



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



МГППУ

ФКЦ МГППУ



# НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ

## В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



ОСЕНЬ, 2024

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

**Неделя психологии в образовательных организациях**

*Методические рекомендации*

Издание второе, переработанное и дополненное

Москва, 2024

## Оглавление

Введение .....	4
Общие положения подготовки и проведения Недели психологии .....	6
Перечень методических разработок для проведения мероприятий Недели психологии .....	15
Обучающиеся по программе дошкольного образования, возраст: 4-6 лет .....	17
Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости .....	17
Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия .....	23
Блок 3. Формирование благоприятного социально-психологического климата .	30
Обучающиеся по программе начального общего образования (1-4 классы), возраст: 6-10 лет .....	35
Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости .....	35
Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия .....	40
Блок 3. Формирование благоприятного социально-психологического климата .	47
Обучающиеся по программе среднего общего образования (5-8 классы), возраст: 11-14 лет .....	56
Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости .....	56
Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия .....	67
Блок 3. Формирование благоприятного социально-психологического климата .	75
Обучающиеся по программам основного общего образования и среднего общего образования (9-11 классы), возраст: 15-17 лет .....	84
Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости .....	84
Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия .....	90
Блок 3. Формирование благоприятного социально-психологического климата .	99
Обучающиеся по программам среднего профессионального образования (обучающиеся профессиональных образовательных организаций), возраст: 16- 20 лет .....	120
Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости .....	120
Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия .....	127
Блок 3. Формирование благоприятного социально-психологического климата	138

Банк упражнений для проведения занятий с родителями (законными представителями) обучающихся .....	146
Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости .....	146
Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия .....	149
Блок 3. Формирование благоприятного социально-психологического климата .....	165
Банк упражнений для проведения занятий с педагогами образовательных организаций .....	171
Заключение.....	185
Список рекомендуемой литературы.....	186
Список использованных источников .....	187
Приложения .....	193

## Введение

Неделя психологии в образовательных организациях уже третий год входит в ряд масштабных мероприятий, охватывающих всех участников образовательных отношений в системе общего образования и среднего профессионального образования. Мероприятия Недели психологии несут в себе большой развивающий, просветительский и профилактический потенциал, что позволяет на практике реализовать единые подходы к созданию психологически безопасной и дружелюбной образовательной среды.

В положениях Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 17 мая 2023 г. № 358 детство признается важным этапом развития человека, что обуславливает необходимость «...создания безопасных условий для реализации прав и законных интересов ребенка, подготовки детей к полноценной жизни в обществе...»<sup>1</sup>. Вместе с этим, необходимость формирования стрессоустойчивости у детей и подростков средствами Недели психологии заложена в пункте 113 плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р.

Ежегодное проведение не реже двух раз в год мероприятий Недели психологии в дошкольных образовательных организациях, общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях предусматривается пунктом 33 Плана мероприятий на 2024 – 2030 годы по реализации Концепции развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной Министерством просвещения Российской Федерации 18 июня 2024 г. № СК-13/07вн.

---

<sup>1</sup> О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года : Указ Президента Российской Федерации от 17.05.2023 № 358 // Официальное опубликование правовых актов : [сайт]. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202305170008> (дата обращения: 28.09.2024).

В современном мире, насыщенном разнообразными, быстро меняющимися социальными событиями, очень важны умения гибко пользоваться личностными ресурсами, видеть различные стороны межличностных отношений и выбирать безопасные способы преодоления возникающих противоречий. В этой связи каждая Неделя психологии посвящена какой-либо тематике, выбор которой обусловлен актуальными запросами общества. Настоящие методические рекомендации являются вторым, переработанным изданием методических рекомендаций по проведению Недели психологии, выпущенных весной 2024 года<sup>2</sup>. В данном издании предлагаются сценарии мероприятий, направленных на развитие навыков жизнестойкости, совершенствование коммуникативной гибкости, формирование благоприятного социально-психологического климата и профилактику явлений травли в учебных коллективах.

Сценарии тренингов и игровых занятий предполагают знакомство обучающихся с понятиями и явлениями в области «социальная психология», в том числе ее практическом применении в жизни человека и общества.

Данное пособие предназначено для организации и проведения групповых встреч с различными участниками образовательных отношений и предлагает детально проработанные сценарии тренинговых и игровых занятий

Важным фактором выступает направленность мероприятий на развитие самопознания и саморегуляции обучающихся самого разного возраста. Предлагаемые материалы продолжают начатый в 2022 году цикл методических рекомендаций, подготовленных Минпросвещения России и Федеральным координационным центром по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет».

---

<sup>2</sup> Неделя психологии в образовательных организациях: методические рекомендации / коллектив авторов ; под общей редакцией Л.П. Фальковской ; научный редактор О.А. Ульянина ; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2024. – 256 с.

## **Общие положения подготовки и проведения Недели психологии**

Традиционно в рамках Недели психологии участники образовательных отношений, как несовершеннолетние, так и взрослые, вовлекаются в совместную деятельность, направленную на повышение осведомленности о достижениях психологического знания. Цель Недели психологии – создание условий для формирования и обеспечения психологической безопасности образовательной среды, а также обеспечения защиты участников образовательных отношений от угроз (в том числе препятствующих благополучию их психического здоровья), установления и поддержания благоприятного психологического климата, чувства психологического благополучия.

В рамках мероприятий Недели психологии решаются следующие задачи:

- создание условий для формирования психологически безопасной образовательной среды, профилактика травли и социально опасного поведения;
- совершенствование психологической компетентности педагогических работников и представителей администрации образовательной организации, обучающихся, их родителей (законных представителей);
- развитие жизнестойкости, актуализация личностных ресурсов участников образовательных отношений;
- создание условий, способствующих формированию и сохранению устойчивых дружеских отношений в учебном и профессиональном коллективах на основе принятия и взаимоуважения, повышение культуры общения и межличностного взаимодействия;
- актуализация знаний и представлений участников образовательных отношений о понятиях и явлениях в области «социальная психология», в том числе ее практическом применении в жизни человека и общества;
- актуализация знаний, обучающихся и их родителей (законных представителей) о возможностях и деятельности психологической службы образовательной организации, направлениях работы педагога-психолога и социального педагога в ходе организации психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса и воспитательной работы.

Осенняя неделя психологии в 2024 году предполагает такие направления, как:

- развитие навыков жизнестойкости (в том числе освоение приемов саморегуляции, снятия напряжения и тревоги с использованием медитативных техник, мышечной релаксации и иных приемов), навыков анализа актуального эмоционального состояния; актуализация личностных ресурсов;
- совершенствование навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия, освоение навыков распознавания эмоций (своих и собеседника), невербальных сигналов в процессе общения, совершенствование навыков конструктивного разрешения конфликтной ситуации, повышение культуры общения и межличностного взаимодействия;
- формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации, повышение ценностно-ориентационного единства детских коллективов.

Социальная психология как отрасль науки изучает закономерности поведения людей в социальных группах, а также психологические закономерности функционирования данных групп. В рамках изучения динамических процессов в группах рассматриваются закономерности формирования групповой сплоченности, выработки и принятия норм и ценностей группы, принятия групповых решений, функционирования групп на различных стадиях их развития. Учебная группа (класс) являются одним из примеров социальной групп, для которых данные закономерности также справедливы. Реализация третьего блока мероприятий Недели психологии предполагается с опорой на достижения социальной психологии, в том числе отдельные аспекты социальной психологии могут быть включены как теоретический материал и практические упражнения в методические разработки Недели психологии.

В настоящих методических рекомендациях представлены сценарии мероприятий согласно тематическим направлениям и задачам Недели психологии, а также в соответствии с уровнем образования. Кроме того, при разработке сценариев мероприятий для обучающихся дошкольной образовательной организации учтен возраст детей, для обучающихся общеобразовательной организации учтен класс



обучения.

Вместе с тем, в соответствии с принципом вариативности, перечень мероприятий может быть дополнен с учетом потребностей и задач образовательной организации. Так, педагог-психолог образовательной организации при формировании тематического плана Недели психологии может предусмотреть два блока мероприятий: первый – содержащий предлагаемые настоящими методическими рекомендациями мероприятия, второй – дополнительные мероприятия, разработанные в соответствии с локальными запросами и потребностями в психолого-педагогическом сопровождении участников образовательных отношений образовательной организации.

При планировании проведения в образовательной организации Недели психологии рекомендуется предусмотреть следующие этапы:

1) подготовительный этап – разработка и утверждение локальных нормативных актов о проведении Недели психологии в образовательной организации, а также тематического плана мероприятий; проведение информационной кампании среди всех участников образовательных отношений с использованием возможностей образовательной организации (размещение анонса и плана мероприятий на информационных стендах, в том числе рядом с кабинетом педагога-психолога, а также на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть Интернет) и странице образовательной организации в социальных сетях; в местах наиболее активного посещения участниками образовательных отношений), подготовка необходимого раздаточного материала, элементов оформления локаций проведения мероприятий в рамках акции; подготовительный этап целесообразно провести за 14-30 дней до начала основных мероприятий Недели психологии;

2) основной этап – проведение запланированных мероприятий Недели психологии в соответствии с утвержденным тематическим планом;

3) этап обратной связи – подведение итогов мероприятий, проведенных на основном этапе Недели психологии; планирование профилактических, коррекционных (при необходимости) занятий, актуальность которых могла быть

определена в ходе проведения основного этапа; оформление отчетной документации; рекомендуется предусмотреть получение от участников образовательных отношений обратной связи об актуальности (значимости, востребованности) реализованных мероприятий, о потребности в иных тематических направлениях; целесообразно проведение этого этапа в течение недели после окончания основного.

В рамках Недели психологии могут быть реализованы различные формы работы, в том числе представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Формы работы, реализуемые в рамках Недели психологии

№ п/п	Название	Описание
1.	Классный час	Одна из форм взаимодействия обучающихся и классного руководителя, в том числе с участием педагога-психолога образовательной организации, иного эксперта в области психологического знания, соответствующего теме классного часа. В рамках классного часа может быть организовано обсуждение представленного материала с обучающимися, использование элементов других форм работы, например, тренингового или игрового занятия
2.	Проектная конференция	Специально организованное образовательное событие, включающее в себя просветительские и обучающие мероприятия, позволяющие развивать навыки критического мышления, любознательность, изучать специальные области знания. В рамках Недели психологии могут решаться задачи подготовки и презентации проектных исследований обучающихся, посвященных различным областям психологической науки (анализ доступных науке сведений об известном психологическом феномене, определение проблемных вопросов, требующих дальнейшего изучения, сравнение различных психологических школ и др.); защита проектов может быть реализована в рамках научно-практической конференции обучающихся с участием авторов, педагогических работников и представителей администрации образовательной организации, а также приглашенных гостей (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, правоохранительных органов, общественных объединений, молодежных объединений)
3.	Круглый стол	Форма организации научно-практической дискуссии, посвященной выбранному аспекту психологического знания с участием обучающихся, представителей из числа родителей (законных представителей), педагогических работников
4.	Мастер-класс	Демонстрационное занятие, направленное на освоение различных навыков и приемов психологической направленности в специально организованном безопасном пространстве под руководством опытного ведущего

5.	Тренинговое занятие	Практическое занятие, позволяющее комплексно изучить психологическую проблему, рассмотреть возможные сценарии ее решения, освоить приемы решения каких-либо задач (например, релаксации, нормализации эмоционального состояния и др.)
6.	Игровое занятие	Практическое занятие в безопасной атмосфере специально смоделированной игровой среды с возможностью примерить на себя различные роли, попробовать новые для себя стратегии поведения; могут быть организованы такие виды, как деловая игра, квиз, квест и др.
7.	Публичная лекция	Теоретическое занятие по определенной теме, актуальной для одной из категорий участников или нескольких категорий; лекторами могут выступать как представители образовательной организации (педагоги-психологи, социальные педагоги), так и приглашенные эксперты (преподаватели образовательных организаций высшего образования, научные сотрудники, педагоги-психологи или социальные педагоги иных образовательных организаций, центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, органов обеспечения правопорядка, специалисты медицинских организаций)
8.	Вебинар	Проведение публичной лекции по или практико-ориентированного занятия в онлайн-формате по актуальным вопросам практической и научной психологии, позволяющем повысить доступность участия в мероприятии
9.	Киноклуб	Интерактивное занятие, включающее в себя просмотр художественного или мультипликационного фильма с последующим обсуждением увиденного в ракурсе рассмотрения конкретной проблемы (например, дружба между детьми, взаимопомощь, оказание поддержки и др.)
10.	Родительское собрание	Форма организации работы с родителями (законными представителями) обучающихся с целью их психологического просвещения, обсуждения вопросов, посвященных психолого-педагогическому сопровождению семьи обучающегося, родителей (законных представителей) обучающихся
11.	Родительский клуб	Тематические регулярные встречи с родителями (законными представителями) обучающихся. Организация деятельности родительского клуба позволяет создать условия для получения родителями (законными представителями) обучающихся комплексных психолого-практических знаний по различным вопросам воспитания, развития и образования, сохранения, поддержания и психологического здоровья ребенка, обмена практическим опытом, обеспечение преемственности семьи и образовательной организации

Особое место могут занимать мероприятия совместного характера деятельности – отдельные формы мероприятий (тренинговое занятие, игровое занятие, проектная конференция, иное), предполагающие совместную деятельность участников образовательных отношений. Так, совместная деятельность

обучающихся и их родителей (законных представителей) способствует укреплению детско-родительских отношений.

При подготовке и реализации мероприятий Недели психологии рекомендуется привлечение следующих ресурсов:

1) кадровые:

– ответственное за проведение мероприятий Недели психологии лицо из числа представителей администрации образовательной организации;

– психологическая служба образовательной организации (педагог-психолог, социальный педагог);

– воспитатели дошкольной образовательной организации / классные руководители общеобразовательной организации / кураторы учебных групп профессиональной образовательной организации;

– сотрудники образовательных организаций высшего образования, осуществляющих подготовку педагогов-психологов, из числа профессорско-преподавательского состава предметных кафедр, специалисты центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи; научные сотрудники и эксперты; представители организаций социальной защиты населения, медицинских организаций, органов обеспечения правопорядка, общественных объединений, молодежных объединений (например, представители общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых») – для участия в отдельных мероприятиях Недели психологии;

2) материально-технические:

– помещения, которые позволяют всем участникам свободно перемещаться, наличие свободных рабочих мест;

– мебель, соответствующая возрастным особенностям участников (например, стулья и столы);

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

– технические средства (персональный компьютер или ноутбук, копировальная

техника, оборудование для демонстрации мультимедийных объектов);

- меловая или маркерная доска;
- листы белой бумаги различного размера, самоклеящиеся стикеры, ручки, цветные и простые карандаши, стирательные резинки, фломастеры, маркеры, а также клей-карандаш, клейкая лента.

Целевыми категориями (участниками Недели психологии) являются:

1) обучающиеся, разделенные на группы в соответствии с уровнем образования и классом обучения в общеобразовательной организации:

- обучающиеся по образовательной программе дошкольного образования;
- обучающиеся по образовательной программе начального общего образования, 1-4 класс;
- обучающиеся по образовательной программе основного общего образования, 5-8 класс;
- обучающиеся по образовательным программам основного общего и среднего общего образования, 9-11 класс;
- обучающиеся по образовательной программе среднего профессионального образования;

2) родители (законные представители) обучающихся в системе общего и среднего профессионального образования;

3) педагогические работники образовательной организации;

4) представители администрации образовательной организации.

Получение обратной связи от участников Недели психологии может проводиться в одной из следующих форм или их сочетании:

- анкетирование с учетом принадлежности к целевой категории; обучающиеся могут отметить мероприятия, которые показались им интересными / нуждающимися в дополнительной доработке, указать, с кем из приглашенных экспертов они хотели бы встретиться в дальнейшем (как во время следующей Недели психологии, так и в рамках последующего психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса); в анкете для родителей (законных представителей) обучающихся и педагогических работников могут быть вопросы, связанные

с использованием полученного в рамках Недели психологии опыта в воспитании и общении с ребенком, а также в профессиональной педагогической деятельности (соответственно);

- «доска обратной связи» – один или несколько оформленных информационных стендов, находящихся в доступе у наибольшего количества участников Недели психологии, где с помощью стикеров различных цветов, маркеров, фломастеров и карандашей они смогут оставить свою оценку проведенным мероприятиям или написать слова благодарности;

- электронная анкета, размещенная на официальном электронном ресурсе образовательной организации в сети Интернет (официальный сайт, официальная страница организации в социальных сетях), с помощью которой участники Недели психологии смогут оценить различные мероприятия, оставить свои предложения по организации будущих событий по психолого-педагогическому сопровождению участников образовательных отношений.

Ожидаемые результаты:

- созданы условия для формирования психологически безопасной образовательной среды, профилактика травли и социально опасного поведения;

- повышена психологическая компетентность педагогических работников и представителей администрации образовательной организации, обучающихся, их родителей (законных представителей);

- повышена жизнестойкость, актуализированы личностные ресурсы участников образовательных отношений;

- созданы условия, способствующие формированию и сохранению устойчивых дружеских отношений в учебном и профессиональном коллективах на основе принятия и взаимоуважения, повышение культуры общения и межличностного взаимодействия;

- актуализированы знания и представления участников образовательных отношений о понятиях и явлениях в области «социальная психология», в том числе ее практическом применении в жизни человека и общества;

- актуализированы знания, обучающихся и их родителей (законных

представителей) о возможностях и деятельности психологической службы образовательной организации, направлениях работы педагога-психолога и социального педагога в ходе организации психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса и воспитательной работы.

## **Перечень методических разработок для проведения мероприятий Недели психологии**

Представленные в настоящих методических рекомендациях разработки могут быть использованы в рамках Недели психологии как в приведенном виде, так и, при необходимости, адаптированы с учетом запросов и потребностей целевых категорий: обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников.

Занятия и тренинговые упражнения, включенные в методические разработки, предлагаются к проведению со всеми участниками образовательных отношений. При использовании данных разработок ведущий имеет возможность самостоятельно выбирать наиболее подходящие упражнения из предложенных, а также моделировать собственные примеры ситуаций, предложенные в ряде упражнений, в зависимости от потребностей участников тренинговых занятий.

В структуре каждого занятия рекомендуется предусмотреть разминку, основную часть, состоящую из 1-2 занятий из основной части (в зависимости от численности участников тренинга и временных затрат; например, группу / класс более 25 человек предлагается разделить на подгруппы, предусмотрев при этом участие соведущего), и завершающее упражнение. Выбор упражнений для основной части варьируется и осуществляется ведущим в зависимости от отведенного времени на занятие и реализуемых задач.

Для обучающихся предлагается примерный план занятия продолжительностью один час по трем тематическим направлениям, обозначенных блоками:

Блок 1 – развитие навыков жизнестойкости;

Блок 2 – совершенствование навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия;

Блок 3 – формирование благоприятного социально-психологического климата.

В каждом блоке представлены упражнения в тренинговой или игровой форме. Предложенные тематические направления обусловлены важностью



перечисленных выше умений, навыков и психологических особенностей как для обучающихся всех возрастов, так и для их родителей (законных представителей) и педагогических работников.

## Обучающиеся по программе дошкольного образования, возраст: 4-6 лет

### Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости

#### Занятие (игровое) для обучающихся дошкольных образовательных организаций, возраст: 4-6 лет

**Цель:** формирование у обучающихся понимания разнообразия эмоций человека, умения передавать свои переживания; обучение техникам релаксации.

**Форма проведения:** игровое занятие.

**Необходимые материалы:** мягкое напольное покрытие (или гимнастические коврики); листы бумаги, карандаши; аудиозапись со спокойной, медленной музыкой.

#### Процедура проведения

##### Вступительная часть

Ведущий приглашает участников встать в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

*Ведущий:* «Ребята, здравствуйте! Сегодня мы с вами поиграем в необычные игры и познакомимся с целым миром – миром ваших эмоций, узнаем, кто в нем живет, и как нам подружиться с его жителями».

##### Разминка

##### *Упражнение 1 «Приветствие»<sup>3</sup>*

*Время:* 3 минуты.

*Цель упражнения:* создать благоприятную обстановку в группе.

Участники рассаживаются в круг.

*Ведущий:* «Ребята, давайте начнем наше занятие с необычного приветствия! Пусть каждый пройдет круг по комнате и поздоровается с каждым участником разными способами: кивком головы, хлопая в ладоши, подпрыгивая. Поздоровайтесь интересным, или приятным для вас способом. Когда вы пройдете круг, садитесь на свои места, и мы продолжим наше занятие».

Участники группы по кругу перемещаются по комнате, пока не пройдут полный круг (~3 минуты), встречаясь друг с другом, здороваются выбранным способом.

<sup>3</sup> Ковалева, Н.А. Программа тренинга жизнестойкости «Школа выживания» / Н.А. Ковалева. – Курган, 2017. – 15 с.

*Примечание:* если в группе есть дети, которые отказываются выполнять упражнение, ведущий может поздороваться с ребенком самостоятельно и попросить лично принять участие.

В конце упражнения ведущий предлагает ответить на вопросы: «Понравилось ли вам здороваться необычным способом? Какие чувства вы испытывали, когда здоровались с вами?»

