.

Время: 5 минут.

Ведущий: «Наша встреча подошла к концу, и для завершения я хочу попросить, чтобы сейчас по очереди каждый из вас закончил фразу «Я хороший родитель, потому что…»

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Спасибо вам большое за проявленный интерес и активную работу. Надеюсь, тот опыт, который вы получили сегодня, будет для вас полезен».

Примерные вопросы для рефлексии:

– Какие основные моменты сегодняшнего занятия вы считаете для себя самыми полезными?

– Какие новые знания и навыки вы получили?

– Какие из изученных техник или подходов вы планируете применить на практике в ближайшее время?

– Какие трудности или проблемы возникли у вас при освоении новых знаний и навыков?

– Какие аспекты занятия были для вас наиболее интересными и почему?

Блок 3. Самовоспитание: через поступок к характеру

Занятие с элементами тренинга «Как помочь ребенку вырасти самим собой»

Цель: совершенствование представлений родителей (законных представителей) обучающихся о приемах и методах мотивирования детей к саморазвитию и самовоспитанию.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки по количеству участников, карточки с написанными на них ситуациями (Приложение 25).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, уважаемые родители! Я благодарю вас за то, что вы пришли на нашу встречу. Сегодня мы поговорим о саморазвитии детей. Как помочь им в самовоспитании и самосовершенствовании? Саморазвитие – важный навык для современного человека, позволяющий постепенно и самостоятельно улучшить разные стороны личности. Для ребенка саморазвитие имеет особое значение. Ведь в таком случае он сможет достигнуть успехов практически в любой отрасли, грамотно распределять время и силы, стать более ответственным, научиться ставить

и достигать поставленные цели. Попробуем вместе разобраться, как мы, родители, можем поддержать ребенка в его стремлении к саморазвитию».

Упражнение 1 «Слово – ассоциация»

Цель упражнения: установление благоприятной атмосферы, настрой на продуктивную работу в группе.

Время: 5 минут.

Ведущий: «Сейчас мы с вами проведем небольшую разминку, которая поможет настроиться на совместную работу. Поиграем с вами в ассоциации. Например, я скажу слово «море», следующий человек должен сказать слово, которое у него ассоциируется с морем, например, «жара», следующий подбирает ассоциацию уже к слову «жара» и так далее, по кругу. Начнем со слова «семья».

Участники выполняют задание.

В завершение упражнения ведущий повторяет ассоциативную цепочку, которая сложилась у группы, и организует обсуждение.

Возможные вопросы:

– Как вам кажется, какое общее «настроение» у нашей цепочки? Позитивное? Обнадеживающее? Тревожное?

– Есть ли слова, которые из нее «выбиваются»? Почему?

Основная часть

Упражнение 2, вариант для родителей (законных представителей) обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста, Мини-лекция «Зона ближайшего развития»

Цель упражнения: развитие представлений родителей (законных представителей) обучающихся о закономерностях возрастного развития детей.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Хочу поговорить с вами о важной теме, которая напрямую связана с уверенностью ребенка в себе, его мотивацией, в том числе к учебе. Это зона ближайшего развития.

Но для начала давайте кратко обозначим особенности дошкольного и младшего школьного возрастов. Дошкольный возраст – это период, когда ребенок активно познает мир через игру. Именно в игре он осваивает разные роли, учится взаимодействовать с окружающими и выражать свои эмоции. В этом возрасте интенсивно развивается воображение, а поведение остается во многом импульсивным, поскольку навыки самоконтроля только формируются. Ребенок значительно зависит от взрослого, ориентируется на его реакцию и оценку, поэтому особенно важны поддержка, принятие и четкие, понятные границы.

С началом обучения в школе ребенок переходит в младший школьный возраст, где ведущей становится учебная деятельность. Постепенно развивается произвольность – способность управлять своим вниманием, поведением и усилиями. Активно формируются память, логическое мышление, умение следовать правилам. Для ребенка становится важным чувство успеха и признание со стороны учителя и взрослых, на этой основе складывается уверенность в своих силах. Все большую роль начинают играть отношения со сверстниками, а также понимание норм и правил, принятых в коллективе.

Таким образом, на каждом этапе развития ребенок нуждается не просто в контроле или предъявлении требований, а в такой поддержке взрослого, которая соответствует его текущим возможностям и даже несколько опережает их. Если требования слишком просты – развитие замедляется, если чрезмерно сложны – возникает тревога и неуверенность в себе. Важно находить баланс, при котором ребенок может справиться с задачей не полностью самостоятельно, а с небольшой помощью взрослого.

Именно этот баланс и отражает понятие зона ближайшего развития – пространство между тем, что ребенок уже умеет делать сам, и тем, что он может освоить при поддержке. Понимание этой идеи позволяет родителям и педагогам выстраивать более эффективное взаимодействие с ребенком, помогая ему развиваться естественно и уверенно.

Зона ближайшего развития актуальна для любого возрастного периода, ее принципы можно использовать при выстраивании взаимодействии в том числе и с подростком. Однако учитывая, что нашу группу составляют преимущественно родители дошколят и детей, которые только учатся учиться, мы сегодня подробнее рассмотрим, что такое зона ближайшего развития, как ее определить и как использовать в повседневном общении и обучении ребенка дошкольного и младшего школьного возраста.

Почему это так важно? Потому что в этом возрастном диапазоне закладываются основы дальнейших изменений. В какой момент происходит настоящее развитие? Не тогда, когда ребенку слишком легко, и он просто повторяет то, что давно умеет. И не тогда, когда слишком трудно, и он быстро сдается. А именно тогда, когда задача немного выше его текущих возможностей, но помощь взрослого делает успех реальным.

Представьте ситуацию. Ребенок уже умеет читать короткие слова сам, но длинный текст ему дается тяжело. Если дать слишком простой материал, развития почти не будет. Если сразу предложить сложную книгу, он устанет и потеряет уверенность. А вот если читать вместе: где-то помочь, где-то подсказать, где-то объяснить значение слова, – это и будет работа в зоне ближайшего развития.

То же самое происходит и в математике, письме, общении, самоорганизации. Например:

– ребенок еще не умеет сам собрать портфель без ошибок, но может сделать это по вашему алгоритму или списку;

– еще не может сам решить сложную задачу, но справляется, если вы задаете наводящие вопросы;

– еще не умеет спокойно решать конфликт с одноклассником, но может это сделать после обсуждения с взрослым.

Что в этой связи нам, как родителям, важно понимать? Помощь нужна не для того, чтобы сделать вместо ребенка, а для того, чтобы помочь ему научиться делать самому.

Некоторые взрослые впадают в крайности. Первая крайность – делать все за ребенка. Тогда результат вроде бы есть: домашнее задание сделано, портфель собран, поделка готова, круг общения ребенка определен предусмотрительными родителями. Но развития почти нет, потому что действовал взрослый. Вторая крайность – полностью отстраниться и сказать: «Ты уже большой, разбирайся сам». Если задача пока не по силам, ребенок сталкивается не с развитием, а с перегрузкой, тревогой и ощущением неуспеха. Правильная позиция родителя – быть рядом как временная опора. Сначала помогать больше, потом постепенно минимизировать объем помощи.

Как это делать на практике? Во-первых, наблюдать: что ребенок уже умеет делать сам, а где ему нужна небольшая поддержка.

Во-вторых, давать не готовый ответ, а подсказку, шаг, ориентир. В этом помогают вопросы:

– «Как думаешь, с чего можно начать?»

– «Давай найдем главное условие задачи».

– «Вспомни, ты уже встречал похожий пример?»

– «Начни с того, что ты уже знаешь про это?»

В-третьих, делить трудную задачу на части. Когда ребенку говорят: «Сделай все сам», это кого угодно может озадачить и отпугнуть. Но если разбить задачу на этапы, она становится посильной. Например:

– сначала прочитай условие,

– потом подчеркни главное,

– потом скажи, что известно,

– и только после этого переходи к решению.

В-четвертых, важно хвалить не только за результат, но и за усилие, способ действия, настойчивость. Не только: «Молодец, получил «пятерку», но и: «Ты сам понял, с чего начать», «Ты не бросил, когда было трудно», «Сегодня тебе понадобилось меньше помощи, чем вчера». Такая обратная связь формирует у ребенка ощущение роста и возможности сказать себе «Я могу!»

Есть еще один важный момент. У всех детей зона ближайшего развития разная. Один быстрее осваивает чтение, другой – счет, третий – общение или самостоятельность. Поэтому не стоит ориентироваться только на других детей. Полезнее сравнивать ребенка с ним самим вчерашним: что он уже научился делать лучше, увереннее, спокойнее.

Для ребенка особенно важны три сигнала со стороны взрослого:

1. «Я вижу, что тебе трудно».
2. «Я помогу, но не сделаю вместо тебя».
3. «Я верю, что скоро ты сможешь сам».

Именно такая поддержка снижает страх ошибки, укрепляет мотивацию и помогает ребенку постепенно становиться более самостоятельным.

Если совсем коротко, главный принцип зоны ближайшего развития звучит так: не слишком легко, не слишком трудно, а посильно с поддержкой.

Что это дает в реальной жизни? Ребенок:

– лучше учится,

– меньше боится новых задач,

– не так быстро сдается,

– становится увереннее в себе,

– постепенно переходит от «я могу только с мамой или папой» к «я умею сам».

И в этом, наверное, одна из самых важных родительских ролей: не просто контролировать учебу, а быть тем взрослым, рядом с которым ребенок растет.

Упражнение 2, вариант для родителей (законных представителей) обучающихся подросткового возраста, Мини-лекция «Свобода и ответственность в подростковом возрасте»

Цель упражнения: развитие представлений родителей (законных представителей) о возрастных особенностях подростков.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Сегодня мы поговорим о подростковом возрасте – одном из самых непростых и важных периодов в жизни ребенка и всей семьи.

Подростковый возраст – это время больших перемен, поиска себя, личностного становления, пересмотра жизненных ориентиров и постепенной сепарации (отделения) от родителей. Вчерашний ребенок делает первые шаги во взрослую жизнь. Можно сказать, что подросток в это время похож на юного художника: он пробует разные краски, линии, стили, чтобы однажды найти собственный путь и собственный образ себя.

Именно поэтому подростки особенно остро стремятся к самостоятельности. Им важно чувствовать, что решения, которые они принимают, принадлежат им самим, а не просто навязаны взрослыми. Иногда это стремление делать по-своему раздражает родителей, вызывает тревогу, ощущение, что ребенок отдаляется, перестает слышать, спорит, протестует. Но важно понимать: чаще всего это не бунт ради бунта и не отказ от близости с родителями. Это естественная возрастная задача – слышать собственный внутренний голос среди множества чужих голосов.

В этот период подросток, как ни странно, нуждается в родителях не меньше, а часто даже больше, чем раньше. Но нуждается уже по-другому. Не как маленький ребенок, которому все решают и организуют, а как растущий человек, которому нужны рядом не строгие контролеры, а чуткие, надежные, мудрые взрослые.

Очень часто именно здесь возникает основное напряжение в семье. Родители, желая защитить ребенка от ошибок, начинают сильнее контролировать: проверяют каждый шаг, требуют, давят, запрещают, настаивают, читают нотации. Но чрезмерный

контроль редко приводит к желаемому результату. Напротив, он усиливает дистанцию между родителями и подростком, провоцирует конфликты, снижает доверие и нередко бьет по самооценке ребенка.

Когда мы пытаемся авторитарно управлять подростком, мы рискуем потерять самое важное – контакт с ним.

Подумайте, как обычно реагирует подросток, когда на него постоянно давят? Когда от него только требуют, ругают, диктуют, жестко контролируют, заставляют, иногда унижают его достоинство? В ответ он чаще всего начинает злиться, спорить, скандалить, обижаться, замыкаться в себе, отдаляться, а иногда демонстративно нарушать правила. И это не просто «трудный возраст», как часто говорят. Это сигнал о внутреннем напряжении, с которым подросток еще не умеет справляться по-взрослому.

И тогда перед нами, взрослыми, встает очень важный вопрос: как остаться для подростка опорой, не подавляя его самостоятельность? Как быть рядом, не лишая его права на собственный опыт? Как сохранить доверие и в то же время не отказаться от родительской ответственности?

На практике это проявляется в самых разных вопросах. Как договориться о времени использования гаджетов? Как найти баланс между свободой подростка и его обязанностями дома и в школе? Как реагировать, если нас тревожит его внешний вид, увлечения или круг общения? Как понять, где нужно отпустить, а где – настоять?

Помочь в этом может модель зон свободы и ответственности, предложенная Юлией Борисовной Гиппенрейтер[58]. Эта модель очень понятная и практичная. Она помогает родителям увидеть, что далеко не все в жизни подростка должно находиться под одинаковым контролем. Есть сферы, где он может решать сам. Есть сферы, где ему нужна свобода в рамках договоренностей. Есть ситуации исключений. И есть границы, которые переходить нельзя.

[58] Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва: АСТ, 2003. – 304 с.

Условно эти зоны можно представить по цветам: зеленая, желтая, оранжевая и красная.

Зеленая зона – это пространство полной самостоятельности подростка.