### Основная часть

#### *Упражнение 2 «Вырази настроение при помощи глаз»<sup>4</sup>*

*Время:* 10-15 минуты.

*Цель упражнения:* формирование умения определять и понимать чувства и эмоции человека, распознавать и демонстрировать свои эмоции.

Ведущий рассаживает обучающихся полукругом и инструктирует участников.

*Ведущий:* «Ребята, узнать, у кого какое настроение, можно по-разному. Например, при помощи глаз.

Перед тем как мы с вами поиграем, давайте вспомним, какие чувства и эмоции может испытывать человек.

*Радость* – это положительная эмоция. Человек радуется, когда происходит что-то хорошее. Тогда человек смеется, улыбается.

*Грусть*, когда человек узнает что-то печальное.

*Злость* – это сильная эмоция, когда человек испытывает сильное раздражение на кого-то или что-то. Гнев и злость могут доставить неприятности самому человеку и другим людям. Важно научиться выражать их правильно. Человеку, который часто бывает злой, может быть трудно находить друзей.

*Страх* – это сильная отрицательная эмоция, которую человек испытывает, если ему что-то угрожает. Страх необходим человеку, он предупреждает об опасности.

*Восхищение* – приятная эмоция, возникает при встрече с чем-то очень красивым или необычным: необычная игрушка, красивые цветы, одежда.

Люди, выражая восхищение, используют особые восклицания (ох, ах, ух ты,

---

<sup>4</sup> Хухлаева, О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки / О.В. Хухлаева. – 4-е изд. – Москва : Генезис, 2016. – 178 с. – ISBN 978-5-98563-422-8.

вот это да) и слова (неужели, потрясающе, прекрасно, замечательно, необыкновенно). Восхищение бывает таким сильным, что не всегда получается выразить свое чувство словами.

*Стыд* – возникает, когда мы сделали что-то плохое и жалеем об этом. Когда человеку стыдно, у него могут краснеть отдельные части лица (щеки, уши, шея).

*Обида* – человек обижается, когда ему чей-то поступок кажется несправедливым. Одни люди обидчивы, другие редко испытывают эту эмоцию».

Ведущий просит участников привести примеры из своей жизни, когда они испытывали разные эмоции.

*Ведущий:* «Сейчас мы с вами поиграем в интересную игру, давайте я начну».

Ведущий и каждый участник по очереди задумывают какую-либо эмоцию и стараются выразить ее только при помощи глаз. Другие дети пытаются угадать, какую эмоцию выражает тот или иной ребенок. Остальную часть лица можно прикрыть ладошкой.

*Ведущий:* «Для того чтобы понимать, что происходит с нашим настроением, мы учимся называть эмоции, больше обращать на них внимания: какую эмоцию вы испытываете, когда вам грустно, страшно, а какую эмоцию, когда у вас радостно. Еще очень важно понимать, что могут чувствовать другие люди; для этого можно задать вопрос «какое у тебя сейчас настроение?»».

*Упражнение 3 «Тренируем эмоции»<sup>5</sup>*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* формирование умения у обучающихся определять и понимать эмоциональное состояние другого человека.

*Ведущий:* «Ребята, попробуйте молча передать разные эмоции:

– нахмуриться, как: осенняя туча; рассерженный человек;

– улыбнуться, как: кот на солнышке; хитрая лиса;

– позлиться, как: человек, которого толкнули; ребенок, у которого отняли мороженое;

---

<sup>5</sup> Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.Л. Кряжева. – Ярославль : Академия развития, 1996. – 208 с.

– испугаться, как: котенок, на которого лает собака; заяц, увидевший волка».

*Упражнение 4 «На что похоже настроение?»<sup>6</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* формирование умения понимать свое эмоциональное состояние.

*Ведущий:* «Ребята, а вы знали, что настроение может быть похоже на время года, погоду, природное явление? Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а ваше?»

Ведущий предлагает каждому участнику по очереди сказать, какое у него настроение. Ведущий затем обобщает: какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д.

После окончания упражнения *ведущий* объявляет: «Молодцы, ребята! Как вы себя сейчас чувствуете после нашей игры?».

*Ведущий:* «Ребята, сейчас мы поиграем в игры, которые могут помочь вам справиться с негативными эмоциями».

*Упражнение 5 «Марионетка»<sup>7</sup>*

*Время:* 3 минут.

*Цель упражнения:* формирование умения контролировать эмоции и поведение.

Дети ложатся на спину на гимнастический коврик, руки вдоль туловища.

*Ведущий:* «Ребята, представьте, что вы – куклы. К вашим рукам и ногам привязаны веревочки и за эти «веревочки» вас поочередно «дергают». На вдохе вы надуваете живот и поднимаете правые руку и ногу, затем, на выдохе одновременно сдуваете живот и отпускаете правые руку и ногу».

Далее те же задания выполняются с левой стороной тела (левыми рукой и ногой).

*Упражнение 6 «Воздушный шарик»<sup>8</sup>*

<sup>6</sup> Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.Л. Кряжева. – Ярославль : Академия развития, 1996. – 208 с.

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

<sup>8</sup> Комплексная коррекция трудностей обучения в школе / под ред. Ж.М. Глозман, А.Е. Соболевой. – Москва : Смысл, 2014. – 544 с.

*Время:* 3 минуты.

*Цель упражнения:* обучить приемам снятия эмоционального напряжения, освоить приемы саморегуляции.

Участники встают или садятся в круг.

*Ведущий:* «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные красивые воздушные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза. После выполнения упражнения ведущий завершает его.

*Упражнение 7 «Дыши и думай красиво»<sup>9</sup>*

*Время:* 3 минуты.

*Цель упражнения:* снятие эмоционального напряжения, освоение приемов саморегуляции.

*Ведущий:* «Ребята, когда вы волнуетесь, попробуйте красиво и спокойно дышать. Закройте глаза, глубоко вдохните. Мысленно скажите:

«Я – лев», выдохните – вдохните;

«Я – птица», выдохните – вдохните;

«Я – камень», выдохните – вдохните;

«Я – цветок», выдохните – вдохните;

«Я – спокоен» – выдохните.

И вы действительно успокоитесь».

*Упражнение 8 «Заряд бодрости»<sup>10</sup>*

*Время:* 3 минуты.

*Цель упражнения:* снятие эмоционального напряжения, освоение приемов

<sup>9</sup> Дыхательные упражнения для детей // Московский институт коррекционной педагогики : [ сайт]. – URL: [https://www.defectologiya.pro/zhurnal/dyxatelnyie\\_uprazhneniya\\_dlya\\_detej/](https://www.defectologiya.pro/zhurnal/dyxatelnyie_uprazhneniya_dlya_detej/) (дата обращения: 21.09.2024).

<sup>10</sup> Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.Л. Кряжева. – Ярославль : Академия развития, 1996. – 208 с.

саморегуляции.

*Ведущий:* «Сейчас мы выполним еще одно упражнение, которое вас научит помогать самим себе. Сядьте удобно. Вытяните вперед руки и приготовьте два пальчика: большой и указательный. Возьмитесь ими за самые кончики ушей – один сверху, другой снизу ушка. Помассируйте ушки, приговаривая: “Ушки, ушки слышат все!” – 10 раз в одну сторону и 10 в другую. А теперь опустите руки, стряхните ладошки. Приготовьте указательный палец, вытяните руку и поставьте его между бровей над носом. Помассируйте эту точку столько же раз со словами: “Просыпайся, третий глаз!” Стряхните ладошки. Соберите пальцы руки в кулачок, найдите внизу шеи ямку, положите туда руку и со словами: “Я дышу, дышу, дышу!” – помассируйте ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую. Молодцы! Вы видите, слышите, чувствуете!»

*Ведущий:* «Сегодня мы с вами научились нескольким простым способам, как можно справляться с негативными эмоциями, к примеру, когда вы злитесь или плачете, с помощью него вы можете почувствовать, как вам становится спокойнее».

### *Упражнение 9 «Свободное рисование»<sup>11</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* актуализация эмоционального состояния детей, выведение негативного состояния вовне; рефлексия прошедшего занятия.

*Необходимый инвентарий:* листы бумаги, карандаши, спокойная, медленная музыка.

Ведущий дает участникам бумагу и карандаши, предлагает закрыть глаза и послушать, что нужно делать. Инструкцию следует произносить медленно, с паузами; она может быть трансформирована в соответствии с индивидуальными особенностями (скоростью работы) каждого ребенка.

*Ведущий:* «Ребята, слушайте музыку... Водите карандашом по бумаге, не думая о том, что получится. Разрешите своей руке двигаться так, как ей захочется. Сначала

---

<sup>11</sup> Комплексная коррекция трудностей обучения в школе / под ред. Ж.М. Глоzman, А.Е. Соболевой. – Москва : Смысл, 2014. – 544 с. – ISBN 978-5-89357-346-6.

ее движения будут несмелыми, но потом у каждого рука начнет двигаться свободно, легко... Пусть рука делает это столько, сколько ей захочется...»

После того, как все участники закончат работу, музыкальное сопровождение приглушается и следует обсуждение рисунков.

*Ведущий:* «Ребята, рассмотрите свои рисунки. Вы можете взглянуть на них с разных сторон. Что вы видите? Может это похоже на какие-то вещи, предметы, людей или животных. Какие чувства вызывают у вас эти образы?»

### Заключение

*Ведущий:* «Ребята, у меня в руках волшебная палочка, которая способна исполнять желания, но только, если поделиться с ней эмоциями и хорошими пожеланиями. Ее волшебство состоит в том, что, когда ее держат в руках, нужно непременно рассказать о своих эмоциях и о том, что больше всего запомнилось за время занятия, и обязательно в конце про себя загадать желание и никому о нем не рассказывать».

Таким образом, участники дают обратную связь по занятию и загадывают желание.

## **Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия Занятие (игровое) для обучающихся дошкольных образовательных организаций, возраст: 4-6 лет**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, умения координировать свои усилия с действиями остальных участников, формировать доверие, групповую сплоченность.

**Форма проведения:** игровое занятие.

**Необходимый материал:** подушки-«кочки», гимнастические коврики, матерчатые мешки, листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры для каждого участника.



## Процедура проведения

### Разминка

#### *Упражнение 1 «Сказочный мир»<sup>12</sup>*

*Время:* 3 минуты.

*Цель упражнения:* включить детей в работу; вызвать интерес детей друг к другу.

Ведущий садится на пол, дети рассаживаются вокруг.

*Ведущий:* «Давайте представим, что мы попали с вами в сказочный мир, в котором жители не знают человеческого языка. Но ведь надо же как-то общаться, поэтому мы придумали свой особый сказочный язык. Когда мы хотим поздороваться, мы машем друг другу рукой, когда хотим спросить, как дела, мы хлопаем своей ладонью по ладони другого (ведущий показывает), когда хотим сказать, что все хорошо, сжимаем пальцы в кулачок и поднимаем вверх большой палец, когда хотим выразить другому свою дружбу и любовь – прижимаем руки к груди или сердцу (ведущий показывает). Готовы? Тогда – начали. Сейчас – утро, вы только что проснулись, выглянуло солнышко».

Дальнейший ход игры ведущий может выбирать произвольно (например, подул холодный ветер, и жители сказочной страны прячутся от него, прижавшись друг к другу; жители сказочного мира ходят друг к другу в гости и др.).

При этом ведущий следит за тем, чтобы участники не разговаривали между собой, но не принуждает обучающихся играть, подбадривает их.

### Основная часть

#### *Упражнение 2 «Сороконожка»<sup>13</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие коммуникативных навыков, обучение ребенка умению согласовывать собственное поведение с поведением других детей.

Ведущий рассаживает детей на полу и говорит: «Представляете, как сложно

<sup>12</sup> Смирнова, Е.О. Межличностные отношения дошкольников / Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова. – Москва : ВЛАДОС, 2005. – 159 с.

<sup>13</sup> Смирнова, Е.О. Межличностные отношения дошкольников / Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова. – Москва : ВЛАДОС, 2005. – 159 с.

жить сороконожке, ведь у нее целых 40 ножек! Всегда есть опасность запутаться. Давайте поиграем в сороконожку. Встаньте друг за другом на четвереньки, затем оторвите руки от пола и положите руки на плечи соседа. Готово? Тогда начинаем двигаться вперед. Сначала медленно, чтобы не запутаться. А теперь – чуть быстрее».

Ведущий помогает детям построиться друг за другом, направляет движение сороконожки. Задача каждого – не выбиться из общего ритма, не оторваться от частей тела. Затем ведущий говорит: «Ох, как устала наша сороконожка, она буквально падает от усталости». Дети, по-прежнему держа соседей за плечи, опускаются на ковер.

После выполнения упражнения обучающиеся рассказывают о своих трудностях (при их наличии). Если участники обозначили наличие трудности, *ведущий* задает вопрос: «А что именно было сложным для вас?»

Далее с участниками обсуждаются их положительные впечатления от упражнения.

*Ведущий:* «А теперь расскажите, что в упражнении вам понравилось? Было ли проще выполнять упражнение, когда вы помогали друг другу не сбиться с темпа?»

*Упражнение 3 «Болото и кочки»<sup>14</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* способствовать развитию инициативности, смелости, способности постоять за себя, договориться с партнером по общению.

На полу раскладываются подушки на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием.

*Ведущий:* «Ребята, вы знаете, что в любом сказочном мире герои всегда встречаются с испытаниями. Смотрите, перед нами сказочное болото. Наша с вами задача перебраться через него по кочкам».

Подушки – «кочки», их на 2-3 меньше, чем участников. Если на кочке «лягушатам» тесно, то они должны договориться, как разместиться вместе, а если не получается – прыгают на другие «кочки», выбирая разные стратегии поведения:

---

<sup>14</sup> Кряжева, Н.Л. Кот и пес спешат на помощь. Анималотерапия для детей / Н.Л. Кряжева. – Ярославль : «Академия развития», «Академия, К», 2000. – 176 с. – ISBN 5-8133-0128-3.

обнимаются, просят подвинуться.

Ведущий тоже прыгает по «кочкам». Если «лягушата» совсем не могут договориться между собой, он помогает найти выход из конфликта.

После выполнения упражнения следует обсуждение, в качестве вопросов могут быть использованы приведенные в упражнении «Сороконожка».

*Упражнение 4 «Давайте жить дружно»<sup>15</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* формирование чувства принадлежности к группе, развитие умения преодолевать трудности в общении.

Дети рассаживаются в круг.

*Ведущий:* «Ребята, посмотрите внимательно друг на друга. Давайте по кругу по очереди ласковыми словами назовем своего соседа справа. Это может быть ласковый вариант его имени или нежное, доброе пожелание».

Дети по кругу по очереди называют друг друга ласковым именем или придумывают соседу доброе пожелание.

*Упражнение 6 «Поем имя»<sup>16</sup>*

*Время:* 3 минуты.

*Цель упражнения:* формирование чувства принадлежности к группе, развитие коммуникативных навыков.

*Ведущий:* «А еще в игру с именами можно поиграть по-другому. Представим себе, что мы разучились разговаривать и умеем только петь, а нам нужно друг с другом познакомиться. По очереди каждый из вас «споеет» свое имя, а следом за каждым из вас ваше имя хором споют все участники».

Обучающиеся по очереди называют себя указанным образом, группа повторяет за ними.

*Ведущий:* «Ребята, видите, как может быть приятно, когда к вам ласково и по-доброму обращаются!»

<sup>15</sup> Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет : Пособие для практических работников детских садов / Автор-составитель И.А. Пазухина. – Санкт-Петербург : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008. – 272 с.

<sup>16</sup> Хухлаева, О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки / О.В. Хухлаева. – Москва : Генезис, 2006. – 176 с.

*Упражнение 7 (комплекс упражнений по анималотерапии)<sup>17</sup>*

*Время:* 2 минуты.

*Цель комплекса упражнений:* способствовать развитию самоконтроля и выдержки в общении.

*Необходимый материал:* гимнастические коврики.

*«Поза доброй кошки»*

Ребенок встает на колени, руки и бедра надо поставить перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднять голову, максимально прогнуться в пояснице. Необходимо удерживать позу 10-15 секунд. Дыхание ровное, спокойное. Попросите ребенка подумать о чем-то добром и радостном.

*«Поза сердитой кошки»*

Полезно чередовать с позой «доброй кошки». Исходное положение то же. Далее ребенок опускает голову, а спину плавно выгибает вверх. Дыхание произвольное. Удерживать позу 10-15 секунд.

*«Поза ласковой кошки»*

Ребенок, стоя на коленях, медленно наклоняет корпус, вытянув руки вперед ладонями вниз. Подбородок касается пола, грудь прижата к коврику, спина плавно прогнута. При этом бедра должны быть перпендикулярны полу. Дыхание спокойное, выдох глубокий, долгий. Удерживать позу 10-15 секунд. Затем предложите ребенку отдохнуть, лежа на животе, расслабившись, и потянуться, как это делают кошки.

*«Поза верблюда»*

Ребенок стоит на коленях, ноги вместе, руки опущены. Выдыхая, прогнуться назад, ладонями обхватив пятки. Одну руку поднять вверх, а на другую опереться всем телом перпендикулярно полу. Дыхание произвольное. Позу удерживать 10-15 секунд. Отдохнув, лежа на спине, повторить то же самое, но с опорой на другую руку.

*«Поза змеи»*

Лежа на животе и вытянув руки вдоль туловища, ребенок плавно поднимает

---

<sup>17</sup> Кряжева, Н.Л. Кот и пес спешат на помощь. Анималотерапия для детей / Н.Л. Кряжева. – Ярославль : «Академия развития», «Академия, К», 2000. – 176 с.

голову, приподнимаясь на локтях и ровно дыша, держит позу 10-15 секунд. Отдохнув, лежа на полу, повторяет позу 2-3 раза.

*«Поза льва»*

Ребенок сидит на коленях, обхватив их кистями рук. Пальцы напряжены, туловище слегка наклонено вперед, шея напряжена, дыхание произвольное. Длительность позы 10-15 секунд. Отдохнув, расслабив спину, плечи, шею, повторить 2-3 раза.

*Ведущий:* «Ребята, в этих упражнениях мы с вами научились владеть своими эмоциями, поведением, а помогало нам в этом собственное тело. Наше тело тоже умеет разговаривать на языке эмоций».

*Упражнение 8 «Охотники за кладом»<sup>18</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Необходимый материал:* матерчатые мешки.

*Цель упражнения:* развитие чувства общности, близости с другими в общении, желания поддерживать друг друга.

*Ведущий:* «Ребята, сейчас мы с вами отправимся за кладом. Слушайте задание. В противоположной части комнаты находится спрятанный клад. Ваша задача доползти до него. Для этого вам надо по двое забраться в мешки так, что вы можете только высунуть голову».

*Ведущий* помогает детям по двое забраться в мешки.

*Ведущий:* «Ползите медленно и бесшумно, помогайте друг другу».

Когда все дети доползают до противоположной стены, где спрятан клад, ведущий говорит: «А теперь помогите друг другу выпутаться из мешков. Выбрались? Давайте обнимем друг друга и станцуем танец победителей».

*Ведущий:* «У нас получилось справиться с поиском клада. Каждый из вас помог другому. В этом задании был важен каждый из вас! Во всем, что вы делаете вместе, каждый важен и очень нужен другим».

*Упражнение 9 «Рисование сказки»<sup>19</sup>*

<sup>18</sup> Смирнова, Е.О. Межличностные отношения дошкольников / Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова. – Москва : ВЛАДОС, 2005. – 159 с.

<sup>19</sup> Комплексная коррекция трудностей обучения в школе / под ред. Ж.М. Глоzman, А.Е. Соболевой. – Москва : Смысл,

*Время:* 8-10 минут.

*Цель упражнения:* формирование понимания у обучающихся, что люди воспринимают мир по-разному, что у каждого человека есть свой собственный взгляд на вещи; формирование у ребенка терпимости к другим, разрушение ложного представления о том, что все должны понимать его желания без слов, однозначно.

*Необходимые материалы:* листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры для каждого участника.

*Ведущий:* «Ребята, сейчас я буду медленно читать вам сказку. А ваша задача – рисовать ее так, как вы себе ее представляете».

*Пример текста сказки:* «Жил-был Синий. Его было много и ему было спокойно. И вдруг пришел Красный. А Синий сказал ему: «Давай позовем Желтого». И когда Желтый пришел, Синий от радости позеленел».

Когда все участники группы закончат работу, все рисунки выкладываются на середину стола или ковра. Далее следует обсуждение. Дети могут задавать друг другу вопросы, объяснять, почему они именно так решили изобразить сюжет сказки.

*Ведущий:* «Посмотрите, какие разные рисунки у всех получились. Так бывает потому, что все люди – разные, и они могут видеть одни и те же вещи по-разному».

*Упражнение 10 «Подарок»<sup>20</sup>*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* способствовать обучению участников рефлексивным навыкам, умению выражать благодарность; подведение итогов.

*Ведущий:* «Ребята, кто любит получать подарки? А кто дарить? А кто что больше любит? Сегодня мы поиграем в игру, которая позволит вам и дарить, и получать подарки, только воображаемые. Но я думаю, что воображаемые подарки почти так же интересны, как и настоящие. Итак, представим себе, что мы стали всемогущими. И мы можем подарить любой подарок соседу справа от вас. Посмотрите на него внимательно, попробуйте угадать, какой подарок ему хотелось бы иметь больше всего. А теперь давайте по очереди «подарим» друг

---

2014. – 544 с. – ISBN 978-5-89357-346-6.

<sup>20</sup> Хухлаева, О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки / О.В. Хухлаева. – Москва : Генезис, 2006. – 176 с.

другу наши подарки, не забывая при этом смотреть товарищу в глаза. А тот, кто получит подарок, не забудет поблагодарить».

После того как дети «подарят» друг другу «подарки», можно спросить их, какие «подарки» им понравились больше и почему; что было приятнее делать: дарить или получать подарки».

*Ведущий:* «Вы сегодня не только загадали желания, но и исполнили их для других. Не правда ли, здорово не только получить загаданное вами, но и выполнить чье-то желание?»

### Заключение

*Ведущий:* «Ребята, вы все огромные молодцы! Сегодня мы увидели, как много у вас всех общего. У некоторых из вас есть одинаковые интересы. Однако есть и различия, которые помогают многие вещи делать в команде эффективнее, чем по одиночке».

## **Блок 3. Формирование благоприятного социально-психологического климата Занятие (игровое) для обучающихся дошкольных образовательных организаций, возраст: 6 лет**

**Цель:** развитие умения у детей принимать друг друга; развитие групповой сплоченности.

**Форма проведения:** игровое занятие.

**Необходимые материалы:** листы бумаги для рисования, влажные салфетки, толстые нити по количеству детей, цветные карандаши или фломастеры, пластилин, дощечки для лепки, магнитофон, запись спокойной музыки, стулья, мягкое напольное покрытие (или гимнастические коврики).

### **Процедура проведения**

#### Вступление

*Ведущий:* «Ребята, сегодня мы с вами отправимся в сказочное путешествие (включена спокойная музыка) на космической ракете. Садитесь на стульчиках удобно, закройте глаза. Раз, два, три – полетели».

#### Разминка

*Упражнение 1 «Пересядьте все, кто...»<sup>21</sup>*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* включение участников в групповую работу; развитие взаимопонимания между обучающимися.

*Ведущий:* «Ребята, все мы все очень разные и в то же время все чем-то друг на друга похожи. Давайте в этом убедимся. Пересядьте все, кто любит мороженое... плавать в реке... ложиться спать вовремя... убирать игрушки...» и т. п.

Участники сначала просто играют, а затем делают вывод, что действительно у них есть много общего.

Основная часть

*Упражнение 2 «Сиамские близнецы»<sup>22</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* формирование умения обучающихся согласовывать собственное поведение с поведением других.

*Ведущий:* «Мы с вами оказались в сказке. А в сказке живут разные сказочные герои. И про такого сказочного героя я хочу вам рассказать. В одной стране жил-был Злой волшебник, любимым занятием которого было всех ссорить. Но люди в этой стране были очень дружными. И тогда он разозлился и решил их заколдовать. Он соединил каждого человека с его другом так, что они превращались в одно целое. Они прирастали друг к другу бок о бок и у них на двоих было всего две руки, две ноги и т. д. Давайте поиграем в таких заколдованных друзей. Разделитесь на пары, крепко обнимите друг друга одной рукой и считайте, что этой руки у вас нет. Есть только по одной руке на каждого.

Ходить сложно, ведь ноги тоже срослись, так что приходится шагать как одному существу. Сначала – шаг двумя сросшимися ногами, потом – единый шаг двумя боковыми ногами (ведущий выбирает двоих участников и показывает остальным, как они могут ходить). Пройдитесь по комнате, привыкнете друг к другу.

<sup>21</sup> Хухлаева, О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки / О.В. Хухлаева. – Москва : Генезис, 2006. – 176 с.

<sup>22</sup> Смирнова, Е.О. Межличностные отношения дошкольников / Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова. – Москва : ВЛАДОС, 2005. – 159 с.



Привыкли? Попробуйте причесаться. Помните, что у вас на двоих всего две руки».

После выполнения упражнения *ведущий* задает детям вопрос: «Ребята, как вы думаете, чему нас учит эта игра?»

Обучающиеся отвечают.

*Ведущий*: «Важно помнить, что нужно быть внимательным к действиям вашего друга, иначе ничего не получится».

*Упражнение 3 «Массаж эмоциями»*<sup>23</sup>

*Время*: 10 минут.

*Цель упражнения*: содействие улучшению общения со сверстниками.

*Ведущий*: «Ребята, вы уже знакомы со многими эмоциями. А вы знали, что эмоции можно передавать не только выражением лица, но и при помощи пальцев рук?»

Участники садятся «цепочкой» (в затылок друг другу), подушечки пальцев упираются в спину впереди сидящего участника. По сигналу ведущего обучающиеся изображают подушечками пальцев различные эмоции: радость, злость, страх, любовь и др.

*Упражнение 4 «Закончи рисунок»*<sup>24</sup>

*Время*: 10-15 минут.

*Цель упражнения*: способствовать развитию умения делиться со сверстниками, помогать в процессе совместной деятельности.

*Необходимые материалы*: листы бумаги, наборы фломастеров / карандашей.

Обучающиеся сидят в кругу. У каждого участника – набор фломастеров или цветных карандашей и лист бумаги.

*Ведущий*: «Сейчас каждый из вас начнет рисовать свою картинку. По моему хлопку вы прервете рисование и тут же отдадите свою незаконченную картинку соседу слева. Он продолжит рисовать вашу картинку, затем по моему хлопку прервется и отдаст ее своему соседу. И так до тех пор, пока тот рисунок, который

<sup>23</sup> Хухлаева, О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки / О.В. Хухлаева. – Москва : Генезис, 2006. – 176 с.

<sup>24</sup> Смирнова, Е.О. Межличностные отношения дошкольников / Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова. – Москва : ВЛАДОС, 2005. – 159 с.

вы начинали рисовать в начале, не вернется к вам».

Участники начинают рисовать любую картинку, затем по хлопку ведущего передают ее одному соседу и одновременно получают от другого соседа его картинку. После того, как картинки обошли полный круг и вернулись к своим первоначальным авторам, можно обсудить, что в результате получилось и кто из ребят что нарисовал на каждом общем рисунке. Такое же задание можно организовать на материале лепки или аппликации.

*Упражнение 5 «Большой круг – маленький круг»<sup>25</sup>*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* способствовать развитию у обучающихся умения сотрудничать.

*Ведущий:* «Ребята, мы с вами отправились в путешествие на космической ракете. Давайте представим, что каждый из вас – это частичка единого космического пространства. Давайте встанем в круг и возьмемся за руки».

Обучающимся необходимо, не разнимая рук, попробовать сделать самый большой круг, потом самый маленький и так повторить несколько раз.

*Упражнение 6 «Волшебные ожерелья»<sup>26</sup>*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* развитие умения видеть и подчеркивать положительные качества друг друга, радоваться за другого.

*Необходимый материал:* пластилин.

Обучающиеся сидят за столами. У каждого набор пластилина.

*Ведущий:* «Сегодня мы с вами будем делать ожерелья друг для друга. Сначала каждый из вас сделает бусинки для каждого в нашей группе, а потом мы нанижем ваши бусинки на ожерелья каждого. У каждого из вас будет ожерелье, состоящее из бусинок, которые сделали все ваши друзья, а ваши бусинки будут в ожерельях всех ваших друзей».

<sup>25</sup> Хухлаева, О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки / О.В. Хухлаева. – Москва : Генезис, 2006. – 176 с.

<sup>26</sup> Смирнова, Е.О. Межличностные отношения дошкольников / Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова. – Москва : ВЛАДОС, 2005. – 159 с.

Когда все участники сделали нужное количество бусинок, ведущий вместе с первым ребенком обходит всех детей по кругу.

*Ведущий:* «Ребята, частичкой каких положительных качеств вы хотели бы поделиться с другими?»

*Ведущий:* «Посмотрите, какие бусы у каждого получились! Какие они яркие, разноцветные, красивые! Это потому, что все бусинки разные! Так же, как и мы с вами. Посмотрите, каждая бусинка связана с другими, но в то же время она существует отдельно. Так и человеку порой хочется быть вместе со всеми, а порой хочется побыть одному. Посмотрите, как плотно бусинки прилегают друг к другу, как будто они очень дружны между собой. Так и я хочу, чтобы все дети в нашей группе тоже были сплоченными и дружными».

### Заключение

Выставка ожерелий и рефлексия:

- О чем вам могут напомнить эти бусы?
- Что было самым интересным на занятии?
- Что оказалось самым трудным?

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

**Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости**

**Занятие (игровое) с элементами тренинга «В поисках хорошего настроения»  
для обучающихся 1-4 классов, возраст: 6-10 лет**

*(занятие включает упражнения, адаптированные для мероприятий Недели психологии)*

**Цель:** формирование мышечных ощущений устойчивости, навыков саморегуляции, снижение психоэмоционального напряжения, развитие произвольного самоконтроля, снижение двигательной расторможенности, негативизма, преодоление препятствий и внутренней неуверенности, обучение навыкам релаксации.

**Форма проведения:** занятие с элементами тренинга.

**Необходимые материалы:** свободное помещение, стулья по количеству участников, листы бумаги А4, цветные карандаши, мел.

**Процедура проведения**

Вступительная часть

*Время:* 5 минут.

*Ведущий:* «Здравствуйте, ребята! Иногда, например, когда мы играем или получаем подарки, нам весело. Но бывают периоды, когда по разным причинам нам бывает грустно или тревожно. Сегодня мы с вами научимся понимать свое состояние и настроение. В поисках хорошего настроения мы научимся расслабляться, контролировать свое состояние и станем более уверенными в своих силах».

Разминка:

*Упражнение 1 «Комплименты»<sup>27</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* знакомство участников, создание положительного эмоционального фона.

---

<sup>27</sup> Сборник программ-лауреатов краевого конкурса психолого-педагогических программ / Министерство образования и науки Алтайского края ; КГБУ «Алтайский краевой центр ППС-помощи». – Барнаул, 2017. – 470 с.

*Необходимые материалы:* просторное помещение, стулья по количеству участников.

*Ведущий:* «Ребята, сядьте в круг. Нам всем нравится, когда нас хвалят. Давайте поднимем друг другу настроение и сделаем друг другу комплименты. Первый человек поворачивается к своему соседу и говорит ему комплимент или хвалит его. И так дальше по цепочке. Только это должны быть действительно приятные слова».

Обучающиеся по кругу говорят друг другу комплименты. Когда круг завершается, *ведущий говорит:* «Ребята, вы молодцы! Так приятно видеть улыбку друга и получить приятные слова самому. Мне кажется, мы создали отличное настроение».

### Основная часть

#### *Упражнение 2 «Ванька-встанька»<sup>28</sup>*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* формирование мышечных ощущений устойчивости, навыков саморегуляции.

*Необходимые материалы:* просторное помещение, стулья по количеству участников.

*Ведущий:* «Ребята сейчас мы будем выполнять упражнение в парах. Решите, кто в вашей паре будет игрушкой «Ванька-встанька», а кто будет с этой игрушкой «играть». Сейчас слушают инструкцию и выполняют действия «Ваньки-встаньки»: прижмите руки к телу по бокам. Напрягите все тело, не шевелитесь, только чуть-чуть двигайте ногами, покачиваясь из стороны в сторону: «Тик-так, тик-так». А теперь покачаемся вперед-назад. Вот вы настоящие ваньки-встаньки. Ноги тяжелые, как будто прилипли к полу, не дают нам упасть, только покачиваемся из стороны в сторону».

Ведущий проходит между парами и смотрит правильность выполнения инструкции.

---

<sup>28</sup> Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе / Р.В. Овчарова. – Москва : ТЦ «Сфера», 1996. – 240 с.

*Ведущий:* «А теперь я попрошу ребят несильно покачивать своих «Ванек-встанек». Следите, чтобы они не упали, а продолжали раскачиваться в разные стороны» (потом участники меняются ролями).

*Упражнение 3 «Волшебная палитра»<sup>29</sup>*

*Время:* 15-20 минут.

*Цель упражнения:* снижение психоэмоционального напряжения.

*Необходимые материалы:* листы бумаги А4 и цветные карандаши.

*Ведущий:* «Ребята, предлагаю вам порисовать. Возьмите листы бумаги и краски и попробуйте изобразить красками следующее на выбор:

- как светлеет небо на рассвете?
- как заходит солнце?
- как желтеют осенью листья?
- какое бывает небо перед грозой? и др. (10 минут)

*Ведущий:* «Итак, все завершили свои рисунки. Прошу объединиться в группы по 3 человека, показать и рассказать друг другу о том, что изображено на рисунке» (5 минут).

*Возможные вопросы ведущего:*

- легко ли было определиться с выбором темы рисунка?
- есть ли среди всех рисунков очень похожий на твой и чем?
- есть ли рисунок противоположный выбранной тобой теме и чем? (например, восход и закат, ясная погода и дождливый день и др.)

*Упражнение 4 «Мальчик (девочка) – наоборот»<sup>30</sup>*

*Время:* 7-10 минут.

*Цель упражнения:* развитие произвольного самоконтроля, снижение двигательной расторможенности, негативизма.

*Необходимые материалы:* просторное помещение.

*Ведущий:* «Все участники встают в круг. Я буду показывать какое-нибудь действие, например, подниму правую руку вверх или произнесу слово, например,

<sup>29</sup> Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе / Р.В. Овчарова. – Москва : ТЦ «Сфера», 1996. – 240 с.

<sup>30</sup> Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе / Р.В. Овчарова. – Москва : ТЦ «Сфера», 1996. – 240 с.

день, солнце и т.д. (*желательно, заранее подготовить набор действий и слов*). Девочки повторяют, а мальчики делают наоборот: поднимают левую руку, говорят ночь, луна и т.д. Затем поменяемся – я покажу действия для мальчиков, а девочки будут делать наоборот».

В завершении упражнения, ведущий задает вопросы:

- удавалось ли вам сдерживать свои движения и выполнять их наоборот?
- что вы чувствовали, когда выполняли действия наоборот?
- что вы чувствовали, когда ваши действия выполняют наоборот?

*Упражнение 5 «Правильное решение»<sup>31</sup>*

*Время:* 5-7 минут.

*Цель упражнения:* преодоление препятствий и внутренней неуверенности.

*Необходимые материалы:* мел.

*Ведущий:* «Ребята, предлагаю вам послушать небольшой рассказ. После мы вместе его обсудим».

*Текст рассказа:* «Мальчик вырос большим и стал геологом. Он ушел в экспедицию, чтобы найти красивый мрамор. В экспедиции ему приходится преодолевать разные препятствия. Сейчас ему надо пройти по бревну, переброшенному с одного берега на другой, над бурной горной речкой. И вдруг ему стало страшно. Он хотел повернуть назад, но остановился. Геолог решил быть сильнее страха. Он решил смотреть только вперед. Геолог смело ступил на бревно и перешел на другой берег. Он был доволен своим решением, он чувствовал себя сильным и смелым. Геолог был рад, что принял правильное решение, и очень гордился собой».

*Ведущий:* «Сейчас на полу я мелом нарисую дорожку, она будет символизировать то бревно, по которому геологу из рассказа было страшно пройти. Попробуйте пройти по воображаемому бревну, начерченному мелом на полу, представляя, что каждый из вас тот самый геолог».

В завершении упражнения, ведущий задает вопросы:

- легко ли было представить себя геологом?

---

<sup>31</sup> Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе / Р.В. Овчарова. – Москва : ТЦ «Сфера», 1996. – 240 с.

– в какой момент вы почувствовали себя увереннее, смелее и сильнее, в начале, в середине или в конце прохождения по бревну?

Ведущий предлагает обучающимся запомнить это состояние, когда они принимали правильное решение, возможно, оно им когда-нибудь пригодится.

*Упражнение 6 «Релаксационное дыхание»<sup>32</sup>*

*Время:* 7-10 минут.

*Цель упражнения:* обучение навыкам релаксации.

*Необходимые материалы:* просторное помещение, стулья по количеству участников.

*Ведущий:* «Сейчас я попрошу вас закрыть глаза и попробовать сосредоточиться на своем дыхании. Подумайте, как вы дышите? Быстро или медленно? Воздух попадает только в легкие или доходит до живота? (*Пауза 1 мин.*) Почувствуйте, какой воздух вы вдыхаете и какой выдыхаете? (*Пауза 2 мин.*)

А теперь положите одну руку на живот, а другую – себе на грудь. Делая вдох, надувайте живот, как воздушный шарик, выдох – и сдувайте живот, как шарик. (*Пауза 2 мин.*) Делайте это упражнение не спеша 5-6 раз.

Когда выполните, медленно возвращайтесь сюда в эту комнату и открывайте глаза».

В завершение упражнения ведущий задает вопросы:

- легко ли было сосредоточиться на своем дыхании?
- какой воздух вы вдыхали и выдыхали (холодный, теплый и т.д.)?
- удавалось ли надувать и сдувать живот, как воздушный шарик?
- что вы чувствовали, когда делали вдох животом, надувая его, как шарик?
- что вы чувствовали, когда делали выдох животом, сдувая его, как шарик?

Ведущий предлагает обучающимся запомнить это упражнение и повторять его, когда они почувствуют усталость или напряжение.

Заключение

*Упражнение 7 «Я молодец»*

---

<sup>32</sup> Щетинин, М.Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой для детей / М.Н. Щетинин. – Москва : Метафора, 2012. – 152 с. – ISBN 978-5-85407-105-5.



*Время:* 10 минут

*Цель упражнения:* проведение рефлексии.

*Необходимые материалы:* просторное помещение, стулья по количеству участников.

*Ведущий:* «В начале упражнения мы хвалили друг друга. На занятии мы много работали и научились чему-то новому. Сейчас я предлагаю вам похвалить самих себя. Подумайте, что нового вы узнали, в чем вы были молодцы сегодня на занятии? Я прошу каждого из вас по порядку рассказать нам всем об этом».

Обучающиеся высказываются по очереди, ведущий поощряет их рассказ.

**Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия**  
**Занятие 1 (игровое) с элементами тренинга для обучающихся 1-4 классов,**  
**возраст: 6-10 лет**

*(занятие включает упражнения, адаптированные для мероприятий Недели психологии)*

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, профилактика конфликтов, формирование доверия и групповой сплоченности.

**Форма проведения:** игровое занятие с элементами тренинга.

**Необходимые материалы:** просторное помещение, стулья по количеству участников, складной метр, 2-3 деревянных кубика (можно разного размера и формы) на каждого участника, воздушные шары или мячи (по количеству участников), листы бумаги А4, карандаши, фломастеры, метр/линейка.

**Процедура проведения**

Вступительная часть

*Время:* 5 минут.

*Ведущий:* «Здравствуйте, ребята! Чтобы жить дружно, нам важно уметь общаться друг с другом. Сегодня мы научимся приемам, которые помогут нам общаться без ссор и конфликтов, узнаем, как решать разные задачи вместе».

Разминка:

### *Упражнение 1 «Гусеница»<sup>33</sup>*

(автор Е. В. Коротаева, адаптировано для мероприятий Недели психологии)

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* настрой группы на взаимодействие, создание доверительных отношений между участниками.

*Необходимые материалы:* просторное помещение, надутые шарики или мячики.

*Ведущий:* «Ребята, сейчас мы с вами превратимся в одну большую гусеницу и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар (или мяч). Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) ни в коем случае нельзя! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, пройдите по маршруту, который я вам сейчас задам».

*Примечание:* ведущему важно обратить внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».

В завершении упражнения, ведущий задает вопросы:

1. Сложным ли было это упражнение? Что вызвало наибольшие затруднения?
2. Все ли довольны местом, которое вам удалось занять?
3. Как следует действовать, чтобы удалось быстро выстроиться в одну «гусеницу»? Почему?

### Основная часть

### *Упражнение 2 «Небоскреб»<sup>34</sup>*

*Время:* 10 мин.

*Цель упражнения:* развитие умения договариваться, работать в команде.

*Необходимые материалы:* просторное помещение, кубики, метр/линейка.

<sup>33</sup> Лютова, Е.К. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – Санкт-Петербург : Издательство «Речь», 2007. – 136 с. – ISBN 5-9268-0055-2.

<sup>34</sup> Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения : практическое пособие / К. Фопель. – В 4-х томах. – Том 1. – Москва : Генезис, 1998. – 160 с.

Обучающиеся садятся в круг, а в центре круга им необходимо построить «небоскреб». Обучающиеся по очереди кладут свои кубики (по одному за ход). При этом они могут обсуждать, куда лучше положить кубик, чтобы «небоскреб» не упал. Если упадет хоть один кубик, строительство начинается сначала. Взрослый, наблюдающий за ходом строительства, периодически измеряет высоту постройки метр/линейкой.

*Ведущий:* «Возьмите каждый по два кубика и сядьте в круг на пол. Сейчас вам совместно нужно будет построить один «небоскреб». Мне очень интересно узнать, на какую высоту вы сможете его возвести так, чтобы он не развалился. Один из вас может начать строительство, положив в центре один кубик на пол. Потом подходит следующий и кладет свой кубик рядом или сверху. Сами решайте, куда вы добавите один из своих кубиков. При этом вы можете говорить друг с другом и вместе думать, как вы поступите дальше. Я буду подсчитывать, сколько кубиков вы сложили, прежде чем башня упадет. Даже если свалится только один кубик, вам придется всю работу начать сначала. Кроме того, время от времени я буду измерять, на какую высоту уже поднялась башня».