Здесь он имеет право решать сам. Например, с кем дружить, что читать, как одеваться, какие увлечения выбирать, в каких школьных или внешкольных мероприятиях участвовать. Это те области, где самостоятельный выбор особенно важен для его взросления.

Для родителей такие решения иногда кажутся хаотичными, непродуманными, странными. Сегодня ему нравится одно, завтра другое. Сегодня он хочет один стиль одежды, через месяц — другой. Но именно через эти, на первый взгляд, небольшие и даже не всегда понятные взрослым пробы подросток постепенно узнает себя.

И здесь очень важно не спешить все оценивать, исправлять и подгонять под собственные представления о «правильном». Потому что именно в «зеленой зоне» у подростка формируется ощущение: «Это моя жизнь, я могу выбирать, я могу пробовать, я могу нести ответственность за свой выбор». А это основа уверенности в себе и внутренней зрелости.

Желтая зона – это свобода с поддержкой и разумными ограничениями.

Здесь подросток тоже получает пространство для выбора, но уже в рамках договоренностей. Это «зона», где он учится принимать решения, советуясь со взрослыми, учитывая реальные обстоятельства и последствия.

Например, подросток может сам выбирать, какие предметы изучать углубленно, в каких проектах участвовать, как распределять свое время между учебой, отдыхом и общением. Но при этом родители помогают ему увидеть реальную картину: сколько на это уйдет времени, не пострадают ли обязательные дела, хватит ли ресурсов, насколько выбор соответствует его возможностям и интересам.

Очень важно, что в «желтой зоне» взрослый не принимает решение вместо подростка. Он не командует, а помогает подумать. Не диктует, а обсуждает. Не отнимает выбор, а учит делать его осознанно.

Сюда же относятся, например, вопросы режима дня и личной ответственности. Подросток может сам планировать, когда делать уроки, когда отдыхать, когда общаться с друзьями. Но внутри заранее оговоренных рамок: к примеру, к определенному времени основные обязанности должны быть выполнены, а ночью семья придерживается общих правил.

Здесь же подросток может учиться обращаться с карманными деньгами. Он получает возможность тратить их по своему усмотрению, но в определенных пределах. Это не только про деньги, но и про умение понимать ограниченность ресурсов, делать выбор и сталкиваться с последствиями своих решений.

Оранжевая зона – это зона исключений.

Жизнь не всегда идет строго по плану. Бывают особые обстоятельства, когда обычные правила можно временно пересмотреть. Например, у подростка важный концерт, соревнование, экзамен, сложный эмоциональный период, сильная усталость, переживание утраты, конфликт, значимое событие.

В таких ситуациях родители могут временно ослабить привычные требования: разрешить позже лечь спать, позже вернуться домой, дать возможность отдохнуть, если ребенок действительно истощен, или снизить нагрузку в момент сильного напряжения.

«Оранжевая зона» помогает подростку понять очень важную вещь: правила существуют не для жесткости, а для жизни. Они могут быть гибкими, если это оправдано обстоятельствами. Но именно временно, осознанно и по уважительной причине, а не потому что «мне так захотелось».

Красная зона – это граница безопасности.

Это та область, где родительская позиция должна быть четкой и однозначной. Здесь проходят границы, связанные с физической, психологической и социальной безопасностью подростка и окружающих.

Сюда относятся употребление алкоголя и наркотиков, нарушение закона, агрессивное поведение, насилие, вандализм, опасные действия, которые могут

причинить вред себе или другим. Для многих семей сюда же включается запрет на оскорбления, унижение друг друга, грубое нарушение базовых правил уважения в доме.

«Красная зона» – это не про родительский каприз и не про желание власти. Это про фундаментальные границы, которые защищают жизнь, здоровье, достоинство и безопасность. И здесь особенно важно не только сказать «нельзя», но и объяснить, почему нельзя, к чему это приводит, какие последствия это может иметь.

Подростку важно видеть, что в семье есть не просто запреты, а ясные, обоснованные и устойчивые ориентиры.

Таким образом, задача родителей состоит не в том, чтобы контролировать абсолютно все, и не в том, чтобы отпустить все на самотек. Настоящее искусство воспитания подростка в том, чтобы найти баланс между свободой и ответственностью.

Когда мы даем подростку пространство для самостоятельных решений там, где это возможно, и сохраняем ясные границы там, где это необходимо, мы помогаем ему взрослеть без разрушения отношений. Мы не бросаем его одного, но и не держим за руку там, где он уже может идти сам.

Именно такой подход укрепляет доверие. Подросток начинает чувствовать: «Мне доверяют. Меня уважают. Со мной считаются. Но рядом есть взрослые, которые помогут, если станет трудно».

И, пожалуй, это одна из главных задач родителей в подростковом возрасте – не следить за каждым шагом, а оставаться внимательной, надежной опорой. Помогать подростку видеть границы, понимать последствия своих решений, учиться свободе, которая неразрывно связана с ответственностью.

Подростковый возраст – это действительно непростой период. Но это и время огромных возможностей. Именно сейчас закладываются уверенность в себе, способность делать выбор, нести ответственность, строить отношения и находить свой путь.

И если рядом с подростком есть взрослые, которые умеют сочетать уважение, твердость, доверие и поддержку, то этот путь становится для него не только испытанием, но и важным этапом зрелого становления. И в завершение я предлагаю каждому родителю подумать:

– Где я уже доверяю своему подростку, а где мне пока трудно отпустить контроль?

– Какие границы в нашей семье понятны и устойчивы, а какие требуют обсуждения?

– Чувствует ли мой ребенок, что рядом с ним не только контролирующий взрослый, но и человек, который готов понять, поддержать и помочь?

Возможно, именно ответы на эти вопросы станут первым шагом к более спокойным, доверительным и зрелым отношениям в семье».

Упражнение 3 Дистанция и пространство общения[59]

Цель упражнения: содействие родителям (законным представителям) в осознании собственных родительских позиций.

Время: 15 минут.

Ведущий: «Сейчас вы разобьетесь на пары и пообщаетесь друг с другом. Пожалуйста, встаньте друг напротив друга. Важно, чтобы между вами происходил диалог. Я предлагаю вам обсудить летние каникулы и отпуск. Узнайте друг у друга, у кого какие планы, кто как собирается провести лето».

Участники выполняют задание. Через пару минут ведущий останавливает диалог.

Ведущий: «А сейчас вам нужно отойти друг от друга примерно на 4 шага, при этом продолжать диалог».

Участники выполняют задание. Через пару минут ведущий останавливает выполнение задания.

---

[59] Лешли, Д. Работать с маленькими детьми, поощрять их развитие и решать проблемы / Д. Лешли. – Москва: Просвещение, 1991. – 223 с.

Ведущий: «Стоп. А сейчас вернитесь, пожалуйста, на комфортную для вас дистанцию, продолжая диалог».

Участники выполняют задание. Через пару минут ведущий прерывает ход упражнения.

Ведущий: «А теперь повернитесь, пожалуйста, друг к другу спиной и продолжайте беседу».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Стоп. Спасибо! Кто хочет поделиться чувствами и мыслями, которые у вас возникли при выполнения задания?»

Ведущему необходимо подвести участников к выводу о том, что если физическая дистанция велика, то и контакт между участниками бывает затруднен и вряд ли возможен. Чтобы общение с ребенком получилось содержательным, нужно обеспечить ребенку чувство психологической защищенности, чувство доверия к миру, надо взаимодействовать с ребенком не «рядом» и не «над», а вместе. Очень важным является безусловное, положительное отношение к ребенку.

Упражнение 4 Дискуссия «Помощь во благо или во вред?»

Цель упражнения: совершенствование умения согласовывать свои действия с действиями ребенка.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки по количеству участников.

Ведущий: «Сейчас мы с вами поработаем в небольших группах. Разбейтесь, пожалуйста, на «тройки». Я раздам вам листочки, после группового обсуждения, вам нужно составить два списка. В первом списке будут перечислены дела, которые дети могут делать самостоятельно и в которые лучше не вмешиваться и не контролировать, во втором списке – дела, в которых ваша помощь необходима».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Спасибо! Какая группа первая готова представить свой список?»

Группы по очереди представляют свои списки. Ведущий инициирует обсуждение.

Возможные вопросы для обсуждения:

– Что нужно, чтобы дела из одного списка перешли в другой?

– В какой момент можно перестать контролировать ребенка? Что для этого нужно?

– Какие можно использовать внешние средства для того, чтобы помочь ребенку стать более самостоятельным?

Упражнение 5 Поощрения – наказания

Цель упражнения: оптимизация форм родительского воздействия в процессе воспитания.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки по количеству участников.

Ведущий: «Для выполнения следующего задания вам нужно остаться в группах. Сейчас вам нужно будет на листочках написать перечень самых важных поощрений и самых страшных наказаний. Причем сделать это как с позиции родителя, так и с позиции ребенка. Например, для современного ребенка самым страшным наказанием, наверно, будет лишения возможности пользоваться сетью Интернет, а что для вас самое страшное лишение?»

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Теперь каждая группа по очереди представит свои перечни».

Ведущий инициирует обсуждение.

Примерный перечень вопросов:

– Сложно ли было выполнять задание?

– Что было сложнее придумать: наказания или поощрения?

– Часто ли вы используете наказания в воспитании своего ребенка? А поощрения?

– Как организован этот процесс в вашей семье?

– Кто придумывает наказания и поощрения? Есть ли четкие правила, по которым действует система?

Завершение

Упражнение 6 «Всегда, иногда, никогда»

Цель упражнения: мотивирование родителей на самопознание и исследование собственной родительской позиции.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Может быть, вы слышали о понятии «достаточно хороший родитель». Оно возникло в каком-то смысле в противовес понятию «идеальный родитель». «Достаточно хороший родитель» – термин, введенный британским психоаналитиком и педиатром Дональдом Винникоттом[60]. Идея концепции – родитель не должен быть идеальным, чтобы обеспечить здоровое эмоциональное развитие ребенка. Напротив, он должен быть «достаточно хорошим» – удовлетворять потребности ребенка в меру, не слишком много и не слишком мало. Концепция подразумевает баланс между заботой и предоставлением ребенку пространства для самостоятельного развития. Давайте сейчас подумаем, что достаточно хороший родитель делает всегда, что он делает иногда, а чего он не делает никогда (можно ограничить перечень пятью пунктами для каждого случая). Называйте свои варианты, а я буду их записывать на доске».

Участники выполняют задание. Ведущий записывает ответы на доске. Например, родитель *иногда* может разрешить ребенку пообедать фастфудом, *никогда* не разрешает ездить непристегнутым в машине, *всегда* интересуется, где сейчас находится его ребенок в данный момент.

Ведущий: «Перед нами результат наших предположений. А теперь я предлагаю вам подумать и самим себе ответить на вопросы: насколько вы близки к понятию

[60] Винникот, Д.В. Маленькие дети и их матери / Д.В. Винникот. – Москва: Класс, 2013. – 80 с.

«достаточно хороший родитель»? что вам еще требуется сделать? Какие есть «слабые места», а в чем ваша сила?

Наше занятие подошло к концу. Спасибо вам большое за проявленный интерес и активную работу. Надеюсь, тот опыт, который вы получили сегодня, будет для вас полезен».

Примерные вопросы для рефлексии:

– Какие основные моменты сегодняшнего занятия вы считаете для себя самыми полезными?

– Какие новые знания и навыки вы получили?

– Какие из изученных подходов вы планируете применить на практике в ближайшее время?

– Какие трудности или проблемы возникли у вас при освоении новых знаний и навыков?

– Какие моменты занятия были для вас наиболее интересными и почему?

Педагогические работники образовательных организаций
Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций

Занятие с элементами тренинга «Профилактика эмоционального выгорания» для педагогических работников образовательных организаций

Цель: совершенствование навыков управления своим эмоциональным состоянием, освоение приемов саморегуляции для своевременного снижения напряжения в стрессовых ситуациях.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: флипчарт или доска для записей, листы бумаги формата А4, цветные, простые карандаши – несколько наборов, ручки по числу участников, ведро или предмет, заменяющий его.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, уважаемые коллеги! Наше занятие посвящено проблематике эмоционального выгорания. Эмоциональное выгорание можно назвать своеобразным способом психологической защиты при воздействии профессиональных стрессоров. Давайте обсудим, какие бывают признаки эмоционального выгорания. Бывают поведенческие признаки, такие, например, как импульсивность, навязчивое желание сделать перерыв. К физическим признакам можно отнести усталость, бессонницу, утомляемость, а к эмоциональным – подавленность, чувство вины, отсутствие ярких эмоций, безразличие, сниженный фон настроения. Эмоциональное выгорание может проявляться в том числе через ощущение скуки, отсутствие желания развиваться, выполнять поставленные задачи. В социальной жизни может быть снижение социальной активности, избегание контактов, ощущение изолированности[61].

[61] Кильпа, Е.А. Эмоциональное выгорание педагогов / Е.А. Кильпа // Дискурс. – 2017. – № 11 (13). – С. 78-83.