Ведущий в данной игре занимает место стороннего наблюдателя. Он может вмешаться в ход игры только в случае возникновения неконструктивного конфликта, поддерживает все, что направлено на сотрудничество обучающихся друг с другом. Они самостоятельно пытаются найти общий язык, преследуя игровую цель: построить как можно более высокую башню, более или менее устойчивую.

В конце игры ведущий может провести аналогию между башней и командной работой, поясняя обучающимся, что дружба и умение приходить к единому решению – это та основа, которая может удерживать башню от падения, а группу – от разлада.

Вопросы для обсуждения:

- Понравилась ли вам эта игра?
- Что было самым сложным при выполнении задания?
- Обижались ли вы на кого-нибудь из своей команды в ходе игры?

*Упражнение 3 «Золотая рыбка»<sup>35</sup>*

*Время:* 15 – 20 мин.

*Цель упражнения:* помощь в решении проблем во взаимоотношениях с другими, понимания ценности и важности партнеров по общению, развитие коммуникативных навыков, формирование навыков конструктивного поведения в конфликтной ситуации.

*Необходимые материалы:* листы бумаги формата А4, карандаши, фломастеры по количеству участников.

*Ведущий:* «А сейчас мы отдохнем, вы займете свои места, и я прочитаю вам сказку. После мы с вами ее обсудим».

*Текст сказки:* «В теплом Черном море жила стайка золотых рыбок. Их было так много, что в течение дня они успевали и весело провести время, и поспорить друг с другом. Все рыбки очень любили путешествовать по морю и искать необыкновенные камушки, кораллы и ракушки.

Самым шустрым в стайке был Волнистый Хвостик. Он плавал быстрее друзей и поэтому все, что встречал на своем пути, рассматривал очень невнимательно. После путешествий рыбки всегда собирались вместе и рассказывали друг другу о своих удивительных находках. Волнистый Хвостик выслушивал друзей, а потом начинал громко смеяться над ними:

– Вы увидели только по одному предмету, а я – пять; вы проплыли по одному километру, а я за это же время преодолел целых три.

Но как только рыбки начинали объяснять, чем же удивительна одна их находка, Волнистый Хвостик замолкал, потому что он ничего необычного и интересного в своих ракушках и кораллах не замечал.

Однако, немного помолчав, Волнистый Хвостик с возмущением начинал обвинять своих друзей:

– Ты не показала мне изгиб этой ракушки, – говорил он Золотой Спинке.

---

<sup>35</sup> Стишенок, И.В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост / И.В. Стишенок. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 144 с. – ISBN 5-9268-0335-7.

– А ты не обратил моего внимания на удивительный цвет этого коралла, – упрекал он Красного Плавничка.

– И вообще, вы постоянно отстаете от меня, – добавлял Хвостик, глядя на всех.

Рыбки растерянно замолкали, веселье исчезало, и они тихо расплывались по своим домикам.

Однажды, когда друзьям надоело слушать постоянные упреки, они решили найти большого Зеркального Карпа:

– Попросим его отправиться в путешествие вместе с Хвостиком на пару дней, а сами уплывем в другую сторону. Пусть Волнистый сам отвечает за свои поступки. А если он снова начнет нас стыдить, покажем ему настоящего виновника всех проблем.

Сказано – сделано. Несколько дней Зеркальный Карп плавал рядом с Волнистым Хвостиком. Хвостик видел свое отражение и был этим очень доволен. Он и не заметил, как друзья снова остались далеко позади.

Когда путешествие окончилось, рыбки собрались вместе и стали делиться новыми впечатлениями.

– Я видел серебристый коралл, – сказал Толстый Лобик. – Он удивителен тем, что светится даже в темноте.

– А я видела огромную ракушку. Она была такая большая, что вся наша стайка могла бы в ней поместиться, – поделилась с друзьями Золотая Спинка.

– А я, – стал говорить Красный Плавничок, – я...

– «А я, а я...», – прервал его Волнистый Хвостик. – Вот я видел пять таких ракушек и десять таких кораллов. И вообще, вы снова бросили меня.

Вдруг он увидел, что говорит не друзьям, а своему отражению в зеркале: это дядюшка Карп близко подплыл и остановился между ним и остальными рыбками. Внезапно Волнистый Хвостик понял, что все недовольство, которое он выражает друзьям, он говорит себе: ведь это он вечно торопится и не рассматривает каждую свою находку так же внимательно, как они.

Хвостик замолчал и быстро уплыл.

Два дня его никто не видел, а на третий он подплыл к стайке и сказал:

– Извините меня, друзья. Я многое понял и больше не стану ругать и обвинять вас в своих ошибках.

С тех пор, если Волнистый Хвостик хотел увидеть что-то интересное, он плыл медленно и рассматривал все дары моря очень внимательно, любясь их неповторимостью и красотой. А если он хотел порезвиться, то плыл быстро-быстро и получал от этого огромное удовольствие. Со временем все забыли, каким сварливым был Волнистый Хвостик. С ним стало интересно и увлекательно плавать, разыскивать удивительные камешки, ракушки и кораллы, делиться впечатлениями и просто дружить».

Возможные вопросы при обсуждении сказки:

1. О чем эта сказка?
2. Нарисуйте главного героя сказки.
3. Какой характер был у Волнистого Хвостика в начале сказки?
4. Знакома ли вам такая ситуация, в которую попали Волнистый Хвостик и его друзья?
5. Почему друзья решили обратиться за помощью к Зеркальному Карпу?
6. Что сделал Зеркальный Карп для разрешения конфликтной ситуации?
7. Что понял Волнистый Хвостик после путешествия с Карпом? Как он изменился?
8. Чему научила нас эта сказка?

*Упражнение 4 «Войди в круг»<sup>36</sup>*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* осмысление форм общения, используемых людьми, сопоставление их с общественными нормами, ожиданиями других людей.

*Необходимые материалы:* просторное помещение.

*Ведущий:* «Сейчас я попрошу нескольких участников нашего занятия выйти за дверь, затем я по одному буду приглашать вернуться к нам. Оставшиеся члены группы образуют круг, плотно взявшись за руки. Вернувшемуся участнику будет

<sup>36</sup> Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения : практическое пособие / К. Фопель. – В 4-х томах. – Том 1. – Москва : Генезис, 1998. – 160 с.

предложено войти в этот круг. При этом у группы будет определенная договоренность о том, каким образом должен вести себя человек, чтобы его впустили (вежливо об этом попросить, выполнить какие-либо условия и т. д.). Участник, пытающийся выполнить условия и войти в круг, будет пробовать различные формы общения, пытаясь угадать неизвестную ему договоренность членов группы».

Некоторые участники могут предпринять попытку войти с помощью силы. При обсуждении игры можно поговорить об агрессии как о результате непонимания, невыполнения социальных норм, а также о том, что у разных групп людей (поколений, наций и т. п.) существуют свои «договоренности» о правилах «вхождения в круг», не всегда известные другим.

*Упражнение 5 «Да – нет»<sup>37</sup>*

(автор К. Фопель, адаптировано для мероприятий Недели психологии)

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* трансформация накопленного раздражения, агрессии и апатии в готовность к общению и внимательность к другим участникам тренинга.

*Необходимые материалы:* просторное помещение.

*Ведущий:* «Ребята, сейчас вы выберете себе пару и встаньте друг напротив друга. Решите, кто в вашей паре хочет говорить «да», а кто – «нет». Один из вас начинает игру, произнося слово «да». Второй сразу же отвечает ему: «Нет». Тогда первый снова говорит: «Да», может быть чуть громче, а второй опять ему отвечает: «Нет», тоже слегка погромче. Каждый из вас может произносить только то слово, которое выбрал с самого начала: или «да», или «нет». Но вы можете произносить его, как вам захочется: тихо или громко, нежно или грубо, кратко или длинно. Если хотите, можете провести с помощью этих двух слов небольшой спор, однако при этом важно, чтобы никто никого не обидел. Через некоторое время я подам сигнал о том, что пора заканчивать (продолжительность диалога 3-5 минут.) Затем участники меняются ролями».

---

<sup>37</sup> Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе / Р.В. Овчарова. – Москва : ТЦ «Сфера», 1996. – 240 с.

После окончания игры ведущий предлагает участникам поделиться своими чувствами, которые остались после диалога, и ответить на вопросы. Примерные вопросы:

- Как ты сейчас себя чувствуешь?
- Как тебе удобнее спорить – произнося слово «да» или «нет»?
- Громко или тихо ты говорил? Почему?

### Заключение

*Участники занятия садятся в круг.*

*Время: 5 минут.*

*Цель упражнения: рефлексия актуального состояния, рефлексия занятия.*

*Необходимые материалы: просторное помещение, стулья по количеству участников, мяч/мягкая игрушка.*

*Ведущий: «Наша встреча подходит к концу. Я очень хочу, чтобы вы поделились своими впечатлениями от прошедшего занятия. Предлагаю сделать это следующим образом: передавая по кругу мяч (игрушку или другой предмет) каждый, по очереди, расскажет о своих впечатлениях. Вы можете рассказать о том, что вам понравилось или наоборот – было неприятно. Возможно, с чем-то вы столкнулись впервые. Итак, я начну...»*

## **Блок 3. Формирование благоприятного социально-психологического климата**

### **Занятие (игровое) с элементами тренинга «Я и Другие»,**

**для обучающихся 1-4 классов, возраст: 6-10 лет**

*(занятие включает упражнения, адаптированные для мероприятий Недели психологии)*

**Цель:** развитие коммуникативных способностей, укрепление доверительных отношений в группе, обучение способам регуляции состояния одиночества, развитие целостного принятия личности другого человека, осознания ценности различий между людьми, знакомство обучающихся с качествами взрослого человека, развитие



понимания сути взрослого отношения к окружающей действительности, развитие умения невербального понимания другого человека.

**Форма проведения:** игровое занятие с элементами тренинга.

**Необходимые материалы:** просторное помещение, стулья по количеству участников, бумага, карандаши по количеству участников, ведро/корзина.

### **Процедура проведения**

#### Вступительная часть

*Время:* 5 минут.

*Ведущий:* «Здравствуйте, ребята! Мы с вами все чем-то похожи, но при этом у нас могут быть какие-то отличия. Какие-то отличия во внешности, какие-то в наших интересах. Но это не значит, что отличия могут быть препятствием к нашему общению или дружбе. Сегодня мы с вами узнаем друг друга получше, найдем, в чем мы похожи, а чем отличаемся. Также мы примерим на себя роль взрослого, постараемся понять, какие у взрослого возможности и ответственность. А еще попробуем понять, что делать и куда можно обратиться, если нам бывает грустно и одиноко».

#### Разминка:

*Упражнение 1 «Любимые вещи»<sup>38</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие коммуникативных способностей, укрепление доверительных отношений в группе.

*Необходимые материалы:* просторное помещение, стулья по количеству участников.

*Примечание:* Обсуждение со своими одноклассниками значимых вещей, обладающих особой ценностью, позволяет развить коммуникативные способности, укрепить единство в группе. Темы для обсуждения могут быть разные: милый сердцу человек, животное, место и т.д.

---

<sup>38</sup> Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения : практическое пособие / К. Фопель. – В 4-х томах. – Том 1. – Москва : Генезис, 1998. – 160 с.

*Ведущий:* «Пожалуйста, распределитесь на группы по три человека. Сейчас каждый из вас по очереди в своей группе, будет рассказывать остальным о какой-нибудь вещи, которая ему особенно дорога. Это может быть игрушка, книжка, или даже кухонный стол, за которым вечером собирается вся семья. Постарайтесь объяснить, почему именно эта вещь так важна для вас и почему вам хочется рассказать о ней. Внимательно слушайте и запоминайте, о чем говорят члены вашей группы, чтобы суметь потом рассказать об этом другим (4-5 минут).

*Ведущий:* «Хорошо, закончили, попрошу вас вновь объединиться» (обучающиеся рассаживаются на свои места).

*Ведущий:* «Теперь я попрошу каждого по очереди рассказать классу о вещи, которую особенно любит один из членов его тройки, и о том, почему она ему так дорога».

Примеры вопросов, которые ведущий может задавать обучающимся:

- Есть ли вещи, которые одинаково дороги многим ребятам?
- Какие вещи дороги твоей маме (твоему папе)?
- Какая вещь особенно дорога твоему лучшему другу?
- Какая вещь была тебе дорога раньше, а теперь потеряла свою значимость?
- Что ты ощущаешь, когда можешь рассказать другим о важной для тебя вещи?

### Основная часть

*Упражнение 2 «Победи одиночество»<sup>39</sup>*

*Время:* 20-30 минут.

*Цель упражнения:* обучение способам регуляции состояния одиночества.

*Необходимые материалы:* бумага и карандаши по количеству участников.

*Ведущий:* «Ребята, сейчас я прочитаю вам короткий рассказ, а вы внимательно послушайте. После мы вместе его обсудим».

*Текст рассказа:* « Степа был один. Ему было очень одиноко. Он встал, потом снова сел. Посмотрел в окно. Ему так хотелось, чтобы рядом с ним был сейчас какой-нибудь другой ребенок. Ему хотелось иметь друга, с которым можно было бы сейчас

<sup>39</sup> Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения : практическое пособие / К. Фопель. – В 4-х томах. – Том 1. – Москва : Генезис, 1998. – 160 с.

поговорить или поиграть. Степа подумал, что в последнее время он часто остается один. Он почувствовал, как к глазам подступили слезы...»

*Ведущий:* «Вспомните, когда вам было одиноко, или кого-нибудь, с кем это тоже случается. Напишите или нарисуйте, что в таких случаях бывает на душе у человека» (5-10 минут).

*Ведущий:* «Теперь подумайте вот о чем: нередко одинокие люди находятся рядом друг с другом. Как им подружиться, чтобы всем стало хорошо? Запишите свои мысли по этому поводу (4 минуты).

*Ведущий:* «Теперь объединитесь по трое, покажите и расскажите друг другу, что вы написали или нарисовали. А потом обсудите вот какой вопрос: что мы можем сделать, чтобы в мире стало меньше одиноких людей?» (8-12 минут)

Примеры вопросов, которые ведущий может задавать обучающимся:

- Знаешь ли ты одиноких людей?
- Бывают ли такие моменты, когда ты испытываешь чувство одиночества?
- Что ты можешь сделать, чтобы преодолеть свое одиночество?
- Что ты можешь сделать, чтобы помочь другим людям преодолеть их одиночество?

*Упражнение 3 «Друзья, непохожие на меня»<sup>40</sup>*

*Время:* 15-20 минут.

*Цель упражнения:* развитие целостного принятия личности другого человека, осознания ценности различий между людьми.

*Необходимые материалы:* просторное помещение, стулья по количеству участников.

*Ведущий:* «Возьмите стулья и сядьте, образуя большой круг. Вспомните своего друга (подругу), который(ая) в каких-то важных вещах существенно от тебя отличается. Опиши его (ее). Возможно, у него (нее) другая национальность или религия, возможно, он (она) старше или моложе тебя. Быть может, твой друг (подруга) любит читать книги, а ты предпочитаешь смотреть телевизор. Возможно,

<sup>40</sup> Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения : практическое пособие / К. Фопель. – В 4-х томах. – Том 1. – Москва : Генезис, 1998. – 160 с.

он (она) собирает марки, а ты собираешь значки. Может, у твоего друга (подруги) есть какая-то иная особенность. Пожалуйста, не называй нам его (ее) имени, а расскажи, чем он (она) от тебя отличается, и почему он (она) тебе дорог. Подумайте об этом несколько минут, а затем вы сможете рассказать о своих друзьях друг другу».

Чтобы обучающимся было легче понять инструкцию и выполнить упражнение должным образом, ведущий может начать упражнение с себя и рассказать о своем друге/подруге.

Примеры вопросов, которые ведущий может задавать обучающимся:

– Есть ли что-нибудь хорошее или плохое в том, что твой друг или подруга от тебя отличается? Почему?

– Что может произойти, если ты будешь настаивать на том, чтобы все твои друзья были такими же, как ты?

*Упражнение 4 «Воображаемое интервью»<sup>41</sup>*

*Время:* 10-15 минут.

*Цель упражнения:* развитие умения невербального понимания другого человека.

*Необходимые материалы:* бумага и карандаши по количеству участников.

*Примечание:* Умение ладить не только со своими сверстниками, но и со взрослыми (родителями (законными представителями), педагогическими работниками) очень важно для обучающихся. Если они разовьют в себе способность интуитивно чувствовать взрослого, тогда они лучше смогут оценить и учесть реакции взрослых, увидеть их сильные и слабые стороны. Воображаемое интервью, следует проводить, если у вас с обучающимися доверительные отношения. Если же вы недавно работаете в этом классе, или контакт с классом недостаточно хорош, то воображаемое интервью лучше проводить с каким-нибудь другим человеком, например, с педагогическим работником, которого обучающиеся хорошо знают, музыкантом, артистом, спортсменом и т.д.

---

<sup>41</sup> Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения : практическое пособие / К. Фопель. – В 4-х томах. – Том 1. – Москва : Генезис, 1998. – 160 с.

*Ведущий:* «Ребята, предлагаю вам провести воображаемое интервью со взрослым. Это упражнение поможет вам развить в себе способность интуитивно чувствовать взрослых, лучше понимать, оценивать и учитывать их реакции, видеть их сильные и слабые стороны.

Объединитесь в группы по четыре человека. Представьте себе, что вам надо взять интервью у взрослого человека (педагогического работника, музыканта, артиста, спортсмена и т.д.) Какие вопросы вы ему зададите, чтобы узнать о нем как можно больше интересного? Составьте список из 7 вопросов...» (5 минут).

*Ведущий:* «Теперь представьте себе, что вы берете у него интервью. Запишите рядом с вопросом ответ, который, по вашему мнению, дал бы этот человек. Если вы не можете предположить ответ, тогда попытайтесь просто угадать. Если хотите, ваше интервью может быть серьезным, а если хотите – шуточным» (5 минут).

По истечении отведенного времени каждая четверка зачитывает свое интервью. Ведущий доброжелательно высказывает свое мнение о них, исправляет заведомо не подходящие воображаемые ответы и хвалит те ответы, которые были наиболее точными.

Ведущий задает вопросы:

– Какие из адресованных взрослым вопросов кажутся тебе особенно интересными?

– О чем тебе не хочется спрашивать взрослого?

– Какое интервью тебе особенно понравилось?

– Как тебе работалось в своей группе?

– Какие ответы показались наиболее верными, хотя вы и не можете знать этого заранее?

– Какие вопросы позволяют узнать что-нибудь новое о вашем учителе?

– Насколько хорошо ты понимаешь взрослых?

– В каких вещах тебе с трудом удастся понять взрослых?

– С какими взрослыми ты хорошо ладишь, а с какими – плохо?

– Что ты сам можешь изменить для того, чтобы лучше ладить со взрослыми?

*Упражнение 5 «Что значит быть взрослым?»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* знакомство обучающихся с качествами взрослого человека, развитие понимание сути взрослого отношения к окружающей действительности.

*Необходимые материалы:* просторное помещение, стулья по количеству участников.

*Ведущий:* «В каждом человеке живет взрослый и ребенок. Мы можем быть разными, иногда взрослые могут на время ощущать себя детьми, а дети – взрослыми. Ребенок и взрослый – как две вселенные, необходимые друг другу».

Ведущий предлагает к обсуждению следующие вопросы:

- Кто считает себя уже взрослым и почему?
- Что быть взрослым достаточно ли быть высокого роста, учиться в институте и др.?
- А кого мы с Вами можем тогда назвать взрослым?

*Ведущий выслушивает ответы обучающихся и подводит итог:* «Взрослый – это самостоятельный, умный, сильный, добрый человек, который берет ответственность за свои поступки. Он умеет учиться, трудиться, общаться с другими людьми, и делает это осознанно, целеустремленно, ответственно».

*Ведущий:* «В баснях, сказках, рассказах, других произведениях есть много поучительных моментов. Давайте поразмышляем, что помешало героям нескольких произведений получить желаемое и достичь их целей».

*Примечание:* ведущий использует в упражнении материалы литературных произведений, с которыми обучающиеся данного возраста уже знакомы.

Ведущий предлагает к обсуждению следующие вопросы:

1. Из-за чего Стрекоза из басни И.А. Крылова осталась без тепла и крова?  
(*легкомыслие*)
2. Какая черта характера Красной Шапочки привела к трагическому событию в сказке? (*болтливость*)
3. Какая черта характера оставила Старуху у разбитого корыта в сказке А.С. Пушкина? (*жадность*)
4. Из-за чего братец Иванушка стал козленочком? (*непослушание*)

*Ведущий* выслушивает ответы обучающихся и подводит итог: «Такие черты характера человека, как легкомыслие, непослушание, доверчивость, жадность, болтливость, могут привести к тяжелым последствиям. Чтобы не произошло в жизни беды, взрослый человек правильно оценивает свои силы, честно выполняет свои обязанности».

Ведущий предлагает к обсуждению следующие вопросы:

- Какими качествами взрослого человека вы уже обладаете?
- Было ли у вас такое, чтобы вам сказали: «Ты поступил, как взрослый человек»?
- А как вы думаете, когда человек становится взрослым?
- Какие ситуации в жизни помогают человеку взрослеть?
- Хотите ли вы поскорее стать взрослым? Почему?

*Ведущий* выслушивает ответы обучающихся и подводит итог: «Быть взрослым иногда сложно, но у взрослого человека много возможностей:

- взрослые могут принимать собственные решения и контролировать свою жизнь;
- взрослые могут выбирать нужное им обучение и строить дальнейшую жизнь в соответствии с собственными интересами и целями;
- взрослые имеют возможность путешествовать и исследовать мир;
- взрослые обладают большим опытом и знаниями, навыками, которые они могут использовать в своей жизни».

*В завершении занятия ведущий подводит итог:* «Вы станете взрослыми! Все взрослеют постепенно! Взрослость определяется вашими рассуждениями, чувствами и поступками. Человек совершает поступок или действие, прислушиваясь к себе, к своему сердцу и разуму».

### Заключение

#### *Упражнение 6 «Снежки»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* рефлексия актуального состояния, рефлексия занятия.

*Необходимые материалы:* просторное помещение, стулья по количеству участников, ведро/корзина, листы белой бумаги по количеству участников.

Участники садятся в круг. Ведущий ставит ведро/корзину в центр круга.

*Ведущий:* «Ребята, возьмите лист бумаги и сделайте из него снежок. Для этого сомните лист бумаги. Дальше, по кругу каждый по очереди закинет снежок в ведро/корзину и расскажет, что интересного и необычного он узнал о себе и о своих друзьях на сегодняшнем занятии».



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

**Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости**

**Занятие (игровое) для обучающихся по программе среднего общего  
образования  
(5-8 классы), возраст: 11-14 лет**

**Цель:** создание психологически безопасной образовательной среды, актуализация представлений о важности психологического здоровья в жизни человека, развитие жизнестойкости, актуализация ресурсов личности, формирование навыков саморегуляции.

**Форма проведения:** игровое занятие.

**Необходимые материалы:** листы белой бумаги А4 или большего формата, цветные карандаши, распечатанные карточки с названием эмоций (Приложение 1), мешочек с грецкими или другими орехами по количеству участников, рефлексивная анкета (Приложение 2).

**Процедура проведения**

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

*Ведущий:* «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поговорим о наших эмоциях, о том, как мы можем их определять, управлять нашим состоянием, то есть регулировать эмоции, а также о таком важном аспекте успешной жизни, как психологическое здоровье».

*Упражнение 1 «Что я испытываю?»<sup>42</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие эмоционального интеллекта.

*Необходимые материалы:* карточки с эмоциями (Приложение 1).

Перед началом упражнения ведущий раздает участникам по карточке с написанной на ней эмоцией (Приложение 1).

*Ведущий:* «Здравствуйте, ребята, давайте начнем встречу с интересной игры.

---

<sup>42</sup> Микляева, А.В «Я – подросток. Программа уроков психологии» / А.В. Микляева. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 336 с. – ISBN 5-9268-0510-4.

У каждого из вас на спине будет карточка с эмоцией. По сигналу вы спокойно передвигайтесь по комнате и подходите друг к другу. Тот, к кому подошли, должен молча, используя только невербальные способы передачи информации, показать подошедшему человеку, какая эмоция прилеплена у того на спине. Участник, который отгадывает прикрепленную к своей спине эмоцию, может задавать только закрытые вопросы (на которые можно ответить «да/нет»). Тот, кто отгадал записанную на карточке эмоцию, садится на свое место».

Ведущий спрашивает обратную связь у обучающихся, которые хотят поделиться впечатлениями.

*Ведущий:* «Ребята, легко или трудно было вам показывать эмоцию? С чем это связано? Когда показывали эмоцию, что при этом чувствовали? Как показывали? Легко или трудно было угадывать эмоцию? На что ориентировались, когда угадывали?».

*Ведущий* (подводит итог): «Ребята, одной из важных составляющих успешного общения является умение понимать состояния другого человека. В психологии эту способность принято называть эмпатией. А какими еще полезными для общения качествами еще может обладать хороший друг и собеседник? (ответ – умение внимательно слушать)».

А теперь давайте в следующем упражнении поговорим о том, как справляться с чувствами».

*Беседа «Психологическая безопасность»<sup>43</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие жизнестойкости, формирование навыков саморегуляции.

*Ведущий:* «Ежедневно наше физическое и психологическое здоровье подвергается различным испытаниям. Уверен (-а), что вы уже много знаете о том, как сохранять свое физическое здоровье, и легко ответите на мой вопрос: что необходимо делать, чтобы долго оставаться здоровыми и сильными?»

---

<sup>43</sup> Конфликты, проявление идеологии экстремизма и терроризма в поликультурной образовательной среде : причины возникновения и методы профилактики : учебно-методическое пособие / коллектив авторов ; под ред. О.А. Ульяниной. – Чебоксары : Среда, 2022. – 212 с. – ISBN 978-5-907561-90-8.

(Ответы обучающихся. Ведущий отмечает верные ответы.)

*Ведущий:* «Действительно, чтобы быть здоровыми физически, мы занимаемся спортом, делаем физические упражнения, правильно питаемся, обращаемся к врачу при недомогании. Но внутренний мир человека нуждается в заботе не меньше, чем его тело, особенно когда сталкивается со сложными эмоциями – обидой, тревогой, беспокойством, страхом, печалью, горем, раздражением, злостью, гневом, ненавистью. Как вы думаете, как помочь нашему психологическому здоровью? Что делать, если боль душевная?»

(Ответы обучающихся. Ведущий отмечает, как верные, ответы о возможности выполнить упражнения на релаксацию, поделиться переживаниями с близкими, выразить эмоции)

*Ведущий:* «Вы правы. Все, что вы назвали, – и выполнение специальных упражнений, и обращение за помощью, и даже разрешить себе расплакаться – все это способы преодоления трудной ситуации.

Также важно помнить, что слезы – обычный ответ нашего организма на болезненные ощущения, а не проявление слабости. Природой так задумано, что во время плача у человека вырабатываются особые вещества, которые оказывают на него успокаивающее действие. А стесняемся мы не слез как таковых, а того, что их увидят окружающие. Найдите место, где вы можете поплакать в безопасности, это может быть либо уединенное место, либо рядом с людьми, которым вы доверяете. Важно позволять горю выражаться в слезах, это принесет облегчение.

А как вы думаете, к кому можно обратиться за помощью, если испытываешь душевную боль? Когда, например, случается пожар, мы знаем, кого необходимо звать на помощь. Но кто поможет нам справиться со сложными чувствами? Ведь порой кажется, что так, как вы это чувствуете, этого не чувствует и не понимает никто».

(Ответы обучающихся. Ведущий отмечает ответ о возможности обратиться к родителям.)

*Ведущий:* «Верно! Вы можете поделиться своими переживаниями с родителями. Возможно, в их жизни тоже были моменты, связанные с чувством одиночества, им тоже казалось, что окружающие их не понимают, они волновались,

когда попадали в новый коллектив или сталкивались с незнакомой ситуацией. Расспроси их, послушай, какие советы сейчас, с учетом своего возраста и жизненного опыта, они могли бы дать. Но не только родители: родственники, близкие друзья семьи, наставники, старший друг, которому можно довериться, те, кого мы называем близкими людьми, – каждый из них может стать надежной опорой в трудную минуту, поделиться своим ценным опытом.

К кому еще из взрослых вы можете обратиться за помощью в трудной ситуации?»

(Ответы обучающихся. Ведущий отмечает ответ о возможности обратиться к педагогам)

Кого еще мы с вами можем назвать как источник необходимой поддержки?»

(Ответы обучающихся. Ведущий отмечает ответ о возможности обратиться к друзьям.)

*Ведущий:* «Верно! Друзья, одноклассники, которые сейчас находятся рядом, ребята, которые посещают вместе с вами различные кружки и секции – многие из них с вами одного возраста, и многие переживания преодолевают их не меньше, например, они также испытывали страх, чувство одиночества, тревожность. Возможно, что кто-то из ваших сверстников уже справился с ними и готов поделиться решением.

Похоже, мы перечислили всех, с кем можно поделиться своими переживаниями, к кому можно обратиться за помощью. Однако есть люди, для которых помогать – это профессия. Как вы думаете, о ком я говорю?»

(Ответы обучающихся. Ведущий отмечает, как верный, ответ о возможности обратиться к педагогу-психологу.)

*Ведущий:* «Верно! Педагог-психолог: человек, который готов помочь, выслушать, не осуждая, не оценивая ваши слова и поступки, не навешивая ярлыки.

Он не только поможет отыскать пути изменения ситуации, но и сохранит все сказанное тобой в тайне. Педагог-психолог подскажет, как смотреть на любую проблему как на:

- имеющую решение;
- одно из событий в жизни;

- временное явление;
- жизненный урок, из которого можно сделать полезные выводы.

Итак, мы с вами вместе смогли убедиться, что даже в самой трудной, как может показаться, ситуации, никто из вас не одинок. Есть способы справиться с душевными переживаниями и есть много людей, которые вас поддержат.»

### Основная часть

#### *Упражнение 3 «Крылья бабочки»<sup>44</sup>*

*Время:* 10-15 минут

*Цель упражнения:* снятие напряжения, стресса, беспокойства.

*Ведущий:* «Предлагаю выполнить упражнение «Крылья бабочки». Бабочка – символ трансформации. Эта техника самопомощи, которую можно использовать, чтобы привести себя в более спокойное состояние. Можно делать стоя, сидя на стуле. Главное, чтобы положение было удобным и позволило расслабиться.

*Ведущий:* «Приложите ладони к груди, чуть ниже ключиц, скрестив большие пальцы рук, – это «тело бабочки», а ладони и пальцы – ее «крылья». Можно разомкнуть руки и положить ладони на плечи, если вам так будет комфортнее. В процессе выполнения упражнения можно закрыть глаза или оставить их открытыми – опять же, как вам комфортнее.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, стараясь дышать медленно и равномерно. А теперь начинайте легонько похлопывать себя «крыльями бабочки» – поочередно то пальцами левой руки, то правой, в комфортном для вас ритме и с комфортным нажатием (можно совсем невесомо и легко, можно чуть более энергично). В течение примерно минуты продолжайте постукивать поочередно пальцами каждой руки.

Держа руки на груди, сделайте три дыхательных цикла и скажите про себя или вслух: «Желаю себе счастья, здоровья, спокойствия».

Повторите все три раза: постукивания, глубокое дыхание и слова. Наблюдайте за своими мыслями и ощущениями: не фокусируйтесь на них, просто наблюдайте,

---

<sup>44</sup> Баттистин, Д.М. Счастье внутри тебя / Д.М. Баттистин. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 128 с. – ISBN 978-5-00169-817-3.

как они приходят и уходят. Расслабьтесь.

Завершая упражнение, задержите руки на несколько секунд, как бы обнимая себя, еще раз глубоко вдохните, сделайте небольшую паузу и выдохните. Обратите внимание на изменения в своем состоянии».

*Ведущий* (подводит итог): «Ребята, сейчас мы сделали упражнение, которое вы можете применять самостоятельно для того, чтобы снизить напряжение и успокоиться. Выполняя упражнение самостоятельно продолжайте делать столько, сколько нужно, пока не почувствуете ощущение расслабления и спокойствия. Помните про спокойное дыхание и подбирайте наиболее комфортный темп и силу похлопывания».

*Упражнение 4 «Карта сказочной страны»<sup>45</sup>*

*Время:* 20-25 минут.

*Цель упражнения:* исследование личностных ресурсов.

*Форма проведения:* групповая или индивидуальная.

*Необходимые материалы:* листы белой бумаги А4 или большего формата, цветные карандаши (по числу участников), можно использовать релаксационные видео- и аудиозаписи.

*Ведущий:* «Сегодня нам предстоит отправиться в путешествие в собственный внутренний мир – в сказочную, фантастическую страну. Вы можете спросить: «Как мы отправимся туда, куда невозможно прийти, где нельзя все рассмотреть, потрогать руками?» И будете правы: этой страны нет на карте мира. Правда, в сказках есть указание на то, что некоторые герои там побывали и в дальнейшем добились успеха.

Итак, без чего опытный путешественник не отправится в путь? Конечно, без карты. Но скажите, видели вы в продаже «Карту сказочной страны»? Действительно, такие карты не продаются. Что же делать? Придется рисовать карту самостоятельно. Сначала положите перед собой лист бумаги. Теперь подумайте о контуре, который определяет границы страны. Контур образует как бы силуэт

---

<sup>45</sup> Тренинг для подростков по формированию жизнестойкости : методическое пособие / сост. А.Ю. Баранова. – Иркутск : Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2017. – 21 с.

страны. Одни путешественники считают, что контур внутренней страны должен напоминать силуэт человека, другие рисуют символ сердца, третьи обводят свою ладонь, четвертые изображают фантастический контур. Разум здесь не поможет, только сердце и рука путешественника знают силуэт его внутренней страны. Пожалуйста, возьмите карандаш и дайте возможность своей руке нарисовать замкнутый контур страны. Каков ее ландшафт? Чтобы это увидеть, необходимо раскрасить внутреннее пространство страны, ограниченное контуром. Главное – не думать долго, а просто дать своей руке возможность легко выбирать карандаши и раскрасить карту. Вероятно, там появятся горы и долины, низменности и возвышенности, реки, моря, озера, леса, пустыни, болота.

Итак, карта готова. Это прекрасно. Но скажите, можно ли пользоваться этой картой? Похоже, пока это трудно. Почему? Возможно, чего-то не хватает? Для того чтобы «прочитать карту», нужны условные обозначения! Обычно условные обозначения помещаются внизу страницы. Или, если ваша карта заняла весь лист, вы можете поместить их на обороте листа.

Пожалуйста, сделайте надпись «Условные обозначения». Теперь нам предстоит составить список использованных вами условных обозначений. Для этого каждый цвет, который вы использовали при раскрашивании карты, внесите в условные обозначения в виде небольшого цветного прямоугольника. Если вы использовали красный цвет, в списке обозначений появится красный прямоугольник; если при раскрашивании карты вы использовали зеленый, появляется зеленый прямоугольник и так далее. Расположите цветные прямоугольники друг под другом, как это обычно делают картографы. Если вы использовали специальные значки для обозначения рек, водоемов, болот, лесов, полей, гор, их также необходимо представить в списке условных обозначений.

Теперь необходимо дать свое название каждому цветному прямоугольнику, каждому значку. Поскольку это карта «внутренней» страны, то и ее ландшафт будет связан с вашими внутренними процессами: мыслями, чувствами, желаниями, состояниями. Могут появиться поляны раздумий, леса желаний, пещеры страхов, моря любви, реки мудрости, болота непонимания, пики достижений и прочее. Какой

внутренний процесс, чувство, мысль, желание будет обозначать каждый цветной прямоугольник, – решать только вам. Это ваша страна, это ваша карта. Не стоит долго думать, первое, что приходит в голову, может оказаться самым правильным.

Итак, карта готова. Теперь по ней легко ориентироваться, особенно если знать направление. Что делают путешественники, собираясь в путь? Изучают карту и прокладывают маршрут своего путешествия. В первую очередь, они намечают цель. Пожалуйста, возьмите яркий карандаш или ручку, внимательно рассмотрите карту и отметьте флажком цель предполагаемого путешествия, то есть место на карте, в котором вы хотите оказаться. Этот значок назовем «флажок цели». Теперь рассмотрите границы страны и отметьте особым флажком место, в котором вы планируете войти в эту страну. Этот значок назовем «флажок входа».

Итак, у вас есть два флажка: «флажок цели», обозначающий место, являющееся целью вашего пути, и «флажок входа», обозначающий место, с которого начнется ваш путь. Теперь нужно проложить маршрут до цели. Посмотрите, где находится «флажок цели» и как к нему лучше добраться. Как вы пойдете от «флажка входа» до «флажка цели»? Пожалуйста, обозначьте пунктиром или небольшими стрелочками маршрут к цели своего пути. Опытный путешественник рассматривает варианты возвращения домой, выхода из страны. Пожалуйста, рассмотрите внимательно свою карту и отметьте особым флажком место, в котором вы планируете выйти из страны. Этот значок назовем «флажок выхода». Иногда он совпадает с «флажком входа», иногда – нет. Проложите маршрут от «флажка цели» до «флажка выхода».

Итак, у вас есть карта, есть цель пути и маршрут. А значит, есть готовность к путешествию по собственной внутренней стране. Но говорят, если подробно рассмотреть маршрут своего путешествия, то как будто совершишь его. Представьте себе, что вы возвратились из путешествия, положили перед собой лист бумаги и написали: «Это путешествие научило меня...». Пожалуйста, закончите фразу. А теперь взгляните на весь свой маршрут и отметьте каким-либо значком ту точку, в которой, как вам кажется, вы находитесь сейчас. Спасибо!»

Далее ведущий приглашает обучающихся к обсуждению, предлагая им следующие вопросы для обсуждения/анализа «Карты сказочной страны»:



1. Какие чувства вызывает карта, как можно охарактеризовать общее ощущение от рисунка?

2. Местоположение «флажка цели». Название территории, на которой расположен «флажок цели», – это метафора стремления автора карты. Допустим, «флажок цели» находится на Возвышенности достижений. Это может означать, что автор рисунка активно стремится к достижениям. «Флажок цели» может находиться на пересечении двух или трех территорий. Это означает, что образ цели объединяет несколько процессов.

3. Расположение «флажка входа» и «флажка выхода» – где они находятся, какие ресурсы вы используете, чтобы начать движение к цели (флажок «входа»), чтобы отдохнуть после ее достижения (флажок «выхода»)?

«Флажок входа» и «флажок выхода» задают начало и конец пути. Они могут быть расположены в пяти основных комбинациях.

1) «Флажок входа» и «флажок выхода» совпадают (или находятся в одной части карты).

Человек приходит к тому, с чего начал, но на новом уровне, с новыми знаниями. Символизирует переход на следующий уровень. Человек умеет учиться на собственном опыте, гармонично доводить дело до конца.

2) «Флажок входа» находится в нижней части, «флажок выхода» – в верхней.

Человек склонен идти от практики – к теории. Сначала действует, пробует, потом осмысляет. Исследователь, идущий эмпирическим путем. Человек дела.

3) «Флажок входа» находится в верхней части, «флажок выхода» – в нижней.

Человек склонен идти от теории – к практике. Он умеет сначала все обдумать, взвесить, потом перейти к делу.

4) «Флажок входа» находится в левой части, «флажок выхода» – в правой.

Прежде чем принять решение, начать какое-либо дело, человек может переживать, обдумывать стратегию, тревожиться, но, начав движение, обретает чувство перспективы. Умеет использовать прежние наработки команды в новых делах.

5) «Флажок входа» находится в правой части, «флажок выхода» – в левой.

Человек умеет тонко чувствовать различные новые веяния, выгоды и перспективы. Умеет «встраивать» инновационное в традиционное.

Важно обратить внимание, как проложен путь? Это прямая линия или по пути вы «заходили» в области, петляли? С какой целью вы делали остановки в той или иной области?»

По завершении упражнения рисунки могут остаться у участников, либо, по желанию, передаются ведущему (если это педагог-психолог образовательной организации) и могут стать основой для индивидуальной консультации.

*Упражнение 5 «Орешек»<sup>46</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* исследование индивидуальных черт.

*Необходимые материалы:* мешочек с грецкими орехами по количеству участников.

*Ведущий:* «Ребята, для вас я приготовил(-а) мешочек с необычными предметами – такими предметами сегодня у нас будут орехи (удобно использовать грецкие орехи либо любой схожий природный материал небольшого размера). Сейчас каждый из вас возьмет из мешочка по одному ореху. Внимательно рассмотрите свой орешек, изучите его особенности, постарайтесь запомнить все его неповторимые признаки. Затем орехи складываются обратно в мешочек, перемешиваются и снова высыпаются в центр круга. Задача каждого участника – найти «свой» орех. Как правило, он узнается с первого взгляда».

Обучающиеся берут по ореху, в течение 2 минут изучают его, потом складывают в мешок. Ведущий встряхивает мешок и высыпает орехи на стол. В течение 3 минут обучающиеся ищут свой орех. После этого садятся на место. Ведущий просит рассказать, как участники узнали свой орех.

*Ведущий:* «Интересно узнать, кто как свой орех запомнил? Какой стратегией пользовался, чтобы потом его найти?»

Участники рассказывают, как они узнали «свой» орех.

---

<sup>46</sup> Сборник программ областного конкурса психолого-педагогических технологий формирования и развития достижений обучающихся в условиях реализации ФГОС / сост. И.В. Климова, О.А. Драганова. – Липецк : ГАУДПО ЛО «ИРО», 2017. – 66 с.

*Ведущий:* «На первый взгляд, кажется, что все орехи очень похожи, но если потратить время, чтобы присмотреться повнимательней, то можно заметить, что они очень разные и почти невозможно перепутать «свой» орех с другими. Так и люди: все очень разные, запоминающиеся, у каждого окружающего нас человека свои индивидуальные черточки, «неровности», своя красота и привлекательность, которую можно не только почувствовать и понять, но и ценить за уникальность и неповторимость!»

### Заключение

*Упражнение 6 «Притча о жизни – разноцветная реальность»<sup>47</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие рефлексии.