Наблюдали ли вы у себя хоть раз подобные симптомы у себя? Давайте сегодня мы с вами вспомним, что мы ощущаем в различных сложных ситуациях, как ведем себя и попробуем научиться работать с нашими эмоциями.

Для начала предлагаю озвучить некоторые правила, соблюдение которых поможет нам с вами эффективно провести занятие и получить положительные эмоции от общения друг с другом:

– Правило «ближнего круга»: все то, чем мы делимся во время занятия, остается только здесь.

– Правило «Я-высказывания»: мы воздерживаемся от оценивания друг друга, даже если что-то нам кажется неправильным. Если мы будем высказываться безоценочно, говорить, не критикуя собеседника, а только о тех чувствах и мыслях, которые мы сами испытываем, это поможет не задеть чувства остальных участников.

– Правило добровольности: каждый имеет право участвовать в тех упражнениях и в той мере, насколько он готов.

– Правило «здесь и сейчас»: мы работаем с теми процессами, которые происходят в конкретный момент.

Вы согласны с этими правилами? Может хотели бы что-то добавить? Тогда приступаем».

Разминка

Упражнение 1 «*Три качества, которые...*»[62]

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроя, подготовка к групповому взаимодействию.

Время: 5-7 минут.

Ведущий: «Начнем наше занятие с небольшой разминки. Сейчас мы встанем в круг и поочередно будем называть свое имя, так, как вам комфортно, чтобы к вам обращались, и дополним эту информацию перечислением двух-трех своих

[62] Авидон, И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 256 с.

качеств, которые вам помогают в работе. Я начну, а дальше по часовой стрелке пусть каждый продолжит».

Участники встают в круг и по очереди (например, по часовой стрелке) называют свое имя и несколько качеств, помогающих им в работе.

Ведущий: «Отлично! Я думаю, вам удалось больше узнать друг о друге».

Основная часть

Упражнение 2 «Батон» [63]

Цель упражнения: развитие представлений о распределении приоритетов в жизненных сферах.

Время: 10-15 минут.

Необходимые материалы: бумага для записей или листы бумаги формата А4 – по числу участников, цветные карандаши.

Ведущий: «Уважаемые участники, у каждого есть лист бумаги, а в центре круга лежат карандаши, которыми вы можете воспользоваться. Нам с вами нужно будет нарисовать два батона хлеба. Изобразить вы их можете так, как вам хочется, но оба батона должны быть одинаковыми или максимально равными по величине. (Участники выполняют задание). Все нарисовали? Отлично!

Теперь представьте, что батон – это весь объем вашей жизненной энергии, и вы символически будете отрезать от батона части, которые эту энергию забирают. Отрезать мы будем, проводя карандашом линию, отделяя соответствующую часть. Сначала «отрежьте» кусок от батона, который вы отдаете работе. Затем определите и отметьте «кусок», который принадлежит вашей семье. Следующий «кусок» – время, которое вы уделяете уходу за собой и своим здоровьем. У нас осталось два «куска», один – это самообразование, а другой – увлечения, занятия, от которых вы получаете удовольствие. Таким образом, вы разрежете этот батон на пять ломтей, при этом каждый кусок будет того объема, который занимает в вашей жизни та или иная сфера:

[63] Тренинг профилактики эмоционального выгорания педагога: учеб.-метод. Пособие / А.Н. Акуленко, С.С. Ладысюк, О.А. Мельник, Е.А. Осипова, О.В. Шаповалова; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск: АПО, 2022. – 150 с.

работа, семья, уход за собой и здоровьем, самообразование и увлечения. Для наглядности можете использовать разные цвета карандашей (участники выполняют задание).

Теперь давайте разберемся со вторым батоном. Если первый батон – это ваша реальность, то второй – это такое распределение вашей жизненной энергии, которое вы считаете идеальным. Нарежьте второй батон по аналогии с первым, но так, как, по вашему мнению, было бы оптимально для вас (участники выполняют задание). Готово? Прекрасно! Давайте теперь обсудим ваши рисунки».

Ведущий организует обсуждение. Возможные вопросы для обсуждения:

– Есть ли различия в рисунках? В чем они заключаются?

– Как вы считаете, почему так получилось?

– Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего?

– От кого или от чего это зависит?

Упражнение 3 «Список проблем и решений»[64]

Цель упражнения: выявление факторов, обуславливающих эмоциональное выгорание.

Время: 20-25 минут.

Необходимые материалы: флипчарт, бумага для записей (листы бумаги формата А4), ручки или карандаши – по числу участников.

Ведущий: «Уважаемые участники, давайте теперь разделимся в небольшие группы по 3-4 человека. Объедините стулья в небольшие круги и сядьте лицом друг к другу. Вам предстоит коллективная работа. Я раздам вам листы бумаги и ручки, а вы в течение 10 минут подумайте, обсудите, сформулируйте и запишите список проблемных ситуаций и трудностей, из-за которых вы испытываете стресс на работе».

Участники обсуждают и записывают на бумаге свои наблюдения.

---

[64] Тренинг профилактики эмоционального выгорания педагога: учеб.-метод. Пособие / А.Н. Акуленко, С.С. Ладысюк, О.А. Мельник, Е.А. Осипова, О.В. Шаповалова; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск: АПО, 2022. – 150 с.

Ведущий: «Все готовы? Давайте начнем с первой группы. Поделитесь, пожалуйста, своими наблюдениями, что вы внесли в список, а я буду записывать тезисно на доске».

Ведущий последовательно заслушивает представителей от каждых групп, фиксируя ключевые тезисы на доске.

Ведущий: «Итак, на доске зафиксирован список проблемных ситуаций от каждой группы. Повторяющиеся ситуации не фиксировались, поэтому у нас есть теперь есть список проблем, которые характерны для всего коллектива. Мы можем что-то дополнить или остановимся на этом? Теперь я разделю оставшуюся часть доски на две части. Давайте подумаем, на какие из этих проблем мы не можем повлиять – я буду выписывать их в левый столбец. В правый столбец я записываю те трудности, которые мы можем изменить, называйте мне их, а я буду фиксировать».

Ведущий по итогам обсуждения с участниками распределяет выявленные проблемы на две части.

Ведущий: «Таким образом, у нас получилось две группы трудностей. На группу трудностей из левого столбца мы повлиять не можем, но давайте подумаем, что мы можем сделать для себя, чтобы эти проблемы не казались нам такими сложными и не занимали собой все наши мысли? (ответы участников). Какие интересные рассуждения! А теперь давайте подумаем, как мы можем повлиять на решение проблем из правого столбца? Что мы можем изменить сами, что можем поменять с помощью коллектива? (ответы участников). Здорово! Теперь у вас есть примерный план решения этих сложностей, и вы знаете, что они преодолимы».

Упражнение 4 Мусорное ведро.[65]

Цель упражнения: обучение навыкам справляться с высокими эмоциональными нагрузками, осознание и освобождение от своих негативных эмоций и чувств.

Время: 10-15 минут.

---

[65] Методическое пособие «Сборник тренингов и упражнений развития эмоционального интеллекта педагога» / М.Г. Горюнова, И.Ф. Шафаростова. – Приморско-Ахтарск, 2023. – 32 с.

Необходимые материалы: ведро или предмет его заменяющий; листы бумаги формата А4, ручки или карандаши – все по числу участников.

Ведущий: «Дорогие участники, я неслучайно поставил ведро посередине нашего круга: это наш помощник в следующем упражнении. Для начала давайте обсудим, для чего вообще нужно мусорное ведро? (ответы участников). Верно. Все мы понимаем также, что ведро нужно периодически освобождать. Как вы считаете, зачем? (ответы участников). Давайте теперь представим жизнь без такого ведра, что будет происходить с нашим пространством? (ответы участников). То же самое происходит и с нашим внутренним состоянием, когда негативные чувства сидят внутри, копятся, а мы совершенно не пытаемся от них избавиться. Попробуйте вспомнить самые яркие негативные ситуации, которые происходили с вами в последнее время и к которым мысленно вы постоянно возвращаетесь».

Ведущий раздает каждому участнику лист бумаги и пишущий предмет.

Ведущий: «Теперь запишите на листках бумаги, которые я вам раздал, эти чувства, страхи и обиды. Записали? Порвите этот лист бумаги на кусочки, хорошенько, чтобы ничего от этих эмоций и обид не осталось, вот так. Можно еще на более мелкие кусочки, а теперь выбросите их в ведро».

Участники по очереди подходят к ведру и выбрасывают разорванные листы.

Ведущий: «Помните, что периодически нам всем нужно очищать себя от неприятных чувств, выбрасывать в мусорное ведро то, что нам не нужно. Возвращайтесь к этому упражнению тогда, когда видите, что они накопились. Давайте обсудим, что вы сейчас почувствовали, изменилось ли что-то? Кто хочет высказаться?»

Упражнение 5 «Мои сильные стороны»[66]

Цель упражнения: выявление ресурсов, формирование позитивного самоощущения.

Время: 15-20 минут.

---

[66] 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.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4 по количеству участников, ручки или карандаши.

Ведущий: «У каждого из вас, как профессионала, есть сильные стороны. Это те качества, которые вы цените в себе, они дают вам чувство уверенности в собственных силах, помогают справляться со сложными ситуациями. Сейчас я раздам вам листы бумаги и карандаши, а вы карандашом разделите лист на две колонки. В левой колонке запишите эти качества, свои сильные стороны. Не будьте излишне критичными и скромными; вы это пишете для себя, не умаляйте своих достоинств. В правой колонке отметьте те профессиональные качества, которые вам не свойственны, но вы хотите их сформировать в себе. В течение пяти минут подумайте и запишите результаты».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Давайте обсудим ваши наблюдения. Кто хочет прочитать свои списки? Пожалуйста! Прекрасно, хотел бы еще кто-то поделиться своими мыслями? Спасибо! Если все, кто хотел, высказались, давайте обсудим наш результат. Какие чувства вы испытывали, когда думали о своих сильных качествах? А когда описывали несвойственные вам качества? Как вы думаете, возможно ли развить в себе эти свойства?»

Упражнение 6 Игра «Эмоциональный скульптор»[67]

Цель упражнения: совершенствование навыка понимания эмоций другого человека.

Время: 10-15 минут.

Ведущий: «Сейчас мы добавим немного активности в наш тренинг. Разделитесь, пожалуйста, на пары (участники образуют пары). У каждого есть пара, прекрасно. Теперь договоритесь, кто из вас будет «скульптором», а кто – «моделью». Задача «скульптора» – придать своей «модели» такое положение тела, которое изображает

[67] Горюнова, М.Г. Методическое пособие «Сборник тренингов и упражнений развития эмоционального интеллекта педагога» / М.Г. Горюнова, И.Ф. Шафаростова. – Приморско-Ахтарск, 2023. – 32 с.

определенную эмоцию. Эмоцию я сообщу только «скульптору». «Скульптор» своего задания вслух не называет, эмоцию не сообщает, работает молча. Можно использовать мимику, жесты, телодвижения. Остальные участники наблюдают, но до тех пор, пока «скульптор» не закончил свою работу, не делитесь пока вашими догадками. У «скульптора» есть 1-2 минуты, затем он представляет свою «модель», и мы вместе попробуем угадать, какая эмоция нам представлена. Какая пара будет первой? Скульптор, подойдите, пожалуйста, ко мне».

Ведущий сообщает «скульптору» название эмоции таким образом, чтобы остальные участники не услышали.

Участники выполняют задание. После демонстрации каждой эмоции ведущий предлагает участникам, в том числе «модели», угадать эмоцию.

Возможный перечень эмоций для демонстрации: «Удивление», «Тоска», «Гнев», «Радость», «Тревога», «Стыд», «Страх», «Апатия», «Безмятежность», «Предвкушение».

Ведущий подводит итоги упражнения.

Ведущий: «Вы прекрасно справились! Сложно ли было показывать эмоцию? А определять ее? Что вам помогало это сделать?»

Завершение.

Упражнение 7 «Мобилизующее дыхание»[68]

Цель упражнения: совершенствование навыков саморегуляции.

Время: 5-10 минут.

Ведущий: «В завершение нашего занятия давайте научимся использовать свои ресурсы для снятия стресса. Для этого мы будем правильно дышать. Очень важно сейчас сфокусироваться на своем внутреннем состоянии, наблюдать за дыханием и возвращать фокус своего внимания на него каждый раз, когда в голову приходят любые посторонние мысли. Итак, расположитесь удобно на стуле, можете закрыть

[68] Тренинг профилактики эмоционального выгорания педагога: учеб.-метод. Пособие / А.Н. Акуленко, С.С. Ладысюк, О.А. Мельник, Е.А. Осипова, О.В. Шаповалова; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск: АПО, 2022. – 150 с.