*Ведущий:* «Внимательно послушайте притчу и расскажите о том, какие мысли и чувства она вызывает у вас?»

*Притча:* Один очень мудрый китаец сказал своему другу: «Рассмотри комнату, в которой мы находимся, и постарайся запомнить вещи черного цвета». В комнате было много чего черного, и друг быстро справился с этой задачей. Но мудрый китаец попросил его: «Закрой-ка глаза свои и перечисли все вещи... синего цвета!». Друг растерялся и возмутился: «Я ничего синего не заметил, ведь я запоминал по твоей указке только вещи черного цвета!» На что мудрый человек ответил ему: «Открой глаза, осмотрись, ведь в комнате очень много вещей синего цвета». И это было чистой правдой. Тогда мудрый китаец продолжил: «Этим примером, я хотел тебе показать правду жизни: если ты ищешь в комнате вещи только черного цвета, а в жизни – только плохое, то ты и будешь видеть только их, замечать исключительно их, и только они будут тебе запоминаться и участвовать в твоей жизни».

Далее ведущий приглашает обучающихся к совместному обсуждению вопросов:

- Какие чувства у вас возникли после прослушивания притчи?
- Какие мысли у вас возникли после прослушивания притчи?

<sup>47</sup> Тренинг для подростков по формированию жизнестойкости : Методическое пособие / сост. А.Ю. Баранова. – Иркутск : Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2017. – 21 с.

– Как это касается вашей жизни?

Ведущий подводит итог занятия и просит заполнить анкету (Приложение 2).

*Ведущий:* «Ребята, сегодня мы были исследователями самих себя, увидели свою уникальность, узнали о некоторых способах помощи себе. Надеюсь, это знания пригодятся вам в жизни, и вы будете легче справляться с возникающими трудностями. Спасибо вам за активное участие и до новых встреч!»

## **Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия Занятие для обучающихся по программе среднего общего образования (5-8 класс), возраст: 11-14 лет**

**Цель:** развитие коммуникативных способностей личности, определение своего эмоционального состояния, формирование навыков конструктивного поведения в конфликтной ситуации, совершенствование навыков саморегуляции.

**Форма проведения:** занятие с элементами тренинга.

**Необходимые материалы:** небольшой мяч, листы белой бумаги А4, цветные карандаши, наглядные материалы (Приложение 3).

### **Процедура проведения**

#### Вступительная часть

*Упражнение 1 «Квадрат эмоций»<sup>48</sup>*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* знакомство обучающихся с приемом определения своего эмоционального состояния.

*Необходимые материалы:* наглядные материалы к упражнению (Приложение 3), их можно вывести на экран, предварительно распечатать или нарисовать на доске.

*Ведущий:* «Ребята, здравствуйте. Сегодня у нас пройдет занятие, которое посвящено нескольким темам: общению, эмоциям, решению проблемных и конфликтных ситуаций. Начнем мы определения нашего эмоционального

<sup>48</sup> Молодежный просветительский проект Студент+ : сборник сценариев профилактических мероприятий для студентов вузов и колледжей / под ред. И.Б. Умняшова, А.С. Гильяно. – Москва : ФГБОУ ВО МГППУ ; ФПО России. – 2022. – 78 с.

состояния. Перед вами «квадрат эмоции» (Приложение 3 демонстрируется на доске); это наглядная схема, которая позволяет определить эмоциональное состояние человека. Квадрат помогает понять, распознать и назвать наши эмоции, чтобы более умело управлять ими. Линия на рисунке, которая проходит слева направо, показывает, как человек чувствует себя: от крайне неприятных ощущений в левом углу до очень приятных в правом углу. Линия, которая проходит вверх и вниз, показывает, сколько физической энергии человек ощущает в своем теле и уме, от низкого уровня внизу до высокого вверху.

При пересечении линий образуются четыре квадрата, окрашенные своим цветом:

1. Красный квадрат – это неприятные и сильные эмоции, такие как гнев, разочарование и страх.
2. Синий квадрат – это неприятные, но не очень ярко протекающие эмоции, такие как печаль, разочарование и одиночество.
3. Зеленый квадрат – это приятные низкоэнергетические эмоции, такие как умиротворение, равновесие и безмятежность.
4. Желтый квадрат – это приятные сильные эмоции, такие как счастье, радость и волнение.

Квадрат эмоций показывает, что даже неприятные эмоции, хотя они могут вызывать дискомфорт, играют важную роль в нашей жизни.

Переживание разнообразных эмоций – часть нашего опыта. Сейчас мы рассмотрим это на конкретном примере.

1. Вспомните о каком-то событии, которое особенно вам запомнилось на этой неделе: это может быть просмотр хорошего фильма, новое знакомство, любая ситуация, которая вызвала у вас эмоцию.
2. Нарисуйте на листе график, где ось X – это знак эмоции, а ось Y – энергия.
3. Пронумеруйте оси от -5 до +5 и определите, в какой степени приятная эмоция сопровождала выбранное вами событие. Для этого задайте себе вопрос: «В какой мере мне приятны эмоции, которые я испытал(а)»?
4. Теперь оцените ситуацию по шкале энергии. Для этого ответьте, как много

у вас энергии в данной ситуации?

5. На пересечении полученных цифр поставьте точку на графике. Напишите пожалуйста, цвет квадрата, который у вас получился.

6. Теперь сравните эмоцию, которую вы оценивали, с названиями на графике. Совпадают ли они?»

Участники рисуют оси и отмечают деления как указано на рисунке. Отмечают на оси по вертикали – уровень их энергии, по горизонтали – степень приятности испытываемой эмоции. Затем соотносят с номером квадрата на изображении, таким образом определяя эмоцию. По желанию, полученными результатами делятся с ведущим и друг с другом.

*Ведущий:* «Теперь благодаря этому квадрату вы сможете более точно определить и назвать свои эмоции, а это первый шаг к управлению своим состоянием. А теперь давайте потренируемся устанавливать контакт и договариваться».

#### Основная часть

#### *Упражнение 2 «Восточный базар»<sup>49</sup>*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* развитие навыков общения; выявление и анализ различных стратегий достижения цели в общении.

*Необходимые материалы:* на каждого участника восемь небольших листочков (стикеров), небольшая коробка (лучше если коробка красочная).

*Ведущий:* «Какие ассоциации возникают у вас при упоминании такого словосочетания, как «восточный базар?». (Крики, торг, запах еды и пряностей, буйство красок, воришки, бойкая торговля). Замечательно! Вот через пару минут мы с вами и устроим такой восточный рынок. Но предварительно надо подготовиться».

Каждый участник получает восемь небольших листочков (стикеров).

*Ведущий:* «На каждом из листочков разборчиво напишите свое имя и каждую записку сложите текстом внутрь несколько раз, чтобы не было видно имени.

---

<sup>49</sup> Сборник практик в области профилактики социально-негативных явлений в молодежной среде / ГБУ «Республиканский центр молодежных, инновационных и профилактических программ «Навигатор». – Казань, 2023. – 257 с.

Подготовленные записки участники складывают в коробку (лучше поместить в красочную коробку). Ведущий перемешивает сложенные записки и предлагает отправиться на восточный базар.

*Ведущий:* «Теперь мы с вами можем отправиться на восточный базар. Для этого каждый по очереди подходит к коробке с листочками и вытягивает 8 сложенных листочков. В течение следующих 5 минут вам необходимо уговорами, спорами, обменом найти и вернуть себе все восемь листочков с вашим именем. Первые два покупателя, которым удастся быстрее всех приобрести «дорогой товар», подойдут к тренеру и будут считаться победителями».

Очень полезно провести видеосъемку «базара», чтобы участники увидели со стороны свои и чужие стратегии поведения в упражнении. Это позволит разобрать потом невербальные моменты общения.

Далее ведущий задает вопрос победителям:

– Что вам позволило так быстро справиться с заданием?

Затем приглашает всех обучающихся к совместному обсуждению вопросов:

– Какую тактику вы использовали во время торга? (Возможные тактики: активный поиск, ожидание, активный обмен, пытались обвести партнеров вокруг пальца, пытались выйти сразу на всю аудиторию и др.)

– Какие выводы можно сделать?

*Ведущий (подводит итог):* «Ребята, сегодня мы развивали умение устанавливать контакт и договариваться со сверстниками (другими людьми), узнали какие тактики мы при этом использовали».

*Упражнение 3 «Как говорить «нет» без чувства вины»<sup>50</sup>*

*Время:* 15-20 минут.

*Цель упражнения:* развитие конфликтологической компетентности личности.

*Ведущий:* «Ребята, а сейчас мы немного потренируемся в умении говорить «нет». Если вы не умеете говорить «нет», другим людям будет нетрудно заставить вас поступать так, как им хочется. Вы станете делать то, что вам не по душе,

<sup>50</sup> Каппони, В. Как делать все по-своему, или ассертивность – в жизнь : учебник / В. Каппони, Т. Новак. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 188 с.

и, наоборот, не делать того, к чему лежит душа. Вы уподобитесь флюгеру, который направляет ветер.

Особенно умение говорить «нет» играет значительную роль в современном мире, в котором очень много рекламы, навязывания чего-то другими людьми, мошенничества. Сталкивались ли вы, ребята с чем-то подобным в вашей жизни?»

Ведущий слушает тех, кто хочет высказаться.

*Ведущий:* «Ребята, спасибо за ваши примеры. Теперь мы видим, как важно уметь отказывать. Это тоже навык, которому можно научиться. Это не всегда просто. Как говорить «нет», я проиллюстрирую вам на примере истории с визитом страхового агента. Однажды в квартире у Ивановых раздался звонок. Открыв дверь, Анна Сергеевна увидела прилично одетого мужчину. Он представился как доктор Сидоров и сказал, что хотел бы переговорить с супругом. Хозяйка впустила гостя и позвала мужа.

Агент начинает разговор.

– Хотел бы переговорить с вами по одному делу.

– Пожалуйста, что вам угодно?

– Будучи страховым агентом, я хотел бы предложить вам некоторые виды страхования...

– Благодарю, я в этом не нуждаюсь.

– Знаете ли, каждый испытывает потребность в каком-либо виде страхования.

Разумный человек защищает себя от разного рода риска.

– Да, конечно, но лично я в страховании не нуждаюсь.

– У вас, к примеру, не застрахована дача.

– Не застрахована, это правда.

– Случится, знаете ли, может все что угодно. Недавно я улаживал одно страховое дело – по поводу дачи Петровых, что рядом с вашей. Ведь вы их знаете, не правда ли? Так вот, у них вынесли все подчистую, а что не унесли, то разгромили. Ужасно. Ущерб – семьдесят тысяч. Стоит ли вам рисковать?

– Возможно, вы правы, но я не нуждаюсь в страховании.

– Знаете, ведь это для вашего же блага. Только представьте себе, что с вами



случилось нечто подобное. Вы знаете, какие сейчас времена. Крадут сплошь и рядом, вандализм. Просто кошмар!

– Да, грабежи и вандализм – это действительно ужасно. Благодарю за предложение. Но мне никакой страховки не требуется. До свидания».

*Ведущий:* «Ребята, поделитесь, какие впечатления у вас от этого разговора?

Как вы думаете, что помогло главному герою остаться твердым в своей позиции?»

Ведущий слушает обратную связь, мнения обучающихся, помогает им в обсуждении.

*Ведущий:* «Давайте теперь потренируемся с вами в парах: один участник предлагает что-то настойчиво, а другой отказывается, настаивая на своем. Следите, чтобы у вас не появлялось агрессивных слов. Будет еще и третий участник – наблюдатель, который будет обращать внимание на то, не закралась ли в слова того, кто говорит «нет», хотя бы малая толика агрессивности. Не стоит использовать ни одного злого слова; проследите также за манерой говорить, особенно важно не прибегать к иронии и сарказму, так как они тоже воспринимаются другой стороной негативно».

Обучающиеся распределяются в группы по 3 человека и начинают обсуждение. После роли в группе меняются.

*Ведущий:* «Ребята, понравилось ли вам это упражнение? Что было полезным?

Получилось ли вам сделать какое-то открытие для себя?»

Ведущий слушает и подводит итог сказанному обучающимися.

*Ведущий:* «Ребята, спасибо вам за активное участие. Надеюсь, это упражнение для вас было полезным. Мне было с вами интересно. Давайте теперь попробуем упражнение для релаксации и для нахождения внутренней опоры и силы».

*Упражнение 4 «Розовый куст»<sup>51</sup>*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* знакомство обучающихся с техникой релаксации.

---

<sup>51</sup> Молодежный просветительский проект Студент+ : сборник сценариев профилактических мероприятий для студентов вузов и колледжей / под ред. И.Б. Умняшова, А.С. Гильяно. – Москва : ФГБОУ ВО МГППУ ; ФПО России. – 2022. – 78 с.

*Ведущий:*

«1. Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и попробуйте расслабиться.

2. Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов и нераспустившихся бутонов. Теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, но на самом его верху уже заметен розовый кончик. Полностью сосредоточьте свое внимание на этом образе.

3. Теперь очень медленно зеленая чашечка начинает раскрываться. Уже видно, что она состоит из отдельных листиков, которые, постепенно отходя друг от друга, загибаются книзу, открывая розовые лепестки, которые все еще остаются закрытыми. Листики продолжают раскрываться, и вы уже видите весь бутон целиком.

4. Теперь уже и лепестки тоже начинают раскрываться, медленно разворачиваясь до тех пор, пока не превращаются в благоухающий цветок. Постарайтесь почувствовать, как пахнет эта роза, ощутите ее характерный, только ей одной присущий аромат.

5. Теперь представьте себе, что на розу упал луч солнца. Он отдает ей свое тепло и свет. В течение некоторого времени продолжайте удерживать в центре своего внимания розу, освещенную солнцем.

6. Загляните в самую сердцевину цветка. Вы увидите, как там появляется лицо мудрого существа. Оно преисполнено понимания и любви к вам.

7. Поговорите с ним мысленно о том, что для вас является важным в данный момент жизни. Не стесняясь, спросите о том, что вас сейчас больше всего волнует. Это могут быть какие-то жизненные проблемы, вопросы.

8. Теперь представьте себе, что вы стали этой розой. И вы в любое время можете обратиться к ней и воспользоваться какими-то ее качествами. Вы и есть эта роза, этот цветок. Та же сила, которая вдыхает жизнь во всю природу и создала розу, дает вам возможность развить в себе вашу внутреннюю силу и опору на самого себя.

А теперь потихоньку возвращайтесь в наш реальный мир, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, можете потянуться и открыть глаза. Если кто-то хочет сказать о своих ощущениях, то я буду рад о них услышать».

После впечатлений обучающихся, ведущий подводит итог:

*Ведущий:* «Вы можете использовать это упражнение самостоятельно, когда захотите отдохнуть и набраться сил».

### Заключение

*Упражнение 5 «Дерево счастливых моментов»<sup>52</sup>*

*Время:* 5-10 минут.

*Цель упражнения:* формирование навыков саморегуляции.

*Необходимые материалы:* ручки, бумага обычная или в форме листьев дерева (по числу участников).

Ведущий изображает на доске ствол дерева.

*Ведущий:* «На листочках, которые у вас лежат на столе, запишите те моменты, когда вы бываете счастливы: «Я счастлив(а), когда...». Затем приклейте листочки на наше деревце».

Затем каждый участник приклеивает свой листок на дерево (общее).

*Ведущий:* «Посмотрите, какое у нас получилось замечательное дерево. В дальнейшем вы сможете самостоятельно использовать этот способ чтобы поднять себе настроение».

*Ведущий:* «Какие чувства, воспоминания, мысли возникли у вас при выполнении упражнения? Что из написанного другими вы разделяете и тоже видите в этом источник радости? Что Вас удивило? Может быть, что-то натолкнуло Вас на какие-то новые мысли? Если хотите, то поделитесь этим с группой».

*Упражнение 6 «Благодарность»<sup>53</sup>*

*Время:* 10-15 минут.

*Цель упражнения:* совершенствование навыков коммуникации.

*Ведущий:* «Чтобы ладить с людьми, важно уметь высказывать им свои теплые чувства, хотя бы раз в день кого-то благодарить, говорить комплименты или слова

<sup>52</sup> Леденёва, О.Ю. Психологическая мастерская «роль невербального общения в понимании друг друга» / О.Ю. Леденёва, А.Г. Камалова // Галерея методических идей : материалы заочной Международной мастерской современного педагога (24 марта 2016 г.) / гл. ред. М.П. Нечаев. – Чебоксары : Экспертно-методический центр, 2016. – 710 с. – ISBN 978-5-9908049-4-4.

<sup>53</sup> Леденёва, О.Ю. Психологическая мастерская «роль невербального общения в понимании друг друга» / О.Ю. Леденёва, А.Г. Камалова // Галерея методических идей : материалы заочной Международной мастерской современного педагога (24 марта 2016 г.) / гл. ред. М.П. Нечаев. – Чебоксары : Экспертно-методический центр, 2016. – 710 с. – ISBN 978-5-9908049-4-4.

любви. Скажите сейчас слова благодарности кому-нибудь по желанию (Я благодарна/благодарен)».

После того, как желающие выскажутся, ведущий благодарит всех.

*Ведущий:* «Дорогие друзья, наше занятие подошло к завершению, и сейчас хочется услышать ваши отзывы и впечатления:

– Поднимите, пожалуйста, руки те, кому было интересно.

– Кому понравилось действовать вместе?

– Чем оказалось полезным для вас данное занятие?

– Что вызвало у вас улыбку сегодня?

– На этом мы заканчиваем нашу встречу. Огромное спасибо! Мне было очень приятно с вами работать».

### **Блок 3. Формирование благоприятного социально-психологического климата Занятие для обучающихся по программе среднего общего образования (5-8 класс), возраст: 10-13 лет**

**Цель:** расширение представлений о социально-психологических характеристиках малой группы, развитие навыков социального взаимодействия, сплочение группы, формирование взаимного доверия.

**Форма проведения:** занятие с элементами тренинга.

**Необходимые материалы:** маленький мяч, цветные маркеры, ватман, листы с индивидуальными заданиями.

#### **Процедура проведения**

##### Вступительная часть

Ведущий приглашает участников сесть в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

*Ведущий:* «Здравствуйте! Сегодня мы с вами встретились для того, чтобы обсудить такую важную тему как взаимоотношения в классе. На нашей встрече мы научимся поддерживать комфортный климат в нашей небольшой группе, находить контакт между друг-другом, взаимодействовать в команде и поймем, что можно сделать, чтобы в классе всем было комфортно».

*Упражнение 1 «Алексей, апельсин, Амстердам»<sup>54</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* активизация участников, настрой на работу в группе.

*Ведущий:* «Предлагаю каждому по очереди представить себя с помощью триады, в которой:

- первое слово – его имя,
- второе – блюдо (желательно – которое он любит!),
- заключительное слово – название города.

Все три слова должны начинаться с той же буквы, что и имя участника, к тому же за весь круг нельзя ни разу повторить названия блюд и городов, прозвучавших ранее!».

*Ведущий:* «Молодцы! У вас здорово получилось!»

Основная часть

*Упражнение 2 «Мы с тобой похожи»<sup>55</sup>*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* развитие умения устанавливать контакт, формирование понимания того, что сходств у подростков достаточно много, содействие сплочению.

*Ведущий:* «Ребята, сейчас мы с вами выполним интересное упражнение, для этого предлагаю всем встать в два круга – внутренний и внешний. Внутренний круг будет стоять на месте, а внешний передвигаться вправо. Участники внутреннего круга стоят лицом к участникам внешнего круга напротив друг друга».

Ведущий помогает участникам выстроиться, чтобы всем было комфортно.

*Ведущий:* «Предлагаю каждому в паре произнести и продолжить фразу «Мы с тобой похожи тем, что...». После того как каждый партнер произнесет и закончит эту фразу, участники внешнего круга сдвигаются по кругу вправо, встают напротив следующего участника внутреннего круга и упражнение повторяется.

Упражнение заканчивается, когда каждый участник скажет эту фразу каждому

<sup>54</sup> Кипнис, М. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга / М. Кипнис. – Москва : АСТ, 2019. – 640 с. – ISBN 978-5-17-087368-5.

<sup>55</sup> ПРОфилактический путеводитель или Технологии работы с подростками и молодежью по профилактике асоциального поведения : метод. пособ. / М.А. Зыкова, Т.В. Воскобойник, Ю.Б. Пысина [и др.]. – Санкт-Петербург, 2020. – 157 с.

участнику».

*Ведущий (подводит итог):* «Ребята, скажите, что в этом упражнении было легче всего: искать сходства или искать различия? Всегда ли хорошо, если группа состоит из похожих друг на друга людей? Что дает группе наличие в ней разных людей? Ребята, хотя вы все такие разные, сходства между вами гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд».

*Упражнение 3 «Побудь на моем месте»<sup>56</sup>*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* формирование умения корректно реагировать на неприятные замечания и развивать умение давать адекватную обратную связь окружающим.

Ведущий предлагает участникам разбиться на группы по три человека.

*Ведущий:* «Для следующего упражнения вам необходимо будет объединиться в группы по три человека. Для этого прошу вас начать двигаться хаотично, а когда я скажу «Стоп!», объединиться с теми, кто стоит ближе всего к вам. Данные группы по три человека сохраняются до конца этого упражнения, прошу распределиться по помещению так, чтобы вам было комфортно втроем обсуждать поставленные задачи упражнения. Спасибо!».