глаза, чтобы ничто вас не отвлекало. Выдохните воздух из легких, затем сделайте вдох, задержите дыхание на две секунды и снова выдохните. Теперь давайте подключим временные интервалы для каждой фазы. Сделайте вдох на четыре счета, на две секунды задержите дыхание, и на четыре счета выдохните. Сейчас сделайте вдох на 5 счетов, на 2 секунды задержите дыхание и на 4 счета выдохните. Вдыхайте на 6 счетов, на 3 секунды задержите дыхание и выдохните на 4 счета. Вдыхайте на 7 счетов, на 3 секунды задержите дыхание и на 4 счета выдыхайте. Вдыхайте на 8 счетов, на 4 счета задержите дыхание и на 4 счета выдыхайте. Теперь попробуйте подышать по такой схеме самостоятельно. Прекрасно. Потихоньку возвращайтесь в свое обычное состояние, пошевелите пальцами рук, подвигайтесь так, как вам хочется, и плавно открывайте глаза. Какие вы сейчас испытываете ощущения?»

Ответы участников.

Ведущий: «Наше занятие подошло к концу. Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями. Как менялось ваше эмоциональное состояние в ходе тренинга? Какие упражнения вам показались эффективными? Что вы хотели бы взять с собой в качестве методов самопомощи?»

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

Занятие с элементами тренинга «Совершенствования навыков коммуникации»

Цель: определение и совершенствование умений и навыков, необходимых для эффективного общения, создание условий для конструктивной коммуникации в учебном коллективе.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки по числу участников, карточки с указанием ролей (несколько экземпляров, в зависимости

от числа участников) (Приложение 26); маленькая игрушка или мячик, которые легко можно передавать по кругу.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, уважаемые коллеги! Все мы знаем, какую значительную роль играет умение правильно строить диалог в любой сфере жизни. Это навык, который помогает правильно доносить информацию, разрешать конфликты и недопонимания, позволяет эффективно обмениваться информацией с учениками, родителями и коллегами. Этот навык напрямую влияет на вовлеченность детей в обучение и общую атмосферу в коллективе.

Профессиональная область не исключение. Ключевые навыки общения педагога заключаются в способности понимать чувства и потребности собеседника, проявляя к нему искренний интерес, в умении сопереживать и видеть ситуацию глазами другого человека, в мастерстве четкого и доступного изложения мысли, адаптируя сложность материала под возраст аудитории, в корректном использовании невербальной коммуникации, умении давать конструктивную критику и хвалить за успехи, в достижении согласия через диалог, способности быстро менять стиль общения в зависимости от ситуации и индивидуальных особенностей человека.

Давайте сегодня на занятии постараемся улучшить эти умения.

Для начала предлагаю озвучить некоторые правила, соблюдение которых поможет нам с вами эффективно провести занятие и получить положительные эмоции от общения друг с другом:

– Правило «ближнего круга»: все то, чем мы делимся во время занятия, остается только здесь.

– Правило «Я-высказывания»: мы воздерживаемся от оценивания друг друга, даже если что-то нам кажется неправильным. Если мы будем высказываться безоценочно, говорить, не критикуя собеседника, а только о тех чувствах и мыслях, которые мы сами испытываем, это поможет не задеть чувства остальных участников.

– Правило добровольности: каждый имеет право участвовать в тех упражнениях и в той мере, насколько он готов.

– Правило «здесь и сейчас»: мы работаем с теми процессами, которые происходят в конкретный момент.

Вы согласны с этими правилами? Может быть, хотели бы что-то добавить?»

Разминка

Упражнение 1 «Броуновское движение»[69]

Цель упражнения: формирование положительного настроя на занятие, уменьшение мышечного напряжения и внутренней зажатости.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Предлагаю вам немного подвигаться. Когда я скажу «Старт», вы начинаете перемещаться по кабинету в том темпе и по той траектории, которые выберете. Как только я скажу «Стоп» и назову цифру, вам нужно, взявшись за руки, объединиться в группы, состоящие из такого числа человек, которое я назвал. Итак, «Старт».

Участники двигаются по помещению в течение 10 секунд.

Ведущий: «Стоп! Цифра 3».

Участники группируются по три человека.

Ведущий: «Продолжим. Старт!»

Участники двигаются по помещению в течение 10 секунд.

Ведущий: «Стоп! Цифра 5».

Участники группируются по три человека. Ведущий повторяет команду еще два-три раза с разными установками на число человек для группирования.

Ведущий: «А теперь немного усложним задачу. Вы также будете перемещаться по кабинету, но когда я скажу «Стоп», то назову какой-либо признак, а вам нужно сгруппироваться по этому объединяющему признаку».

---

[69] Авидон, И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 256 с.

Участники выполняют задание. Возможные признаки для объединения: общий цвет в одежде, костюм с брюками.

Ведущий: «Вы отлично справляетесь, поэтому усложним задание. Вы продолжите объединяться по какому-либо признаку, но теперь вам нельзя разговаривать, вы можете использовать жесты и мимику, но не слова».

Участники выполняют задание. Возможные признаки для объединения: владельцы кошек (собак), почитатели джаза, поклонники индийского кинематографа.

Ведущий: «Это было непросто, но у вас все получилось. Так же, как и в этом упражнении, нас может многое объединять с другим человеком; самое важное – это увидеть».

Основная часть

Упражнение 2 «Список ролей»[70]

Цель упражнения: совершенствование навыков общения.

Время: 15-20 минут.

Необходимые материалы: лист бумаги на каждую группу, ручка или карандаш на каждую группу, карточки с названиями ролей: «Генератор идей», «Спорщик», «Соглашающийся», «Организатор», «Сторонний наблюдатель» (Приложение 26).

Ведущий: «Уважаемые участники, давайте разделимся на две группы. Я раздам каждой группе бумагу и ручку, вам нужно после совместного обсуждения выделить 5-6 умений, навыков и качеств, которые, на ваш взгляд, являются наиболее важными для эффективного взаимодействия».

Ведущий дает каждой группе лист бумаги и ручку. На обсуждение группам дается 5 минут.

Ведущий: «Теперь выберете представителя от каждой группы, который от всей группы расскажет о результатах ваших обсуждений. Отлично! Представитель каждой группы рассказывает выводы, которые сделала группа, а остальные принимают

[70] Горюнова, М.Г. Методическое пособие «Сборник тренингов и упражнений развития эмоционального интеллекта педагога» / М.Г. Горюнова, И.Ф. Шафаростова. – Приморско-Ахтарск, 2023. – 32 с.

участие в последующем обсуждении этого доклада. Но это будет не простое обсуждение. У каждого участника будет своя роль, которую он должен играть в процессе обсуждения».

Ведущий дает каждому участнику в случайном порядке заранее заготовленную карточку с названием роли.

Ведущий: «Вы получили карточку с названием своей роли. Никому ее не показывайте. Давайте обсудим стиль вашего общения в процессе обсуждения докладов. Первая роль – «Генератор идей». Ваша задача – с самого начала захватить инициативу, выдвинуть как можно больше предложений и попытаться с помощью аргументов и эмоционального напора склонить большинство группы к поддержке вашей позиции. Следующая роль – «Спорщик», его задача – в штыки встречать выдвинутые предложения и защищать противоположные точки зрения. Роль «Соглашающегося» предполагает проявление согласия с любыми точками зрения и поддержка всех высказываний, выделяя в них нечто рациональное. «Организатор» должен обеспечить выявление позиций всех участников, побудить всех высказаться, задавать уточняющие вопросы, демонстрировать заинтересованность ходом обсуждения, подводить промежуточные итоги дискуссии. «Сторонний наблюдатель» наблюдает за поведением членов группы как бы со стороны, стараясь как можно меньше вмешиваться в процесс обсуждения».

Участники выступают с докладами и обсуждают их с позиций своих ролей.

Ведущий: «Было очень интересно вас послушать. Давайте поделимся впечатлениями. Легко ли было работать в группе? Что мешало эффективной работе? Догадались ли вы, какие роли играли ваши коллеги? Какие позиции коллег помогали работе группы? Какие мешали и как им можно противостоять? Как вы справились с ролью? Какая роль, как вам кажется, вам наиболее близка?»

Упражнение 3 «Начальник и подчиненный»[71]

---

[71] Тренинг профилактики эмоционального выгорания педагога: учеб.-метод. Пособие / А.Н. Акуленко, С.С. Ладысюк, О.А. Мельник, Е.А. Осипова, О.В. Шаповалова; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск: АПО, 2022. – 150 с.

Цель упражнения: отработка навыков постановки задач, корректной коммуникации.

Время: 10-15 минут.

Материал: листы бумаги формата А4, цветные карандаши.

Ведущий: «Сейчас мы разделимся на пары по порядку, по часовой стрелке. В каждой паре будет начальник и подчиненный, потом вы этими ролями поменяетесь. Я раздам бумагу и карандаши, подчиненному нужно будет рисовать то, что задумал начальник, ориентируясь только на его указания. Начальник должен сказать, какие цвета будут использованы, что будет изображено, какое у работы будет название, потом вам нужно будет поменяться ролями и проделать то же самое, исходя уже из своей роли. Итак, вы договорились, кто сначала будет начальником, а кто подчиненным? Тогда приступайте, у вас есть 5 минут на рисунок».

Участники выполняют задание в течение 3-5 минут в каждой роли.

Ведущий: «Все закончили? Прекрасно! Поделитесь своими впечатлениями. Насколько вам было комфортно работать под руководством вашего начальника? Что вам помогало? Что, наоборот, мешало? Легко ли было в роли начальника? Удалось ли подчиненному выполнить вашу задумку? Какие вы использовали способы коммуникации?»

Упражнение 4 «Цепочка речи»[72]

Цель упражнения: совершенствование навыков активного слушания и транслирования информации.

Время: 15-20 минут.

Ведущий: «Сейчас нам предстоит групповая работа. Мы попробуем общими усилиями составить небольшой рассказ. Я задам тему, а вам нужно будет развивать ее так, чтобы каждое предложение было логичным продолжением предыдущего. Таким образом, первый участник говорит какую-то фразу на предложенную мной тему,

[72] Кипнис, М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. – Москва: Издательство АСТ, 2018. – 621 с.

следующий участник повторяет фразу своего коллеги и добавляет свою, которая с ней связана, то есть продолжает рассказ; третий участник возвращается по смыслу к предыдущим двум предложениям и также добавляет свою фразу и так далее, пока не дойдем до последнего участника. Тема – «Отпуск». Начинаем!»

Участники выполняют задание в течение 5-7 минут.

Ведущий может организовать последовательность высказываний участников как в случайном порядке, по команде, так и в заданной последовательности, например, по часовой стрелке, тогда участник слева от ведущего говорит фразу на заданную тему, затем каждый участник повторяет предыдущие фразы и добавляет свою. Участник может повторить фразы дословно, а может просто передать их смысл.

Когда цепочка обрывается (из-за исчерпанности темы, недостаточной концентрации кого-то из участников), начинается новая цепочка текста со следующего по очереди. Если рассказ затягивается, то ведущий плавно подводит участников к заключительным фразам.

Для построения текста рекомендуется задавать нейтральные темы, например, «Праздник», «Природа», «Искусство».

Ведущий: «Итак, у вас получился очень насыщенный и интересный рассказ. давайте обсудим итоги этого упражнения. Проанализируйте цепочки и определите, где звено цепочки разорвалось, что на это повлияло? Как вы считаете, что помогает вашему собеседнику правильно понимать вас? Насколько важно быть внимательным к словам собеседника, чтобы не упускать важные детали?»

Упражнение 5 «Автобус»

Цель упражнения: совершенствование навыков коммуникации в стрессовой ситуации, развитие умений поиска путей разрешения конфликтной ситуации.

Время: 10-15 минут.

Материал: карточки с названиями ролей (Приложение 26).

Ведущий: «Уважаемые участники, предлагаю вам мысленно переместиться в переполненный автобус. Давайте встанем в две шеренги друг напротив друга.

Некоторым участникам я раздам карточки с определенными ролями. Тот, у кого будет та или иная карточка, попробует вжиться в предложенный образ и вести себя так, как будто он и есть этот персонаж. Все остальные участники могут выбрать себе ту роль, которую им хочется сыграть в нашем импровизированном представлении. Затем мы поменяемся ролями».

Ведущий раздает карточки нескольким участникам.

Ведущий: «Итак, вы все пассажиры автобуса. Одному из участников нужно пройти из одного конца автобуса в другой, то есть через наши шеренги. Задача остальных участников – сопровождать его проход негативными замечаниями, исходя из своей роли. Мы с вами помним, что оскорбления, а тем более активные физические действия в нашем дружелюбном коллективе не приветствуются. Давайте начинать. Кто будет первым пробираться через недовольных пассажиров?»

Один из участников выполняет задание.

Ведущий: «Это было очень увлекательно. Все прекрасно справились, пассажир оказался стрессоустойчивым. Теперь давайте немного изменим условия нашего упражнения. Сейчас одному из участников также нужно будет взаимодействовать с пассажирами автобуса, но не просто пройти, а попросить уступить место. Задача других пассажиров – отказать в просьбе, а пассажира, который выступает в главной роли – попытаться договориться. Кто сейчас будет в главной роли?»

Ведущий дает карточки с ролями уже другим участникам.

Ведущий: «Теперь роли, которые написаны на карточках, исполняют другие участники, те, у кого карточек нет, могут взять себе любую интересную для них роль».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Отлично! А теперь давайте еще раз поменяем карточки с ролями и попробуем немного изменить условия упражнения. Теперь участнику нужно будет передать деньги за проезд из одного конца автобуса в другой, а также каждый участник должен будет передать деньги за проезд друг через друга и находиться при этом в своей роли. Кто сейчас хотел бы быть активным пассажиром?»