Далее дается инструкция о том, что участники в группах должны сделать друг другу какое-то неприятное замечание, придумать и озвучить ответ на него. При этом участники должны фиксировать, какие эмоции они испытывают, и что им помогает придумать достойный ответ.

*Ведущий:* «Сейчас в ваших мини-группах вам необходимо будет сделать друг другу какое-то неприятное замечание, касающееся внешности или поведения другого. Тот человек, кому делается замечание должен ответить собеседнику достойным образом, не используя оскорбления или обидные фразы. Задача – ответить по существу, не теряя своего достоинства. Например, вам могут сказать: «У тебя

---

<sup>56</sup> Неделя психологии в общеобразовательных организациях: методические рекомендации / коллектив авторов ; под общей редакцией Л. П. Фальковской ; научный редактор О. А. Ульянина ; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – 2-е изд., перераб. и дополн. – Москва : МГППУ, 2023. – 118 с. – ISBN 978-5-94051-321-6.

несмешные шутки!», а вы отвечаете: «Это дело вкуса». Так, необходимо, чтобы каждый участник дал достойный ответ на неприятное замечание. Важно в процессе этого упражнения, наблюдать, какие эмоции вы испытываете и запоминать, что вам помогает найти подходящий ответ. При затруднении в ответах участники группы могут друг другу помогать».

После того, как участники проиграли ситуации в подгруппах, они возвращаются в общий круг, и ведущий предлагает поделиться своими впечатлениями, рассказать, какие эмоции испытывали в процессе упражнения, были ли они в жизни в ситуации, когда им делали замечание. Также ведущий делает акцент на том, как можно давать обратную связь.

*Ведущий:* «Хочется обратить ваше внимание на то, что в жизни нам так или иначе необходимо давать обратную связь, и здесь важно, что если вы хотите дать другому какую-то обратную связь о его внешности или поведении, это нужно делать осторожно и бережно по отношению к другому; также важно помнить, что, если вас пытаются задеть, всегда есть люди, которые готовы помочь вам поставить обидчика на место»

*Упражнение 4 «Попроси, и тебе помогут»<sup>57</sup>*

*Время:* 30 минут.

*Цель упражнения:* развитие умения просить и принимать помощь, формирование в классе атмосферы взаимовыручки и поддержки.

*Ведущий:* «Всем нам время от времени бывает необходима чья-то помощь – друзей, родителей, просто незнакомых людей. Но иногда очень страшно за ней обратиться, сразу возникают мысли «А что про меня подумают? А как лучше спросить? Да неужели я сам не справлюсь». Принимать помощь тоже бывает страшно и неловко, не хочется утруждать друзей, хотя и знаешь, что они уж точно не откажут, и да ты и сам готов помочь им в любой ситуации. Давайте сейчас подумаем, как можно научиться просить и получать помощь, и попробуем этому научиться».

*Ведущий:* «Во время просьбы очень важно, чтобы общение происходило

---

<sup>57</sup> Пилипко, Н.В. Приглашение в мир общения. Развивающие занятия по психологии для мл. кл. / Н.В. Пилипко. – Москва : МЦ «Перспектива», 1999-2001. – 26 стр. – ISBN 5-7744-0043-3.

на равных. Обращаясь, например, к однокласснику, важно помнить о доброжелательности, а также четко формулировать просьбу, подкрепляя ее аргументами. Но иногда за помощью обращаются так, будто приказывают, клянутся или умоляют. Посмотрите, как по-разному звучат вежливые уверенные просьбы, и приказы, мольбы (*ведущий может вывести следующие предложения на экран или написать на доске*):

*1. Помоги мне, пожалуйста, с домашним заданием. Я не очень хорошо разобрался с материалом, и буду очень благодарен, если ты мне подскажешь.*

*2. Ну пожалуйста, объясни мне, как там правильно делать! Я такой глупый, помоги, умоляю!*

*3. А ну быстро дал свою тетрадь и рассказал, как решить этот пример.*

Согласитесь, помогать, когда к тебе обращаются тоном в примерах 2 и 3 не очень приятно.

Сейчас я хочу предложить вам разделиться на пары, где вы по очереди обратитесь друг к другу с различными просьбами, используя все представленные варианты: доброжелательную, приказывающую и умоляющую просьбы. У вас на это 5 минут, начинайте».

После того, как участники отработали в парах, ведущий приглашает их к обсуждению.

*Ведущий:* «Поделитесь, пожалуйста, что вы испытывали, когда к вам обращались с просьбой, произнесенной в том или ином тоне. А также какие у вас были чувства и как вы себя ощущали, когда сами просили о помощи».

*Ведущий:* «Итак, сейчас мы можем сделать вывод, что просить – не значит заставлять или унижаться. Просить – значит обратиться за помощью к другому человеку, сказав ему о своих затруднениях, интересах и потребностях. А обращение на равных позволит вам также свободно принимать помощь других людей, без чувства неполноценности».

*Ведущий:* «Обращаясь с просьбой к другому человеку, важно помнить, что он имеет право ответить отказом. Постарайтесь понять, почему выполнение вашей просьбы невозможно. Если же просьбу трудно выполнить по каким-то



причинам, то, может быть, вы все-таки сумеете договориться, обсудить условия, уступив друг другу в чем-то.

Послушайте внимательно следующий диалог:

- Дай мне, пожалуйста, почитать книгу.
- Я не могу тебе ее дать, я сейчас сама ее читаю.
- А сможешь мне ее дать, когда прочитаешь?
- Когда прочитаю, дам. Только ненадолго.
- Я постараюсь за неделю прочитать ее.
- Хорошо, на неделю я дам тебе книгу, когда прочитаю ее.
- Спасибо. Я буду ждать.
- Хорошо, а я постараюсь быстрее дочитать ее и принесу тебе.

Какие условия удалось обсудить в диалоге ребятам? Кто в чем уступил?».

Ведущий выслушивает ответы участников.

*Ведущий:* «А иногда так бывает, что к нам друг обращается с просьбой, но мы по какой-то причине не можем ему помочь. Как же в этой ситуации сказать «Нет» так, чтобы его не обидеть? Отказывать бывает сложно, но иногда это очень важно сделать, чтобы отстоять свои интересы и желания. Для этого можно использовать формулу (психолог записывает ее на доске или выводит на экран):

### **ВЕЖЛИВЫЙ ОТКАЗ**

=

**ОТКАЗАТЬ, ИСПОЛЬЗУЯ ВЕЖЛИВЫЕ СЛОВА,  
ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНО И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ УВЕРЕННО**

+

**ОБЪЯСНИТЬ ПРИЧИНУ, ПО КОТОРОЙ ТЫ ОТКАЗЫВАЕШЬ**

Если отказывать, не объясняя причины, да еще делать это грубо, то можно сильно обидеть другого человека. Но если, отказывая, объяснить причину, то ваш собеседник может понять вас и ваши отношения не станут хуже».

*Ведущий:* «Если вы обращались с просьбой к кому-либо, то в конце разговора обязательно поблагодарите своего собеседника.

Если вы получили согласие, поблагодарите за то, что вашу просьбу услышали и согласились помочь.

Если человек, к которому вы обратились, не может выполнить вашу просьбу, поблагодарите его за то, что он выслушал вас.

Если вы отказываете, то делайте это вежливо.

Важно помнить следующее: доброжелательное завершение разговора – это приглашение к общению в будущем!»

*Ведущий:* «Давайте завершим наше упражнение так: сейчас вы по кругу будете обращаться с любой просьбой к сидящему справа от вас. Ваш собеседник может как согласиться помочь вам, так и отказать. Помните про правило вежливости и доброжелательности, даже если получили отказ».

*Упражнение 5. «Вавилонская башня»<sup>58</sup>*

*Время:* 15-20 минут.

*Цель упражнения:* развитие навыков невербального общения, умения взаимодействовать в команде.

*Необходимые материалы:* цветные маркеры, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания.

*Ведущий:* «Ребята, кто не слышал миф про легендарную Вавилонскую башню? Вавилонская башня – древнее чудо света, украшавшее собой древний город. Согласно преданиям Вавилонская башня достигала неба. Однако Боги прогневались за намерение добраться до небес и наказали людей, наделив их разными языками. В результате строительство башни не было завершено.

И сегодня я предлагаю вам построить свою Вавилонскую башню, а точнее совместно нарисовать ее.

Для этого Вам необходимо разделить на 2 команды. Каждый член команды получит индивидуальное задание, которое он не имеет права никому показывать. Его задача молча нарисовать то, что ему выпало (индивидуальные задания кратко

<sup>58</sup> Грецов, А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А.Г. Грецов. – Санкт-Петербург : «Питер», 2011. – 419 с. – ISBN 978-5-459-00887-6.;

Шматова, С. Сценарий тренинга на сплочение учащихся в школьном летнем лагере / С. Шматова, В. Женни // Справочник педагога-психолога. Школа. – 2018. – №6. – С. 40-44.

прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника). Между собой участники тоже не разговаривают и вообще не используют как-нибудь голос. Все участники группы рисуют одновременно.

Время выполнения ограничено (5-7 минут)».

*Ведущий:* «Трудно ли было выполнять задание? Что показалось трудным? Успешно ли было взаимодействие в группе? Благодаря чему?».

*Индивидуальные задания:*

1. Контур башни нарисован черным цветом.
2. Башня имеет 10 этажей.
3. На 1-м этаже башни 15 окон.
4. На 2-м этаже башни 13 окон.
5. На 3-м этаже башни 13 круглых окон.
6. На 4-м этаже башни 12 окон.
7. На 5-м этаже башни 11 овальных окон и 1 окно квадратное.
8. На 6-м этаже башни 5 круглых окон и 6 квадратных окон.
9. На 7-м этаже башни 10 окон.
10. На 8-м этаже башни 8 квадратных окон и 2 круглых окна.
11. На 9-м этаже башни 8 окон.
12. На 10-м этаже башни 7 окон.
13. Цвет башни – коричневый.
14. Над башней летают 8 птиц.
15. С крыши башни свисает веревочная лестница.
16. Над башней расположились 3 тучки, из которых идет дождь.
17. Слева от башни растет дерево.
18. Слева от башни растет хвойное дерево (ель).
19. Вход в башню осуществляется через 3 входа.
20. На 5-м этаже башни на квадратном окне стоит цветок.

*Ведущий (подводит итог):* «Ребята, наше занятие подходит к концу и мне хотелось бы, чтобы вы по очереди высказали свое мнение о нем.

– Какие чувства оставило у вас наше занятие?

– Что помогало взаимодействовать в команде, а что затрудняло?

– По шкале от 1 до 10 оцените, насколько вам было сегодня комфортно на занятии сотрудничать друг с другом? *(также ведущий может нарисовать на доске шкалу от 1 до 10, и предложить участникам по очереди подойти и отметить, насколько им было комфортно сотрудничать)*».

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

### Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости

#### Занятие для обучающихся по программе основного общего образования и среднего общего образования (9-11 классы), возраст: 15-17 лет

**Цель:** актуализация личностных ресурсов, повышение уверенности в своих силах.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

**Необходимые материалы:** листы бумаги, ручки по числу участников, карандаши, фломастеры, клей, журналы по числу участников.

#### Процедура проведения

##### Вступительная часть

Ведущий просит участников занятия сесть в круг и произносит вступление.

*Ведущий:* «Здравствуйте! Наше сегодняшнее занятие будет посвящено поиску того, что помогает вам в жизни, в достижении целей, в преодолении сложных ситуаций. Каждый из вас сможет услышать о себе много хорошего, познакомиться с собой поближе, научиться смотреть на различные ситуации с различных сторон».

##### Разминка

*Упражнение 1 «Мой сосед справа»<sup>59</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* создание условий для знакомства с участниками, выявление общих интересов.

Участники сидят на стульях в кругу.

*Ведущий:* «Сейчас я предлагаю нам с вами ближе познакомиться друг с другом, но представляться вы будете не самостоятельно, а за вас это сделает ваш сосед: каждый из вас по очереди будет представлять своего соседа справа, начиная фразой «Моего соседа зовут ... , и моя интуиция подсказывает мне, что в будущем он...» Вам нужно будет предложить вариант, кем может стать в будущем ваш сосед справа,

---

<sup>59</sup> Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет : Пособие для практических работников детских садов / Автор-составитель И.А. Пазухина. – Санкт-Петербург : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008. – 272 с.

чем будет заниматься, что полезного сделает и почему. Постарайтесь не забывать рассказывать, какие способности или характерные особенности вашего соседа заставили вас говорить о нем так, а не иначе. Таким образом, каждый из вас услышит позитивные слова о себе, своих способностях и талантах».

*Упражнение 2 «Поменяйтесь местами те, кто ...»<sup>60</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* создание доброжелательной атмосферы, настрой на работу, снятие мышечного напряжения.

*Ведущий:* «Сейчас я прошу выйти в центр круга одного добровольца».

Один обучающийся выходит и становится в центр круга. Ведущий продолжает.

*Ведущий:* «Сейчас наш доброволец должен будет произнести фразу:

«Поменяйтесь, пожалуйста, местами те, кто...» и добавить какой-либо признак, отражающий черту личности, умение или желание, например: «Кто умеет хорошо рисовать» или «Кто хочет стать программистом». Те из вас, у кого этот признак есть, должны будут поменяться местами, а доброволец в это время – занять одно из освободившихся мест. Соответственно, кто-то из вас останется без стула, он выйдет в центр круга и станет новым водящим. Рекомендую каждому заранее подумать, что он скажет, когда окажется в центре круга».

Упражнение заканчивается либо после того, как большинство обучающихся побывали в центре круга, либо по истечении отведенного на упражнение времени.

Основная часть

*Упражнение 3 «Плюсы и минусы»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* развитие способности более гибкого восприятия происходящих ситуаций.

*Ведущий:* «В жизни каждого из нас происходят разные события, жизнь многообразна. Ведь даже такая ситуация, как, например, внезапное богатство, может быть воспринята с негативной стороны и иметь отрицательные последствия в виде зависти окружающих и ухудшения отношений с ними.

---

<sup>60</sup> Авидон, И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – Москва : Речь, 2007. – 256 с.

Сейчас я предлагаю вам разделиться на подгруппы по 3-4 человека и совместно вспомнить различные ситуации, которые происходили с вами, а после этого найти в каждой три положительных и три отрицательных момента».

Ведущий дает на обсуждение в подгруппах около 10 минут, после этого предлагает представителю каждой назвать события, которые они обсуждали, и рассказать об их плюсах и минусах.

После того, как выступила каждая подгруппа, ведущий предлагает провести групповое обсуждение.

*Ведущий:* «Получается, что в жизни почти не происходит событий, которые однозначно можно назвать плохими или хорошими; в каждом них так или иначе присутствуют и положительные, и отрицательные стороны. Но, по большей части, мы замечаем только одну сторону. Расскажите, что, как вам кажется, может помочь преодолеть такое «однобокое» восприятие и научиться видеть разные грани происходящего?»

Примеры ситуаций:

- вы получили хорошую оценку;
- вы получили плохую оценку;
- вы заболели;
- у вас очень много друзей;
- вас не позвали гулять;
- у вас с кем-то произошел конфликт;
- вы получили подарок, о котором мечтали.

*Упражнение 4 «Позитивный анализ проблемной ситуации»<sup>61</sup>*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* изменение отношения к проблемной ситуации повседневной жизни с использованием пятиступенчатого процесса позитивной психотерапии Н. Пезешкиана.

*Ведущий:* «Для работы давайте предпримем следующие шаги:

1. Выделите актуальную проблемную ситуацию Вашей повседневной жизни.

---

<sup>61</sup> Одинцова, М.А. Психология жизнестойкости : учебное пособие / М.А. Одинцова. – Москва : ФЛИНТА, 2015. – 296 с.

2. Проанализируйте, возникали ли подобного рода проблемы в течение последнего года-двух и как Вы с ними справлялись? Вспомните хотя бы одну схожую проблемную ситуацию из прошлого опыта и проанализируйте способы, которые Вы использовали для ее преодоления.

3. Вернитесь к актуальной проблемной ситуации и проанализируйте, что Вы теряете в этой ситуации? Выделите позитивные аспекты, связанные с данной ситуацией. Например: я ежедневно опаздываю на учебу. Что хорошего в том, что я опаздываю на учебу? Обнаружить не менее 5 (неповторяющихся) положительных моментов в своих опозданиях. Можно остановиться и на негативных моментах этой проблемы (также не меньше 5).

*Примечания.* 1) В процессе хорошо проделанной интеллектуальной работы над повседневной проблемой вскрываются «вторичные выгоды» и наступает долгожданный инсайт. Инсайт – показатель того, что интеллектуальная проработка проблемной ситуации была сделана верно. 2) По временным затратам это самая продолжительная ступень.

4. Обозначьте предполагаемые варианты решения проблемной ситуации. Они, как правило, возникают уже в процессе работы над предыдущей ступенью и являются ее итогом. Обозначьте, какие проблемы остались открытыми либо открылись в результате работы над актуальной проблемой: Что должно быть решено в ближайшее время? Какие собственные возможности (физические, психологические, интеллектуальные, моральные, временные) и опыт преодоления могут в этом помочь? Оценивание собственных возможностей приводит к осознанию человеком своих ресурсов и способностей к конструктивному разрешению создавшейся проблемной ситуации.

5. Выработайте девиз преодоления проблемной ситуации, который будет служить руководством к действию по реализации целей и пожеланий на ближайшее время».

*Примечание.* Появление девиза без приложения особых усилий – показатель хорошо проведенной интеллектуальной работы на предыдущих ступенях.

*Упражнение 5 «Идеальный Я»*



*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* осознание своих сильных качеств, повышение уверенности в своих силах как основы жизнестойкости.

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

Участники сидят на стульях в кругу. Ведущий раздает каждому участнику по ручке и листу бумаги.

*Ведущий:* «Давайте сейчас немного пофантазируем. Закройте глаза и представьте себя идеального: такого, каким вы всегда хотели быть и каким вам предстоит стать. Постарайтесь представить не только внешность, но и поведение, черты характера, отношение с окружающими, то, как «идеальное Я» воспринимает себя.

Представили? Отлично. А теперь запишите портрет вашего «идеального Я» на листе, описывая внешние особенности, поведение в значимых ситуациях и особенности характера. Дам вам некоторое время для этого».

После того, как обучающиеся закончили писать, ведущий предлагает представить «идеальное Я» группе. Участники могут рассказывать о «идеальном Я» по желанию, если группа больше 10 человек, либо ведущий предлагает высказаться всем обучающимся при меньшей численности группы.

*Ведущий:* «А теперь зачитайте или расскажите о вашем «идеальном Я» остальным участникам. Постарайтесь сделать это так, чтобы другие как можно ярче увидели этот образ, отразить его индивидуальные особенности».

В завершение упражнения ведущий предлагает обсуждение.

*Ведущий:* «Давайте поделимся впечатлениями. Что в выполнении задания было приятнее всего? А что было для вас самым трудным? Как вы думаете, как может образ, который вы создали, помочь вам в различных ситуациях?»

*Упражнение 6 «Карта ресурсов»<sup>62</sup>*

*Время:* 40 минут.

*Цель упражнения:* повышение уверенности в своих силах, активизация

---

<sup>62</sup> Психология самопознания и саморазвития : учебник / С.А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2013. – 316 с.

личностных ресурсов.

*Необходимые материалы:* листы бумаги, карандаши, фломастеры, клей, журналы по числу участников.

*Ведущий:* «Давайте поговорим о том, что помогает нам в достижении наших целей и преодолении жизненных трудностей. Это называется ресурсы, среди которых можно выделить внешние (например, место жительства, учебы, различные материальные ценности), социальные (к которым относится наше окружение, которое поддерживает нас на жизненном пути) и внутренние (такие, как интеллектуальные и волевые качества, особенности личности, знания и умения, различные элементы жизненного опыта). Я предлагаю вам составить карту ресурсов, на которой вы сможете изобразить все, что помогает вам и поддерживает».

Ведущий предлагает использовать все имеющиеся предметы, а также добавлять или дорисовывать то, что обучающиеся считают необходимым. На работу отводится 25-30 минут. После того, как все закончили, обучающиеся проводят презентации своих композиций.

*Ведущий:* «Сейчас я хотел бы попросить рассказать о картах ресурсов, которые у вас получились. Каких ресурсов оказалось больше: внешних, внутренних или социальных? Какие было сложнее всего определить?»

### Заключение

*Упражнение 7 «Скажи хорошее»<sup>63</sup>*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* завершение работы, создание положительного настроения.

*Ведущий:* «Всем нам приятно, когда о нас говорят что-то хорошее. Поэтому в завершение я хочу попросить вас, чтобы вы сказали доброе слово участнику, сидящему слева от вас. Так каждый из вас услышит о себе приятные вещи, и мы завершим наше занятие кругом добра».

В заключение ведущий предлагает участникам поделиться впечатлениями о проведенном занятии, ответить на вопросы.

*Ведущий:* «Важно, чтобы любое событие или процесс имели стадию

---

<sup>63</sup> Авидон, И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – Москва : Речь, 2007. – 256 с.

завершения. Сейчас, когда наше занятие подходит к концу, мне хотелось бы, чтобы вы по очереди высказали свое мнение о нем.