Ведущий дает карточки с ролями другим участникам. Участники выполняют упражнение.

Ведущий: «Вы очень интересно справлялись с заданием. Давайте обсудим ваши впечатления от него. Какие были сложности при выполнении задания в условиях заданной или выбранной роли? Как вам удавалось сгладить конфликты? Как ваши навыки общения помогали достичь цели?»

Упражнение 6 Техника «Я-высказывания»[73]

Цель упражнения: совершенствование навыка конструктивного общения.

Время: 10-15 минут.

Необходимые материалы: флипчарт или доска для записей.

Ведущий: «Мы не всегда задумываемся о том, как разговариваем. Как часто с учеником или коллегой вы общаетесь с позиции обвинения? Например, не выполнил домашнее задание – «Ты почему не сделал уроки?», опоздал на урок: «Где ты был? Почему ты не опоздал на урок?» Такие «ты-высказывания» имеют обвинительный тон и сразу создают барьер в общении. Но существует «Я-высказывание», которое позволяет выразить свои чувства, при этом не обвиняя и не критикуя другого человека. Уверен, что вы знаете эту технику, но никогда не бывает излишним потренироваться в ее применении. Предлагаю поупражняться в построении фраз с «Я-высказыванием». напомню, что такие фразы обычно состоят из пяти основных частей:

1. Начинаем фразу с описания того факта, который вас не устраивает (например, в поведении другого человека);

2. Затем используем местоимение «я» в соответствующей форме: «мне», «меня»;

3. Далее описываем свои ощущения, чувства в связи с указанным фактом (например, таким поведением);

[73] Горюнова, М.Г. Методическое пособие «Сборник тренингов и упражнений развития эмоционального интеллекта педагога» / М.Г. Горюнова, И.Ф. Шафаростова. – Приморско-Ахтарск, 2023. – 32 с.

4. Затем объясняем, какое воздействие этот факт (например, поведение) оказывает на вас или на окружающих;

5. Завершая фразу, сообщаем о своем желании по изменению данного факта (например, о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство.

Предлагаю по этой схеме преобразовать некоторые типичные высказывания».

Ведущий предлагает участникам несколько фраз для изменения (фразы могут быть записаны на доске или листе ватмана), например:

«Ты никогда меня не слушаешь!»

«Почему ты все время разговариваешь параллельно со мной?»

«Ты мне мешаешь!»

Участники выполняют задание. Ведущий записывает предлагаемые участниками варианты по изменению фраз рядом с исходными фразами.

Ведущий: «Спасибо! Вы отлично справились! Прием «Я-высказывание» используется в ситуации, когда требуется четко проявить свою позицию. Например, если при общении возникают сильные негативные эмоции в связи с действиями оппонента, либо в случае, когда обычные обсуждения и предложения уже не действуют».

Завершение

Упражнение 7 «Лучшее качество соседа слева»[74]

Цель упражнения: развитие навыков поддержки друг друга в коллективе.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: маленькая игрушка или мячик.

Ведущий: «Дорогие участники, в завершение нашего занятия давайте вспомним, какие вы все прекрасные люди и профессионалы. Сейчас каждый по очереди возьмет

[74] Тренинг профилактики эмоционального выгорания педагога: учеб.-метод. Пособие / А.Н. Акуленко, С.С. Ладысюк, О.А. Мельник, Е.А. Осипова, О.В. Шаповалова; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск: АПО, 2022. – 150 с.

этот мячик и без длительных раздумий назовет то качество соседа слева, за которое его особенно ценят окружающие люди и лично вы».

Участники по очереди берут мяч и называют качества друг друга.

Ведущий: «Наше занятие подошло к концу. Мне было приятно и интересно работать с вами! Прошу, поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями. Как менялось ваше эмоциональное состояние в ходе тренинга? Какие упражнения вам показались эффективными? Что вы сможете использовать в работе и личной жизни?»

Блок 3. Самовоспитание: через поступок к характеру

Занятие с элементами тренинга «Педагог как архитектор своего характера: от замысла к воплощению через поступок»

Цель: актуализация саморазвития социально и личностно значимых черт характера.

Время: 90 минут.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки, цветные карандаши, карточки с ситуациями (Приложение 27), листы ватмана (4-5 листов), шаблон «Дневник архитектора по самовоспитанию» (Приложение 28).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Уважаемые коллеги! Добро пожаловать на занятие! Сегодня мы с вами погрузимся в такую важную тему, как саморазвитие и самовоспитание, посмотрим на личность педагога как на творца, архитектора самого себя – того, кто способен ставить цели, делать выбор и через конкретные поступки выстраивать прочный фундамент своего характера.

Почему именно «архитектор»? Потому что архитектура – это не случайное нагромождение строительных материалов, а продуманный проект:

– замысел – ценности, цели, образ «каким я хочу быть»;

– материалы – поступки, решения, опыт, в том числе ошибки;

– конструкция – черты характера, привычки, стиль поведения;

– фундамент – поддержка среды, правила, которые помогают идти вперед.

Характер не дается раз и навсегда. Он складывается изо дня в день, из того, как человек реагирует на трудности, как относится к другим, как отвечает за свои слова и действия. И наша задача сегодня – продумать траекторию осознанного самовоспитания и саморазвития на основе педагогических поступков, которые являются основой значимых характерологических изменений.

Сегодня нам с вами предстоит:

– проанализировать, как из отдельных поступков рождаются устойчивые качества личности;

– разобрать механизмы саморазвития и роль внутренней мотивации;

– освоить практические приемы, помогающие ставить цели в работе над собой;

– создать набор инструментов, который вы сможете сразу применить на практике: в классе, во внеурочных занятиях, в индивидуальной работе с детьми.

Наше занятие будет интерактивным: мы будем обсуждать, моделировать ситуации, выполнять упражнения и делиться опытом. Смело высказывайте мысли, задавайте вопросы и предлагайте свои идеи, так как именно в диалоге рождается лучшее понимание.

Мы не просто учим детей правилам. Мы помогаем им стать архитекторами собственной жизни – людьми, которые умеют ставить цели, нести ответственность за свой выбор и строить характер поступками, достойными уважения. Процесс самовоспитания непрерывен на протяжении всей жизни человека, а для педагога процесс самосовершенствования через развитие социально и личностно значимых черт характера является природосообразным профессии. Давайте начнем!»

<u>Разминка</u>

Упражнение 1 «Мой образ сильного характера»

Цель упражнения: актуализация процесса самоанализа в контексте самовоспитания характера педагога.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Первый шаг в нашем путешествии по пути саморазвития – упражнение «Мой образ сильного характера». У вас есть 2 минуты, чтобы записать 3-4 характерологические черты, которые, на ваш взгляд, обязательно должны быть в «проекте» личности современного педагога. Потом совместно обсудим то, что у вас получилось. Готовьте ручки и открытость – мы начинаем!»

Участники выполняют упражнение. Ведущий организует обсуждение результатов упражнения. Вопросы для обсуждения:

– Какие из записанных вами черт характера кажутся вам наиболее важными и почему именно они попали в ваш список?

– Есть ли черта, которую вы выбрали, потому что сами стремитесь ее развить? Какая это черта?

– Какие черты характера чаще всего встречались в ответах участников занятия? Как вы думаете, почему именно эти ответы наиболее популярны?

– Были ли неожиданные для вас варианты в ответах коллег? Заставило ли это вас взглянуть на образ педагога по-новому?

– В каких педагогических ситуациях то или иное качество становится критически важным? Опишите такую ситуацию.

Основная часть

Упражнение 2 «Карта характерологических черт»

Цель упражнения: совершенствование навыка определения проявлений характерологических черт в собственных поступках.

Время: 20 минут.

Необходимые материалы: карточки с ситуациями (Приложение 27), листы ватмана (4-5 листов), ручки по числу участников.

Ведущий: «Характер – это не просто набор абстрактных качеств вроде «доброты» или «решительности». Он раскрывается в наших поступках: в том, как мы реагируем на трудности, что говорим в споре, каким образом поддерживаем тех, кто рядом. Каждый день мы совершаем десятки маленьких выборов, из которых складывается образ нашей личности.

В ходе упражнения «Карта характерологических черт» мы проследим то, как в наших поступках проявляются конкретные черты характера, которые «считывают» обучающиеся.

Для выполнения упражнения необходимо образовать 4-5 групп. Каждая группа получит ватман и карточку с описанием ситуации (Приложение 27), в которой необходимо предположить различные варианты поступков педагога с указанием того, какая черта или черты характера проявляются. Свою работу отражайте любым удобным способом на ватмане: можно использовать графические схемы, выполнить рисунок дерева или иначе выразить свою работу. На выполнение этой части упражнения выделяется 10 минут. После того, как группа завершит работу, определите спикера, который представит результаты всем участникам».

Участники выполняют задание. Вопросы для обсуждения:

– Какие варианты поступков педагога показались вам наиболее эффективными в этой ситуации? Почему?

– Были ли среди предложенных вариантов такие, которые могут усугубить проблему? В чем именно риск?

– Какие черты характера чаще всего упоминались при описании эффективных решений? Почему именно они оказались ключевыми?

– Какие черты характера труднее всего проявить в стрессовых обстоятельствах? Почему?

– Как педагог может заранее подготовиться к подобным ситуациям, чтобы действовать осознанно, а не импульсивно?

Упражнение 3 Мини-лекция «Этапы формирования черт характера в процессе самовоспитания»

Цель упражнения: формирование у педагогов осознанного подхода к саморазвитию через понимание поэтапного механизма формирования черт характера.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Уважаемые коллеги, поговорим о том, как в процессе саморазвития формируются черты характера на примере пятиступенчатой модели, которая поможет вам осознанно работать над собой и лучше понимать динамику развития характера у обучающихся.

Ступень 1. «Случайность» – это единичный поступок, совершенный спонтанно, без предварительного намерения. Например, педагог однократно и несвойственно для него проявил терпение в сложной ситуации с обучающимся, что произошло не потому, что он сознательно работал над развитием у себя терпеливости, а потому что «так сложилось». Данная «случайность» – это первый «сигнал», который позволяет обнаружить в себе ресурс, который можно развивать.

Ступень 2. «Осознанный выбор». Данная ступень проявляется в понимании педагога ценности поступка и намеренном его повторении. Приведу пример: после «случайного» проявления терпения педагог решает: «В следующий раз я постараюсь снова быть терпеливым, даже если обучающийся провоцирует»; тем самым запускается процесс осознанного самоконтроля через напоминание себе о цели.

Ступень 3. «Привычка» – поступок становится регулярным в типичных ситуациях. Продолжим наш пример: педагог уже автоматически реагирует спокойно на провокации, не тратит силы на внутренний контроль, то есть сдержанность стала естественной реакцией. Педагог не «заставляет» себя, а просто так действует. Такой результат становится достижимым благодаря многократному повторению осознанных действий.

Ступень 4. «Принцип». Терпение становится частью системы ценностей педагога, и в общении с обучающимися воспринимается не как «удачный прием»,

а как обязательное условие профессионализма. Педагог формулирует для себя принцип: «Педагог должен сохранять самообладание, какой бы ни была ситуация».

Ступень 5. «Черта характера». Качество укореняется в личности и проявляется не только в профессиональной, но и в личной жизни. Например, спокойствие педагога уже не тактика в профессиональной деятельности, а черта характера. Он спокоен не только с обучающимися, но и с коллегами, родными, в стрессовых бытовых ситуациях. Окружающие воспринимают его как уравновешенного человека».

Вопросы для обсуждения:

– Приведите известные вам примеры формирования черты характера?

– Как сформировалась присущая вашему характеру черта?

Упражнение 4 «Ролевая игра «Совет архитектора»

Цель упражнения: развитие навыков постановки цели саморазвития, составления его плана и преодоления трудностей в процессе его реализации.

Время: 20 минут.

Ведущий: «Предлагаю перейти к проектированию развития или совершенствования конкретных черт характера. Для этого необходимо образовать группы по три человека, в которых участники будут выполнять роли «архитектора-новичка», «опытного архитектора» и «наблюдателя».

В группе организуйте работу следующим образом: «архитектор-новичок» называет черту характера, которую планирует в себе развивать. «Опытный архитектор» проводит мини-консультацию с «архитектором-новичком» по предложенному алгоритму. «Наблюдатель» следит за ходом беседы, фиксирует удачные приемы и точки роста, готовит обратную связь по результатам совместной работы.

Алгоритм мини-консультации *(может быть заранее записан ведущим на доске или листе ватмана)*:

1. Выяснить, почему выбранная черта характера важна для «архитектора-новичка»: «Что изменится?», «Как это поможет в профессиональной деятельности/личной жизни?»;

2. Помочь сформулировать конкретный план на неделю из 3-4 простых и измеримых шагов по самовоспитанию;

3. Предложить способ, которым возможно отмечать прогресс (в дневнике самонаблюдения или с помощью стикеров на календаре, чек- листа и т.д.);

4. Обсудить возможные трудности («Что может помешать?») и способы их преодоления («Как можно себе помочь в такой ситуации?»).

Понятен ли «опытным архитекторам» предложенный алгоритм? Если условия упражнения понятны, приступаем к работе».

Участники в течение 10-15 минут выполняют задание. По итогам упражнения ведущий организует обсуждение. Вопросы для обсуждения:

– Какие приемы помогли сделать план саморазвития реалистичным?

– Что было самым сложным в роли «опытного архитектора»? Почему?

– Чем может быть полезен данный алгоритм в вашей профессиональной деятельности?

– Какие качества вы бы хотели развить в себе по этой схеме?

Упражнение 5 «Дневник архитектора по саморазвитию»

Цель упражнения: создание инструмента по саморазвитию для дальнейшей реализации педагогами, в том числе в профессиональной деятельности.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: шаблон «Дневник архитектора по саморазвитию» (Приложение 28) – по числу участников.

Ведущий: «Любая работа будет эффективна, если ее хорошо спланировать, предусмотрев конкретные выполнимые шаги по ее реализации. Это относится в том числе к самосовершенствованию. Предлагаю каждому из вас заполнить свой личный «Дневник архитектора по саморазвитию».

Воспользуйтесь шаблоном дневника, в котором укажите черту характера, которую планируете в себе развить или укрепить уже имеющуюся, запланируйте несколько небольших шагов по ее воспитанию. По мере выполнения каждого шага

отмечайте, что получилось или не получилось в реализации плана, кто или что помогло вам и оцените свою работу по шкале от 1 до 5, где 1 – «приложил недостаточно усилий в реализации шага», а 5 – «приложил максимум усилий». Предлагаю поработать с этим дневником».

Участники выполняют задание. По итогам упражнения ведущий организует обучение. Вопросы для обсуждения:

– Какие черты характера запланированы для саморазвития?

– Что может помешать вести дневник? Как это предотвратить?

– Как можно поддерживать интерес к дневнику и процессу саморазвития на протяжении нескольких недель?

Завершение

Упражнение 6 «Точка опоры»

Цель упражнения: совершенствование у педагогов навыков конструктивной взаимоподдержки, рефлексивных умений.

Время: 15 минут.

Ведущий: «Мы переходим к важной части нашего занятия – обмену опытом и взаимной поддержке. Объединитесь в пары, чтобы поделиться результатами самоанализа и помочь друг другу доработать планы.

Важно в паре выполнить следующее:

– оказать поддержку, отметив сильные стороны коллеги, его готовность к изменениям и те идеи, которые показались вам особенно ценными;

– дать конструктивную обратную связь с помощью вопроса или предположения: «А что, если…?», «Может быть, можно учесть…?»;

– предложить идею-усилитель, дополнив план одним дополнительным приемом, ресурсом или способом, который поможет реализовать задуманное».

Вопросы для совместного обсуждения:

– Что было самым ценным в обратной связи, которую вы получили от коллеги?

– Какие ресурсы понадобятся для выполнения ваших планов по самовоспитанию?

– Какой конкретный шаг вы точно готовы сделать в ближайшие две недели?

– Что из услышанного сегодня вы могли бы применить не только в процессе саморазвития, но и в своей профессиональной деятельности?

– Какие идеи из проведенной сегодня работы оказались для вас самыми полезными? Почему?

Ведущий: «Дорогие коллеги! Мы подошли к завершению нашего занятия. Давайте на минуту остановимся и мысленно оглянемся назад: сколько идей прозвучало, сколько планов родилось, сколько поддержки и понимания мы дали друг другу!

Сегодня вы не просто познакомились с инструментами поддержки саморазвития; вы прожили их на себе, отработали в парах, адаптировали под свои условия и превратили в конкретные шаги. Вы показали, что профессиональное развитие – это не теория, а живой процесс.

Благодарю вас за доверие, искренность и совместную работу! Желаю вам вдохновения, сил и благодарных улыбок обучающихся. До новых встреч!»

Заключение

Проведение Недели психологии в образовательных организациях – важный шаг в поддержании психологически благоприятной образовательной среды, объединении участников образовательных отношений в позитивной деятельности, формировании положительного образа образовательной организации. Гибко встроенная в образовательный процесс, Неделя психологии сохраняет штатный режим функционирования образовательной организации, не нарушает ведение воспитательной и общеразвивающей работы и одновременно позволяет дополнительно реализовать диагностические мероприятия для обучающихся групп риска и оценки социально-психологического климата в коллективах с опорой на методические материалы Минпросвещения России.

Представленные методические рекомендации призваны обеспечить системный и содержательно выверенный подход к организации и проведению Недели психологии в образовательных организациях. В настоящих рекомендациях предложены вариативные формы работы, учитывающие возрастные особенности и ресурсы конкретной образовательной организации. Практическая значимость методических рекомендаций заключается в предоставлении педагогам-психологам и другим организаторам сценарных разработок, распределенных по возрастным группам. Вместе с тем образовательным организациям предлагается самостоятельно разработать удобную форму сбора обратной связи, позволяющей оценить эффективность проведенных мероприятий и скорректировать планирование последующей Недели психологии. Таким образом, соблюдение изложенных в настоящем издании подходов обеспечивает не только успешное проведение Недели психологии как масштабного просветительского и профилактического события, но и закладывает основу для долгосрочных позитивных изменений в образовательной среде. Реализация предложенных сценариев игровых и тренинговых занятий направлена на достижение главной цели – создание в образовательной организации единого пространства доверия, безопасности и психологического благополучия для всех участников образовательных отношений.

Список ресурсов

1. Авидон, И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 256 с.

2. Арт-методы в психологическом консультировании: методические рекомендации: в 2 ч. / сост.: Т.Е. Косаревская, Р.Р. Кутькина. – Часть 1. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – 49 с.

3. Баженова, О.В. Детская и подростковая релаксационная терапия: Практикум / О.В. Баженова. – 2-е изд. – Москва: Генезис, 2016. – 289 с.

4. Балабойко, Н.В. Развивающее занятие по психологии для 1 класса. Тема: «Знакомство с чувствами. Как узнать, какое чувство испытывает человек?» / Н.В. Балабойко // Интернет-журнал «Мир науки». – 2015. – №2. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/razvivayuschee-zanyatie-po-psihologii-dlya-1-klassa-tema-znakomstvo-s-chuvstvami-kak-uznat-kakoe-chuvstvo-ispytyvaet-chelovek (дата обращения: 30.03.2026).

5. Безруких, М.М. Учусь общаться: 4 класс: Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А.Филиппова. – Москва: Вентана-Граф, Просвещение, 2008. – 48 с.

6. Борытко, Н.М. Теория и методика воспитания: Семинарско-практические занятия / Н.М. Борытко. – 2002. – 100 с.

7. Вачков, И.В. Деревья-характеры из волшебного леса // Школьный психолог. – 2004. – №05 (149). – URL: https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200400517 (дата обращения: 30.03.2026).

8. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. – Москва: Издательство «Ось-89», 1999. – 256 с.

9. Винникот, Д.В. Маленькие дети и их матери / Д.В. Винникот. – Москва: Класс, 2013. – 80 с.

10. Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва: АСТ, 2003. – 304 с.

11. Горюнова, М.Г. Методическое пособие «Сборник тренингов и упражнений развития эмоционального интеллекта педагога» / М.Г. Горюнова, И.Ф. Шафаростова. – Приморско-Ахтарск, 2023. – 32 с.

12. Грецов, А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А.Г. Грецов. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 297 с.

13. Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов. – Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2004. – 256 с.

14. Зарецкий, Ю.В. Развитие личностного потенциала подростков. 5-7 классы. Модуль «Управление собой»: методическое пособие / Ю.В. Зарецкий, А.В. Тихомирова. – Москва: Благотворительный фонд Сбербанка «Вклад в будущее», 2020. – 73 с.

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

16. Кильпа, Е.А. Эмоциональное выгорание педагогов / Е.А. Кильпа // Дискурс. – 2017. – № 11 (13). – С. 78–83.

17. Кипнис, М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений: для тренеров, коучей, психологов, педагогов / М.Ш. Кипнис. – Москва: АСТ, 2016. – 637 с.

18. Кипнис, М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. – Москва: Издательство АСТ, 2018. – 621 с.

19. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М.В. Киселева. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 160 с.

20. Клюева, Н.В. Учим детей общению. Характер коммуникабельность: популярное пособие для родителей и педагогов / Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина. – Ярославль: Академия развития, 2010. – 240 с.

21. Кривцова, С.В. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками / С.В. Кривцова, Д.В. Рязанова, О.И. Еронова. – Москва: Генезис, 2012. – 336 с.

22. Лешли, Д. Работать с маленькими детьми, поощрять их развитие и решать проблемы / Д. Лешли. – Москва: Просвещение, 1991. – 223 с.

23. Лютова, Е.К. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Монина. – Москва: Генезис, 2000. – 192 с.

24. Малкина-Пых, И.Г. Кризисы подросткового возраста / И.Г. Малкина-Пых. – Москва: Изд-во Эксмо, 2004. – 384 с.

25. Методическое пособие по организации профильной смены «Увлекательные каникулы с Клубом Веселых человечков» в каникулярное время / авторы-составители: Е.Ю. Дровалева, А.А. Сокольских, О.Ю. Телешева, О.В. Шевердина. – Краснодар: 2024. – 53 с.

26. Методическое пособие по организации профильной смены «Увлекательные каникулы с Клубом Веселых человечков» в каникулярное время / авторы-составители: Е.Ю. Дровалева, А.А. Сокольских, О.Ю. Телешева, О.В. Шевердина. – Краснодар: 2024. – 53 с.

27. Морозова, Т.Ю. Адаптационный тренинг для первокурсников психологических и педагогических факультетов / Т.Ю. Морозова, М.А. Ступицкая // Образовательные технологии (г. Москва). – 2018. – №2. – С. 117-143.

28. Паникова, Е.А. Беседы о космосе. Методическое пособие / Е.А. Паникова, В.В. Инкина. – 2-е издание, исправленное. – Москва: ТЦ Сфера, 2022. – 94 с.

29. 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.

30. Пузиков, В.Г. Технология ведения тренинга / В.Г. Пузиков. – Санкт-Петербург: Речь, 2007. – 224 с.

31. Рояк, А.А. Психологический конфликт и особенности индивидуального развития личности ребенка / А.А. Рояк; НИИ дошк. воспитания АПН СССР. – Москва: Педагогика, 1988. – 117 с.

32. Рупасова, М. Работа над ошибками, или Давайте ошибаться правильно / М. Рупасова. – Москва: Альпина.Дети, 2024. – 56 с.

33. Самоукина, Н.В. Игры в школе и дома: Психотерапевтические упражнения коррекционные программы / Н.В. Самоукина. – Москва: Новая школа, 1995. – 144 с.

34. Старшенбаум, Г.В. Психологический тренинг. Самоучитель работы с психологической группой / Г.В. Старшенбаум. – «Издательство АСТ», 2020. – 411 с.

35. Телегин, М.В. Воспитательный диалог. Образовательная программа для детей старшего дошкольного возраста / М.В. Телегин. – Москва: МГППУ, 2004. – 288 с.

36. Тренинг профилактики эмоционального выгорания педагога: учеб.-метод. Пособие / А.Н. Акуленко, С.С. Ладысюк, О.А. Мельник, Е.А. Осипова, О.В. Шаповалова; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск : АПО, 2022. – 150 с.

37. Филатова, О.В. Учебное пособие по дисциплине «Основы группового психологического тренинга» / О.В. Филатова; Владим. гос. ун-т. – Владимир: Изд-во Владим.гос. ун-та, 2008. – 160 с.

38. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / К. Фопель. – В 4-х томах. Т. 4. – Москва: Генезис, 1999. – 160 с.

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

40. Фопель, К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2013. – 288 с.

41. Шадриков, В.Д. Духовные способности / В.Д. Шадриков. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Москва: Издательство Магистр, 1996. – 104 с.

42. Шер, Б. Лучше поздно, чем никогда. Как начать новую жизнь в любом возрасте / Б. Шер. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2016. – 400 с.

43. Я сам строю свою жизнь / М.А. Алиева, Т.В. Гришанович, Л.В. Лобанова, Н.Г. Травникова, Е.Г. Трошихина; под ред. Е.Г. Трошихиной. – Санкт-Петербург: Речь, 2001. – 216 с.

Приложение

Приложение 1

Упражнение ««Вход в город. Какое у тебя сегодня облачко?»
(Игровое занятие «Экскурсия по городу Эмоций»)

Приложение 2

Упражнение «Знакомство с жителями города»»
(Игровое занятие «Экскурсия по городу Эмоций»)

Приложение 3

Упражнение «Светофор эмоций»

(Игровое занятие «Экскурсия по городу Эмоций»)

Приложение 4

Упражнение «Черепашья тропинка спокойствия»
(Игровое занятие «Экскурсия по городу Эмоций»)

Приложение 5

Упражнение «Помощь герою»
(Игровое занятие «Экскурсия по городу Эмоций»)
Эмоций»)

Приложение 6

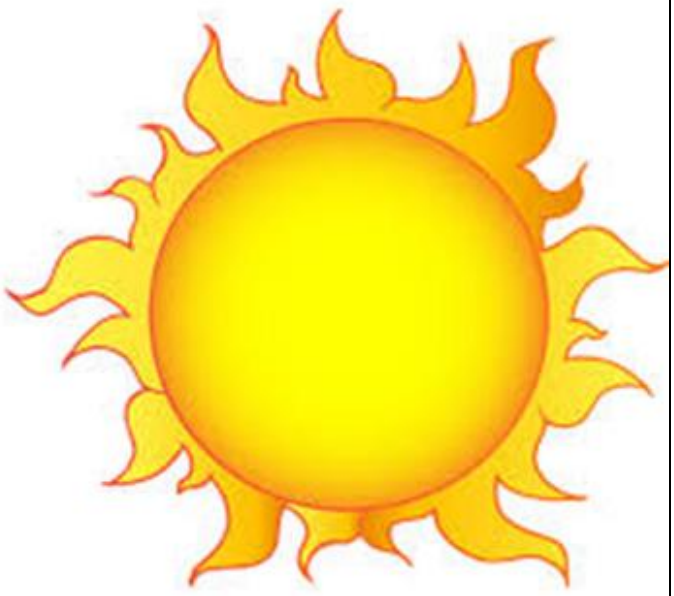
Упражнение «Что я возьму с собой из города Эмоций?»

(Игровое занятие «Экскурсия по городу Эмоций»)

Приложение 7

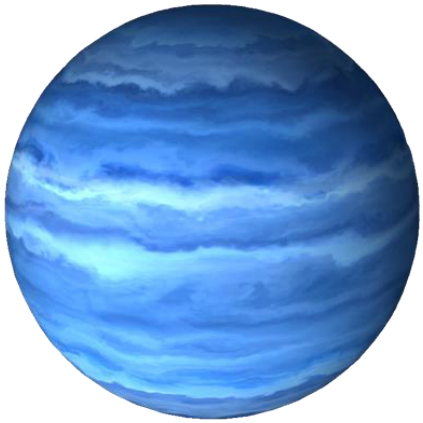
Упражнение «Планеты, стройся!»

(Занятие (игровое) «Подготовка к космическому путешествию»)

	 Юпитер

 Сатурн	 Земля

 Меркурий	 Марс

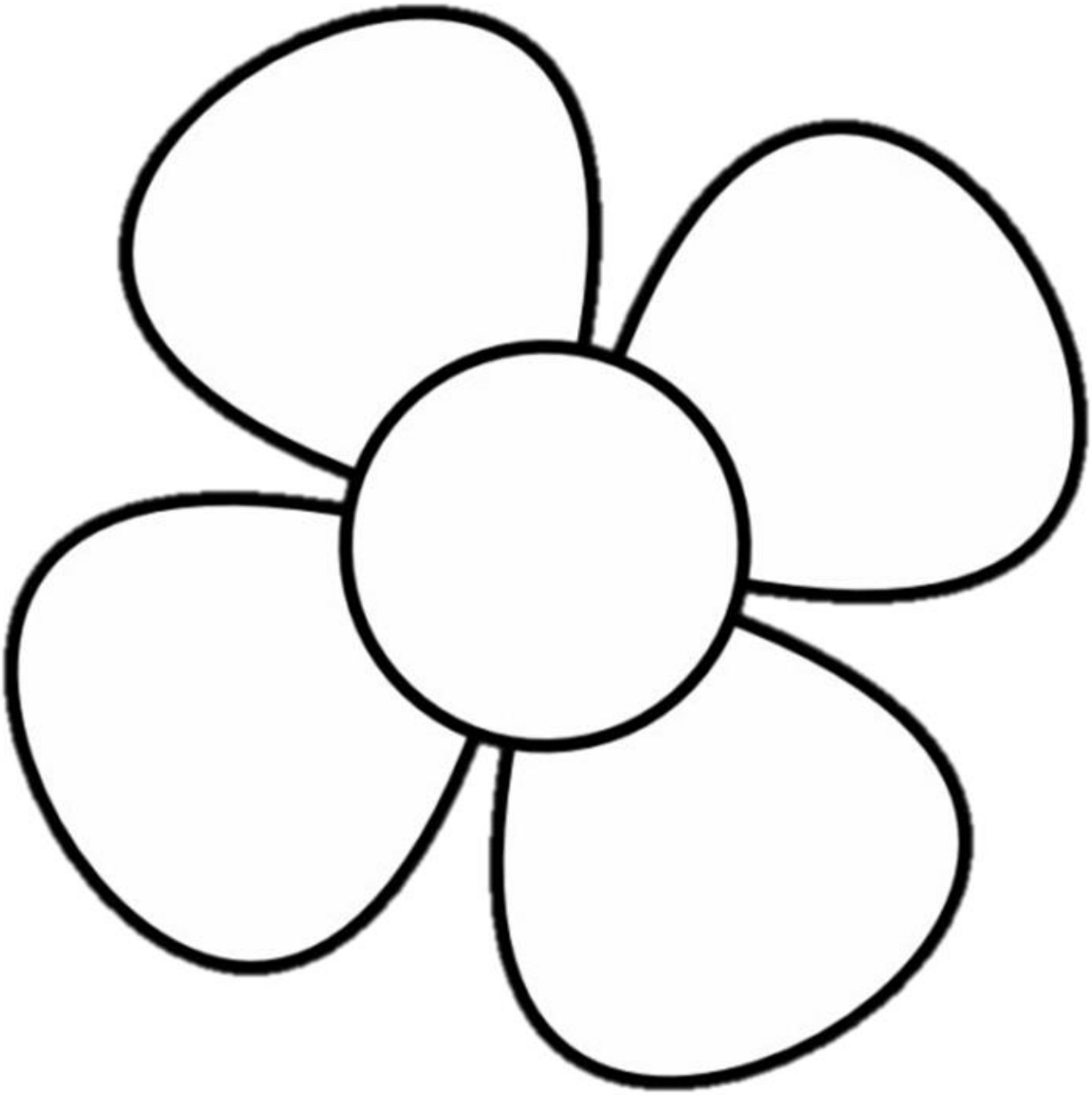
 Венера	 Уран
 Нептун	?

Таблички с цифрами

1	2
3	4
5	6
7	8

Приложение 8

Упражнение «Цветок моего хорошего поступка»
(Игровое занятие «Волшебные семена добрых дел»)



Приложение 9

Упражнение «Эмоции и цвет»
(Занятие (игровое) «Волшебный мир эмоций»)

Радость	Грусть	Спокойствие
Злость	Удивление	Страх

Приложение 10

Упражнение «Почему эмоция пришла?»
(Занятие (игровое) «Волшебный мир эмоций»)

Приложение 11

Упражнение «Преврати просьбу в поступок»
(Игровое занятие с элементами тренинга «Как из поступков складывается характер»)

Поздоровайся с учителем вежливо и открыто	Поделись угощением с одноклассником	Предложи помощь взрослому
Открой и придержи дверь другому человеку	Помоги однокласснику достать книгу с верхней полки	

Приложение 12

Упражнение «Представь последствия поступка»
(Игровое занятие с элементами тренинга «Как из поступков складывается характер»)

Петя сломал карандаш соседа по парте, но сразу же извинился и предложил заменить его новым карандашом	Маша решила покормить голодного котенка. Во дворе девочка увидела маленького голодного котенка и покормила его	Ваня взял чужую вещь без разрешения на столе у друга и решил поиграть с ней, пока владельца не было рядом
Катя помогла маме приготовить обед. Катя захотела порадовать маму и предложила ей помощь на кухне, хотя раньше редко занималась готовкой.	Дима обещал встретиться с другом на спортивной площадке в 15 часов, но увлекся игрой на компьютере, вышел поздно и опоздал на 20 минут	

Приложение 13

Упражнение «Какой у меня характер»
(Игровое занятие с элементами тренинга «Как из поступков складывается характер»)

◯ честность	◯ решительность
◯ трусость	◯ неуверенность
◯ смелость	◯ настойчивость
◯ трудолюбие	◯ капризность
◯ скромность	◯ вежливость
◯ хвастливость	◯ отзывчивость
◯ лень	◯ грубость
◯ открытость	◯ общительность
◯ ответственность	◯ драчливость
◯ активность	◯ обидчивость
◯ замкнутость	◯ заносчивость
◯ безразличие	◯ добросовестность

Приложение 14

Упражнение «Сила характера»
(Игровое занятие с элементами тренинга «Как из поступков складывается характер»)

1 группа. Альпинист Владимир Поморцев из-за травмы позвоночника оказался прико-ванным к постели. Приговор врачей был единодушен – двигаться не сможет. Но Владимир боролся с недугом, заново учась шевелить пальцами, поворачивать голову, поднимать руку... Через несколько лет Владимир совершил восхождение на одну из вершин Гималаев высотой более 6000 м.
2 группа. Ольга Николаевна Скороходова родилась немой, а в пять лет потеряла зрение и слух. Несмотря на это, она не только сумела окончить школу, но и стала ученым и известным скульптором. Ольга Николаевна помогала людям с таким же, как у нее, недугом найти себя в жизни. А еще Ольга Николаевна написала замечательные жизнерадостные стихи, доказывая, что незрячие люди тонко чув-ствуют красоту окружающего мира.
3 группа. Художница из Ангарска Татьяна Проскурина научилась рисовать, держа кисть зубами! Из-за перенесенной в детстве болезни Татьяна не мо-гла двигать руками. Но желание рисовать было так велико, что уже в детстве она нарисовала свой первый портрет с помощью карандашей и фломастеров.
4 группа. Роман Аранин был военным летчиком, но из-за падения неисправного параплана и перелома позвоночника был практически полностью парализован и только после серьезной реабилитации смог передвигаться в инвалидной коляске. Через некоторое время вместе со своим другом инженером он сконструировал специальную коляску. В этой коляске есть гироскоп – автоматический перевод центра тяжести в зависимости от уклона дороги, чтобы сидящий в такой коляске человек не терял равновесия. Потом появилась коляска со встроенным ступенькоходом. В итоге Роман Аранин возглавил успешное производство новой модели инвалидных колясок.

Приложение 15

Упражнение «Компас характера»
(Занятие с элементами тренинга «Путь самовоспитания»)

Андрей видит, как его одноклассник Иван готовится сбежать с уроков. Как поступить Андрею?
Егору становится известно, что его друг Стас заболел и не сможет посещать уроки длительное время. Как поступить Егору?
Кате мама дала деньги для того, чтобы девочка купила подарок на день рождения своей подруге Тане, но, придя в магазин, Катя увидела, что в продаже появился творческий набор, о котором она давно мечтала. Как поступить Кате?
Настя предлагает своей однокласснице Оле без спроса взять из дома продукты и отнести их приют для животных. Как поступить Оле?
Олег и Юра принимают участие в соревнованиях по дзюдо. Им предстоит поединок в борьбе за первое место. Олег предлагает Юре поддаться. Как поступить Юре?

Приложение 16

Упражнение «Цепь черт характера»
(Занятие с элементами тренинга «Путь самовоспитания»)

ЧЕСТНОСТЬ	ТРУДОЛЮБИЕ	ОТЗЫВЧИВОСТЬ
ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННОСТЬ	ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТЬ	СМЕЛОСТЬ

Приложение 17

Упражнение «Колесо эмоций»
(Занятие с элементами тренинга «Как справляться со сложными ситуациями и интенсивными ситуациями?»)

Приложение 18

Упражнение «Зеркало эмоций»
(Занятие с элементами тренинга «Как справляться со сложными ситуациями и интенсивными ситуациями?»)

Злость	Одиночество	Взволнованность
Гнев	Печаль	Умиление
Возмущение	Горе	Решимость
Ненависть	Беспомощность	Уверенность
Обида	Слабость	Гордость
Досада	Разочарование	Счастье
Раздражение	Боль	Радость
Мстительность	Застенчивость	Восхищение
Зависть	Усталость	Удовольствие
Надменность	Апатия	Мечтательность
Презрение	Самодовольство	Признательность
Отвращение	Скука	Надежда
Подавленность	Истощение	Интерес
Настороженность	Расстройство	Спокойствие
Тревожность	Вспыльчивость	Облегчение
Страх	Тоска	Расслабленность
Нервозность	Стыд	Любовь
Тревога	Вина	Безмятежность
Волнение	Униженность	Ревность
Боязнь	Смущение	Безопасность
Ужас	Сожаление	Уважение
Опасение	Неловкость	Дружелюбие
Уныние	Удивление	Симпатия
Потерянность	Шок	Сочувствие
Дезориентация	Энтузиазм	

Приложение 19

Упражнение «Жест поддержки»
(Занятие с элементами тренинга «Мы»)

№	Ситуации
1	Родители забирают у меня телефон из-за плохих оценок в школе. Из-за этого я не могу связаться с друзьями, договориться о встрече, спросить про домашние задания. Что мне сказать родителям, чтоб они никогда больше не трогали мой личный телефон?
2	У меня есть друг детства, с ним у меня всегда были хорошие отношения, но в последнее время он стал «задирать нос»: хвастается вещами, ведет себя высокомерно, по-разному выражает пренебрежение ко мне. Как мне дальше с ним общаться? Может быть, разорвать отношения с ним?
3	Я доверил своему лучшему другу секрет – очень сокровенное, значимое для меня переживание, – а он рассказал мой секрет всем в нашей компании. Теперь надо мной подшучивают и смеются. Как мне отомстить ему?
4	Я недавно расстался (рассталась) со своей девушкой (своим парнем) по ее (его) инициативе. Самое болезненное для меня в том, что я не понял (не поняла) причину расставания: в чем была моя вина, что было сделано не так. Теперь мне кажется, что я уже никому не смогу довериться, ни перед кем не смогу раскрыться. Как мне дальше выстраивать отношения с другими? Мне кажется, что я буду все время ожидать разрыва?
5	Перед каждым значительным событием (контрольной работой или экзаменом) у меня начинается паника. Я становлюсь агрессивным, у меня трясутся руки, сердце из груди выпрыгивает, я хлопаю дверьми, швыряю вещи. Меня все раздражает настолько, что на любого человека, кто в этот момент пытается мне помочь, даже на родителей, я начинаю кричать. Потом мне становится стыдно, но просить прощения я не люблю. Из-за этого я уже рассорился с двумя друзьями, мы больше не общаемся; родители сильно обижаются. Но я не могу себя в такие моменты контролировать? Как мне быть?

Приложение 20

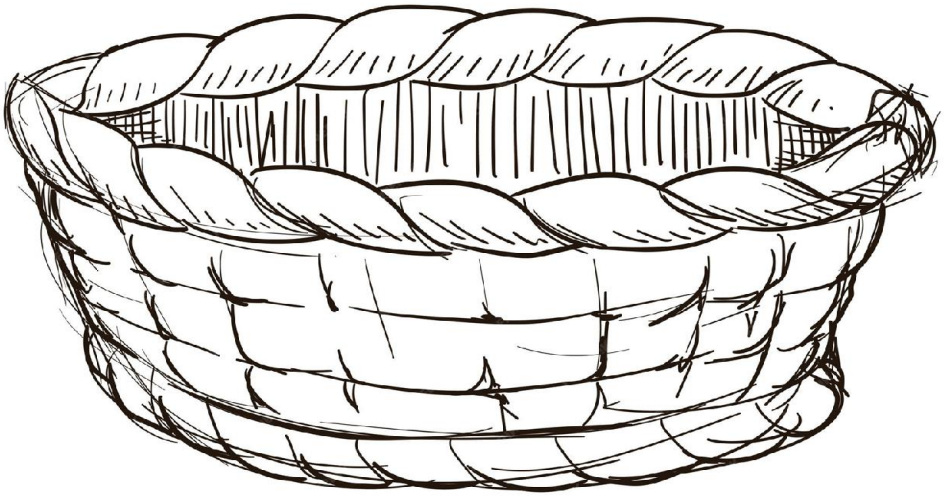
Упражнение «Хамелеон»
(Тренинговое занятие для обучающихся психолого-педагогических классов «Секреты общения»)

Нейтральные фразы	Эмоции / Чувство
Ночью похолодало	Восторг
Вчера шел дождь	Стыд
Толпа людей куда-то шла по дороге	Воодушевление
Вода пролилась из ведра на землю	Злость
На солнце распустились цветы	Симпатия
В лугах пасутся коровы	Гордость
На ветках скачут рыжие белки	Опасение
Под елкой укрылись серые ежики	Тревога
Дует холодный ветер	Возмущение
Желтый лист шуршит под ногами	Боязнь
Весело свистят дрозды	Предвкушение
Летит стайка птиц	Надежда
Стоит хмурый зимний день	Жалость
Мороз вывел на стекле нежные узоры	Недовольство
Под пушистой сосной спит зверек	Паника
Осыпался с деревьев золотой лист	Восхищение
Долго кружили над болотом журавли	Восторг
Свернулся в клубок и заснул еж	Благодарность
В зимнем лесу много следов на снегу	Обида
За деревней березовая роща	Нежность
В садах поспели яблоки, груши, сливы	Безмятежность
В кустах поют, свищут птицы	Печаль

Садоводы снимают богатый урожай фруктов		Раздражение
Трещат на березах сороки		Неловкость
Пришла настоящая зима		Досада
Снег покрыл белым ковром землю		Умиление
В саду ель и большой дуб		Испуг
По небу плывет большая туча		Трепет
Дуют сильные ветры		Страх
Утром на траве роса		Неудобство

Приложение 21

Упражнение «Корзина ресурсов»
(Тренинговое занятие «Психологические ресурсы личности»)



Приложение 22

Упражнение «Корзина ресурсов»
(Тренинговое занятие «Есть контакт»)

Охотничий нож

Карманный фонарь

Летная карта окрестностей

Полиэтиленовый плащ

Магнитный компас

Переносная газовая плита с баллоном

Охотничье ружье с боеприпасами

Парашют красно-белого цвета

Пачка соли

Полтора литра воды на каждого

Определитель съедобных животных и растений

Солнечные очки на каждого

Бутылка спирта

Легкое полупальто на каждого

Карманное зеркало

Приложение 23

Упражнение «Самоанализ. Тест «Мера заботы»»
(Занятие с элементами тренинга «Радуга эмоций»)

Опросник для родителей «Мера заботы»

Результаты теста для родителей «Мера заботы»

Если вы набрали **свыше 40 баллов**, то вашу семью, вероятнее всего, можно назвать детоцентристской. То есть интересы ребенка – главный мотив Вашего поведения. Такая позиция достойна одобрения. Однако у Вас она несколько заострена. Психологи называют это чрезмерной опекой. В подобных семьях взрослые все выполняют за ребенка, стремятся оградить его от мнимых опасностей, заставляют следовать своим требованиям, суждениям, настроениям. В результате у ребенка формируется пассивная зависимость от родителей, которая по мере взросления все более препятствует личностному росту. Вам следовало бы больше доверять своему ребенку, верить в него, прислушиваться к его собственным интересам, ведь верно замечено: «Воспитывать детей – значит учить их обходиться без нас».

От 25 до 40 баллов. Вашему ребенку не грозит стать распущенным и избалованным, поскольку вы уделяете ему достаточное, но не чрезмерное внимание. Постарайтесь сохранить этот уровень отношений.

Если Вы набрали **менее 25 баллов,** то Вы явно недооцениваете себя как воспитателя, слишком полагаетесь на случай и благоприятное стечение обстоятельств. Проблемы в деловых и супружеских взаимоотношениях часто отвлекают Ваше внимание от ребенка. А он вправе ожидать от вас большого участия и заботы!

Бланк опросника

Инструкция: Перед Вами 15 утверждений. На первый взгляд может показаться, что не все они имеют отношение к воспитанию. Тем не менее, против каждой фразы отметьте число баллов, соответствующих вашему суждению по данному вопросу.

«Категорически не согласен» – 1 балл.

«Я не спешил бы с этим согласиться» – 2 балла.

«Это, пожалуй, верно» – 3 балла.

«Совершенно верно, я считаю именно так» – 4 балла.

1. Родители должны предвидеть все проблемы ребенка, чтобы помочь ему их преодолеть.

2. Для хорошей матери достаточно общения только с собственной семьей.

3. Маленького ребенка следует всегда крепко держать во время мытья, чтобы он не упал и не ушибся.

4. Когда ребенок делает то, что обязан, он находится на правильном пути и благодаря этому будет счастлив.

5. Хорошо, если ребенок занимается спортом. Но спортивными единоборствами ему заниматься не следует, так как это чревато физическими увечьями и нарушениями психики.

6. Воспитание – это тяжелый труд.

7. У ребенка не должно быть тайн от родителей.

8. Если мать не справляется со своими обязанностями по отношению к детям, это, скорее всего, означает, что отец плохо выполняет свои обязанности по содержанию семьи.

9. Материнская любовь не может быть чрезмерной: любовью ребенка не испортишь.

10. Родители должны ограждать ребенка от негативных сторон жизни.

11. Не следует кричать ребенка к рутинной домашней работе, чтобы он не потерял охоту к любой работе.

12. Если бы мать не руководила домом, мужем, детьми, все происходило бы менее организованно.

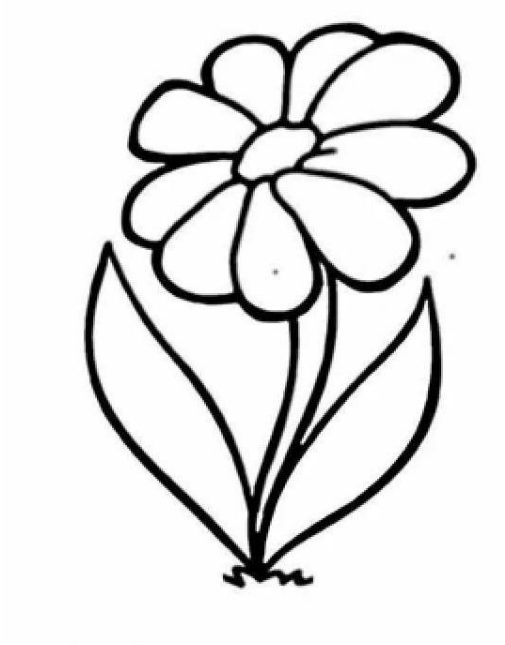
13. В рационе семьи все самое вкусное и полезное должно в первую очередь доставаться ребенку.

14. Лучшая защита от инфекционных заболеваний – ограничение контактов с окружающими.

15. Родители должны активно влиять на то, кого из сверстников выбирает ребенок себе в друзья.

Приложение 24

Упражнение «Цветок»
(Занятие с элементами тренинга «Радуга эмоций»)



Приложение 25

Упражнение «Осваиваем язык принятия»
(Занятие с элементами тренинга «Радуга эмоций»)

«Помоги мне, пожалуйста, с уроками!»
«У меня нет времени на уборку в своей комнате».
Вы обнаружили замечание учителя в дневнике.
«Можно, ко мне придут сегодня друзья?»
«Я получил «двойку» сегодня».
Уроки еще не выучены, а вечером пришли друзья, чтобы позвать гулять.
Ребенок потерял телефон.

Приложение 26

Занятие с элементами тренинга «Радуга эмоций»

Упражнение «Список ролей»	
Генератор идей	Соглашающийся
Спорщик	Организатор
Соглашающийся	

Упражнение «Автобус»	
Пожилая женщина с сумками	Торопящийся человек
Подросток	Человек с большим рюкзаком на плечах

Приложение 27

Упражнение «Карта характерологических черт»
(Занятие с элементами тренинга «Радуга эмоций»)

Ситуация 1
На уроке математики ученик восьмого класса демонстративно берет в руки телефон и начинает играть, игнорируя замечания педагога. Одноклассники оживляются в ожидании развития конфликта
Ситуация 2
Перед выходом на сцену один из участников школьного спектакля со слезами на глазах сообщает педагогу, что боится выходить на сцену, так как забыл свои слова и не хочет опозориться перед всей школой
Ситуация 3
В родительский чат направлено анонимное сообщение с текстом: «Вы несправедливо ставите оценки. Видно, что у вас есть любимчики, которые получают только хорошие оценки, а остальных детей не замечаете»
Ситуация 4
На уроке химии учитель замечает, как отличница пользуется шпаргалками. Подобная ситуация впервые произошла с девочкой
Ситуация 5
После семи уроков учитель чувствует усталость, ситуация осложняется возникшим конфликтом с обучающимся на последнем уроке. Однако в кабинет к учителю пришли несколько обучающихся шестого класса с просьбой разъяснить сложную тему

Приложение 28

Упражнение «Дневник архитектора по саморазвитию»
(Занятие с элементами тренинга «Педагог как архитектор своего характера: от замысла к воплощению через поступок»)

Черта характера, которую совершенствую	**Мои небольшие шаги**	**Что получилось / не получилось**	**Кто или что мне помогло**	**Самооценка от 1 до 5**

Методическое издание

Неделя психологии в образовательных организациях субъектов Российской Федерации

Методические рекомендации

Под общей редакцией Л.П. Фальковской

Научный редактор – О.А. Ульянина

Авторский коллектив: О.А. Ульянина, О.Л. Юрчук, Е.А. Никифорова, К.А. Файзуллина, М.О. Аганина, Е.В. Борисенко, Е.В. Вершинкина, С.О. Дмитриева, Т.П. Кнышева, А.М. Кононенко, В.В. Курбанова, О.Ю. Леденёва, Д.В. Оконовенко, Я.А. Онкамо, О.Е. Панич, Л.В. Саулина, А.А. Федонкина, Н.Н. Филатова, Д.А. Чуприна

Редактор – О.Л. Юрчук

Верстка – Е.А. Никифорова

Дизайн – Е.В. Вершинкина

Формат 60×90l/8. Гарнитура «Times»

Электронное издание

Московский государственный психолого-педагогический университет

127051, г. Москва, ул. Сретенка, д. 29; тел.: (495) 632-90-77; факс: (495) 632-92-52