– Какие чувства оставило у вас наше занятие?

– Что нового вы узнали сегодня?

– Какие внутренние и внешние ресурсы можно использовать в сложной ситуации?

– Какие эмоции преобладали у вас на занятии?

– Кто в группе сегодня особенно вас удивил, порадовал, заинтересовал?»

## **Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия Занятие для обучающихся по программе основного общего образования и среднего общего образования (9-11 классы), возраст: 15-17 лет**

**Цель:** развитие эмоционального интеллекта, умения определять и отстаивать свои границы, развитие коммуникативных навыков.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

**Необходимые материалы:** бумажные салфетки, листы бумаги, доска, маркер (мел), ручки по числу участников, аудиозапись спокойной музыки.

### **Процедура проведения**

#### Вступительная часть

Ведущий просит участников занятия сесть в круг и произносит вступление.

*Ведущий:* «Здравствуйте! Сегодня я предлагаю вам поговорить о том, как важно определять и понимать свои эмоции и эмоции собеседника. Это поможет вам разрешать различные ситуации, которые будут встречаться на вашем жизненном пути. Для этого давайте выполним несколько упражнений».

#### Разминка

*Упражнение 1 «Это я!»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* создание настроения на дальнейшую работу, определение основной темы занятия.

*Необходимые материалы:* бумажные салфетки или небольшие листы бумаги

по количеству участников занятия.

Ведущий раздает участникам бумажные салфетки и произносит инструкцию.

*Ведущий:* «Каждый из вас держит в руках бумажную салфетку. А теперь вам нужно разорвать ее на столько кусочков, на сколько хотите. Отлично! Теперь переходим к основной части – каждый из вас должен назвать столько своих качеств, связанных с эмоциями, сколько кусочков салфетки у него в руках. Не стесняйтесь, помните, не бывает плохих или хороших эмоций, они все имеют огромное значение! Давайте начнем».

После того, как все участники высказались, ведущий предлагает провести обсуждение.

*Ведущий:* «Легко или сложно было вам рассказывать о себе? Что показалось вам более сложным?»

*Упражнение 2 «Круг эмпатии»<sup>64</sup>*

*Время:* 40 минут.

*Цель упражнения:* осознание активного и эмпатического слушания как сложного процесса смыслового восприятия речи и важного коммуникативного умения; тренировка в использовании 4 фаз эмпатического слушания; попытка понять личностные аспекты и особенности эмпатического восприятия собеседника.

*Необходимые материалы:* доска, маркер (мел).

Ведущий коротко рассказывает о смысле термина «эмпатия», о его важности в межличностных отношениях вообще и коммуникации в частности. Он приводит примеры эмпатических высказываний и говорит о способах выражения эмпатии.

До начала упражнения тренер записывает на доске содержание четырех фаз эмпатического слушания.

*Ведущий:* «Карл Роджерс, который немало писал об эмпатии, изучал ее практически в ходе своих сессий, считал, что она – это способ «быть вместе» с другими людьми, способ понимания нюансов и сложностей их внутренних миров.

---

<sup>64</sup> Кипнис, М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. – 2-е изд. – Москва : Издательство АСТ, 2019. – 832 с. – ISBN 978-5-17-116986-2.

Эмпатическое слушание можно разделить на 4 фазы, вы можете их прочитать сами, но я их проговорю:

Фаза первая – фаза эмпатической настройки: готовность разделить с собеседником его эмпирический или чувственный опыт. Эта стадия включает в себя активную открытость со стороны одного из собеседников к познанию переживания партнера по коммуникации. Настройка нашего собственного «Я» и восприятий внешнего мира.

Фаза вторая – фаза эмпатического резонанса: здесь я, как слушатель, вхожу в эмоциональный резонанс (настраиваюсь на одну волну) с переживанием и личностными смыслами собеседника. Эта часть включает не только мою настройку на одну волну с партнером по коммуникации, но и осмысление тех чувств, образов и идей, которые возникают в ответ на то, что я вижу, слышу, чувствую, находясь в контакте с говорящим. Это стадия «сопереживания».

Третья фаза – выражение эмпатии. Речь идет о практическом эмпатическом отклике на слова, чувства, действия собеседника. Я также могу выразить их любым путем – вербальным, невербальным, с помощью слов, взгляда, языка тела, мимики, жеста...

Четвертая фаза – принятие эмпатичного понимания. Адекватно понятая мной позиция собеседника и выраженная по отношению к нему эмпатия вызывает у моего партнера чувство, что его услышали, поняли ту или иную личностно значимую для него область внутреннего опыта. Как результат, он воспринимает мое участие как что-то, что способствует его эмоциональному облегчению и обретению смысла.

В реальном разговоре, в потоке общения мы вряд ли будем давать себе отчет в переходе от одной фазы к другой. Никто из нормально общающихся людей не контролирует свои действия в коммуникации таким образом, чтобы замечать: «Отлично, я эмпатически сонастроился. Перехожу ко второй фазе! А, сейчас «эмпатический резонанс», перехожу на прием!».

Представление о 4 фазах эмпатических реакций поможет нам приблизиться к пониманию такого непростого психологического явления, как эмпатия.

А тренировка даст возможность эмпирического опыта в эмпатической коммуникации, ребята, давайте теперь попробуем одно упражнение».

Группа разбивается на две подгруппы. Одна из них рассаживается во внешний, а другая – создает внутренний круг таким образом, чтобы каждый участник внешнего круга оказался лицом к одному из участников внутреннего.

*Ведущий:* «А теперь приступим к практике! Я предлагаю вам поговорить. Ваш диалог будет организован так: вкратце (1-2 минуты) каждый из участников, сидящих во внешнем кругу, рассказывает о каком-то недавнем событии, острота впечатлений от которого еще свежа... Второй участник пары пытается работать в четырехфазном режиме и эмпатически общаться с рассказчиком. Обратите внимание, что по окончании четырехфазного цикла наступает еще один важный этап в коммуникации – обратная связь, уточнение получилось ли у вас, как слушателя, понять намерения и сообщение, заключенное в высказывании партнера. По его телу, мимике, по тому, поддерживает ли он вашу линию, вы можете понять, насколько точны были в интерпретации именно его, а не своей, картины мира и системы координат. Получите от него подтверждение тому, что он правильно понял.

Затем игроки, сидящие во внутреннем круге, начинают свой короткий (1-2 минуты) монолог, отражающий их эмоциональное напряжение, страхи, проблемную ситуацию, а участники внешнего круга пытаются эмпатически отреагировать на услышанное».

На каждый диалог отводится 4-5 минут (ведущему необходимо предварительно дать знак о том, что время подходит к концу), после чего, по сигналу ведущего, внутренний круг сдвигается по часовой стрелке, и возникают новые пары для диалога. В этой паре уже реплику будут «подавать» сидящие во внешнем круге, а реагировать – те, кто находится во внутреннем! Каждый следующий поворот «карусели» меняет роли: тот, кто реагировал, – становится ведущим, и наоборот. Таких раундов достаточно сделать 3-4.

Например:

– На этой неделе я не смог сделать домашнюю работу по алгебре. Кроме того, совсем забыл о дне рождения моей тети, чего, как правило, не случается. А еще эта отвратительная боль в горле...

– О, это была ужасная неделя! Она принесла тебе так много разочарований!

– И не говори! Я предпочел бы, чтобы этих семи дней просто не было!

В конце упражнения проводится рефлексия. Ведущий приглашает к высказыванию тех, кто считает, что их «услышали».

– Каким образом собеседник дал вам понять, что он понимает и сопереживает вам?

– Какими инструментами он воспользовался для того, чтобы контакт с вами был эмпатичным?

– Какие причины могут назвать люди, у которых диалог не получился? Чего не хватало? Чего было чрезмерно много? Где была нарушена гармония доверительной и эмпатичной беседы?

### Основная часть

*Упражнение 3 «Найди общее»<sup>65</sup>*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* тренировка навыков выстраивания социальных контактов и умения находить точки соприкосновения с другими людьми.

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

*Ведущий:* «Важно помнить, что для выстраивания контакта с другими людьми помогает не только большое число увлечений, широкий кругозор, но также и умение находить что-то общее с другими людьми, будь то род деятельности, интересы или просто личные взгляды и предпочтения. Поэтому я предлагаю вам выполнить небольшое задание, которое поможет развить это умение.

Процедура проведения – школьники стоят в 2 круга один в другом, в парах, и по мере выполнения, синхронно двигаются и меняются парами.

*Ведущий:* «У вас будет 10 минут, чтобы подойти к как можно большему числу

---

<sup>65</sup> Психология самопознания и саморазвития : учебник / С.А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2013. – 316 с.

одноклассников и задать им любые вопросы об увлечениях, интересах, мнениях, стремлениях, пытаясь найти с каждым из них как можно больше общего. Предлагаю вам записывать ответы, чтобы вам было легче ориентироваться. Обратите внимание, что факты, которые вы записываете, должны быть важными для каждого из вас». После того, как вышло время и все обучающиеся закончили интервью, ведущий переходит к обсуждению».

*Ведущий:* «Сейчас я предлагаю каждому участнику огласить результаты и впечатления от упражнения, ответив на вопросы:

– Со сколькими людьми из группы ты нашел что-то общее?

– Сколько точек соприкосновения с каждым из участников у тебя получилось найти?

– Узнал ли ты сегодня что-то новое об одноклассниках, удивило ли что-то?

Какие эмоции ты испытывал во время интервью и сейчас?»

*Упражнение 4 «Как говорить «нет» без чувства вины»<sup>66</sup>*

*Время:* 15-20 минут.

*Цель упражнения:* развитие у обучающихся готовности противостоять нежелательному влиянию, конструктивно высказывать отказ в повседневном общении.

*Ведущий:* «Ребята, а сейчас мы немного потренируемся в умении говорить «нет». Если вы не умеете говорить «нет», другим людям будет нетрудно заставить вас поступать так, как им хочется. Вы станете делать то, что вам не по душе, и, наоборот, не делать того, к чему лежит душа. Вы уподобитесь флюгеру, который направляет ветер.

Особенно умение говорить «нет» играет значительную роль в современном мире, в котором очень много рекламы, навязывания чего-то другими людьми, мошенничества. Сталкивались ли вы, ребята с чем-то подобным в вашей жизни?»

Ведущий слушает тех, кто хочет высказаться.

*Ведущий:* «Ребята, спасибо за ваши примеры. Теперь мы видим, как важно

---

<sup>66</sup> Каппони, В. Как делать все по-своему, или ассертивность – в жизнь : учебник / В. Каппони, Т. Новак. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 188 с.



уметь отказывать. Это тоже навык, которому можно научиться. Это не всегда просто. Как говорить «нет», я проиллюстрирую вам на примере истории с визитом страхового агента. Однажды в квартире у Ивановых раздался звонок. Открыв дверь, Анна Сергеевна увидела прилично одетого мужчину. Он представился как доктор Сидоров и сказал, что хотел бы переговорить с супругом. Хозяйка впустила гостя и позвала мужа.

Агент начинает разговор.

– Хотел бы переговорить с вами по одному делу.

– Пожалуйста, что вам угодно?

– Будучи страховым агентом, я хотел бы предложить вам некоторые виды страхования...

– Благодарю, я в этом не нуждаюсь.

– Знаете ли, каждый испытывает потребность в каком-либо виде страхования.

Разумный человек защищает себя от разного рода риска.

– Да, конечно, но лично я в страховании не нуждаюсь.

– У вас, к примеру, не застрахована дача.

– Не застрахована, это правда.

– Случиться, знаете ли, может все что угодно. Недавно я улаживал одно страховое дельце – по поводу дачи Петровых, что рядом с вашей. Ведь вы их знаете, не правда ли? Так вот, у них вынесли все подчистую, а что не унесли, то разгромили. Ужасно. Ущерб – семьдесят тысяч. Стоит ли вам рисковать?

– Возможно, вы правы, но я не нуждаюсь в страховании.

– Знаете, ведь это для вашего же блага. Только представьте себе, что с вами случилось нечто подобное. Вы знаете, какие сейчас времена. Крадут сплошь и рядом, вандализм. Просто кошмар!

– Да, грабежи и вандализм – это действительно ужасно. Благодарю за предложение. Но мне никакой страховки не требуется. До свидания».

*Ведущий:* «Ребята, поделитесь, какие впечатления у вас от этого разговора?

Как вы думаете, что помогло главному герою остаться твердым в своей позиции?»

Ведущий слушает обратную связь, мнения обучающихся, помогает им в обсуждении.

*Ведущий:* «Давайте теперь потренируемся с вами в парах: один участник предлагает что-то настойчиво, а другой отказывается, настаивая на своем. Следите, чтобы у вас не появлялось агрессивных слов. Будет еще и третий участник – наблюдатель, который будет обращать внимание на то, не закралась ли в слова того, кто говорит «нет», хотя бы малая толика агрессивности. Не стоит использовать ни одного злого слова; проследите также за манерой говорить, особенно важно не прибегать к иронии и сарказму, так как они тоже воспринимаются другой стороной негативно».

Обучающиеся распределяются в группы по 3 человека и начинают обсуждение. После роли в группе меняются.

*Ведущий:* «Ребята, понравилось ли вам это упражнение? Что было полезным?

Получилось ли вам сделать какое-то открытие для себя?»

Ведущий слушает и подводит итог сказанному обучающимися.

*Ведущий:* «Ребята, спасибо вам за активное участие. Надеюсь, это упражнение для вас было полезным. Мне было с вами интересно. Давайте теперь попробуем упражнение для релаксации и для нахождения внутренней опоры и силы».

### Заключение

*Упражнение 5 «Хорошее чувство»*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* стабилизация эмоционального состояния.

*Необходимые материалы:* аудиозапись спокойной музыки (звуки моря, дождя, природы, спокойная классическая музыка).

Обучающиеся садятся в круг. Ведущий включает аудиозапись.

*Ведущий:* «Закройте глаза. Дышите ровно, спокойно. Представьте место, где вам хорошо и комфортно, где вы ощущаете себя в полной безопасности и ничто не может вас потревожить. А теперь постарайтесь вспомнить несколько ситуаций, вызывающих у вас положительные эмоции, ситуаций, в которых вам было хорошо. Запомните эти приятные ощущения, эмоции, которые у вас возникают. А теперь

представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место, место, где вам хорошо и спокойно, и можете достать их оттуда, когда пожелаете. Открывайте глаза».

*Упражнение 6 «Позитивное общение»<sup>67</sup>*

*Время: 10 минут*

*Цель упражнения:* научиться позитивному и эффективному общению.

Ведущий знакомит обучающихся с понятиями «Ты»-сообщения и «Я»-сообщения, их ролью в конструктивном общении и приемами их применения.

*Ведущий:* «Ребята, давайте теперь познакомимся с принципами общения, с помощью которых можно максимально эффективно донести до другого человека что-то важное для вас. Многие люди используют «Ты»-сообщения, то есть это такие сообщения, в которых акцент ставится на поведение другого человека. Такие сообщения зачастую могут вызывать чувство вины у человека, к которому они обращены и скорее активацию защитного поведения, чем эффективный диалог. Психолог Маршалл Розенберг предложил заменить «Ты»-сообщения на «Я»-сообщения. В данных сообщениях акцент делается на том, как говорящий человек воспринимает ситуацию, какие чувства и переживания он испытывает. Используются личные местоимения: «я», «мне», «меня». Идеальное «Я»-сообщение может состоять из четырех компонентов: 1. сообщение своих чувств; 2. указание на факт, который повлиял на эти чувства. 3. объяснение, почему такие чувства возникли. 4. можно выразить желание, какое бы изменение в поведении другого человека могло бы помочь улучшить ситуацию для говорящего. (Данные компоненты «Я»-сообщения можно написать на доске, чтобы участникам было легче запомнить или могут записать его себе сами в свою тетрадку/лист бумаги.)

Например: вместо фразы «Ты снова опоздал» мы получаем: «Я волнуюсь, когда друзья опаздывают, потому что мне кажется, что с ними что-то случилось. Мне бы хотелось, чтобы мне звонили в случае опоздания».

Ребята, давайте теперь потренируемся. Разбейтесь на пары. 1. Вспомните какую-нибудь ситуацию, когда что-то в поведении другого человека вас расстроило.

---

<sup>67</sup> Каталог психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде / коллектив авторов : Общероссийская общественная организация «Федерация психологов образования России». – Москва : Общественная организация «Федерация психологов образования России», 2018. – 358 с. – ISBN 978-5-94051-197-7.

2. Расскажите своему партнеру, как бы вы обычно выразили это. 3. Теперь попробуйте по услышанной теории и примеру сформулировать «Я»-сообщение, которое вы бы могли сказать в подобной ситуации. 4. Скажите это своему партнеру. 5. Теперь второй участник делится своими впечатлениями от двух разных вариантов общения. 6. Поменяйтесь ролями, сделайте упражнение в другую сторону».

Участники выполняют упражнение. Ведущий предлагает участникам поделиться впечатлениями о проведенном занятии.

*Ведущий:* «Понравилось ли вам это упражнение? Какие чувства вы испытывали в двух ситуациях общения? Как вы думаете, сможете ли вы применять это в жизни? Если нет, то что может помешать?»

*Ведущий:* «Важно, чтобы любое событие или процесс имели стадию завершения. Сейчас, когда наше занятие подходит к концу, я хочу предложить вам высказать свое мнение о нем. Какие чувства оставило у вас наше занятие? Что еще вы хотели бы узнать?»

### **Блок 3. Формирование благоприятного социально-психологического климата Занятие для обучающихся по программе основного общего образования и среднего общего образования (9-11 классы), возраст: 15-17 лет**

**Цель:** знакомство и расширение представлений о социально-психологических характеристиках малой группы, развитие навыков социального взаимодействия, расширение понимания жизненных ценностей.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

**Необходимые материалы:** маркерная или меловая доска, маркеры для доски или мел, бланк про ценности (Приложение 4), ручки по количеству участников, листы бумаги и картона большого формата, все необходимое для рисования, ножницы, иллюстрированные журналы, клей.

#### **Процедура проведения**

##### Вступительная часть

Ведущий просит участников занятия сесть в круг и произносит вступление.

*Ведущий:* «Здравствуйте! Сегодня мы с вами узнаем такие психологические характеристики, которые касаются как одного человека, так и групп людей.

И для этого давайте выполним несколько упражнений, которые нам помогут».

*Упражнение 1 «Превращения»<sup>68</sup>*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* развитие креативности, создание благоприятной атмосферы в коллективе.

*Ведущий* объясняет суть игры: «В руках искусного артиста самый обыкновенный предмет может преобразиться и стать совсем не тем, чем он показался бы на первый взгляд. Для этого даже не нужно слов, ведь дать понять, что это за предмет, можно и пантомимой, жестами и движениями, имитируя действия с ним. Карандаш может стать подозрительной трубой, лист бумаги – зеркалом, носовой платок – листом бумаги, подушкой или салфеткой. И все это – без единого слова».

Ведущий берет в руки некоторый предмет. В его руках он превращается в нечто совсем другое. После манипуляций ведущего, когда всем становится ясно, во что же превратился этот предмет, ведущий передает его по кругу следующему участнику. Получив предмет, этот новый участник превращает его в нечто совсем другое и производит при этом соответствующие манипуляции, чтобы зрители могли догадаться, что это за предмет. Таким образом, предмет путешествует от одного участника к другому и постоянно меняет свою сущность. И все это – без единого слова.

Основная часть

*Упражнение 2 «Либо... либо...»<sup>69</sup>*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* осознание собственных ценностных ориентаций, развитие способности принимать осознанные решения.

Перед началом упражнения в помещении необходимо создать свободное пространство.

*Ведущий:* «Сейчас я хочу предложить вам упражнение, которое поможет

<sup>68</sup> Педагогические игротехники: копилка методов и упражнений / Л.С. Кожуховская, И.И. Губаревич, Н.В. Масюкевич, И.В. Познякова ; под общ. ред. Л. С. Кожуховской. – Минск : Изд. центр БГУ, 2010. – 233 с. – ISBN 978-985-476-729-1.

<sup>69</sup> Фопель, К. На пороге взрослой жизни: психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг : практическое пособие / К. Фопель. – 2-е изд. – Москва : Генезис, 2018. – 210 с. – ISBN 978-5-98563-540-9.

понять, что вы цените, чего хотите и кем являетесь; поможет осознать важные стороны вашей личности как для вас самих, так и для окружающих. Давайте все встанем в центр комнаты. Я буду зачитывать вам альтернативы, а вы должны будете выбрать, что из названного вам больше подходит. Давайте попробуем. Например: вы учитель или, скорее, ученик? Те, кто считает себя скорее учителем, перейдите в левую часть, а те, кто учеником – в правую. А теперь, среди тех, кто сделал такой же выбор, как и вы, найдите себе пару и обсудите, что именно повлияло на ваше решение, совпали ли ваши аргументы за принятое решение».

На обсуждение дается около 2 минут. После этого ведущий просит всех вернуться в центр комнаты и предлагает следующую альтернативу.

Варианты альтернатив, которые возможно использовать:

- Вы «да» или, скорее, «нет»?
- Вы «здесь» или, скорее, «там»?
- Вы настоящее или прошлое?
- Вы ведущий или, скорее, один из группы?
- Вы интуиция или, скорее, размышление?
- Вы камерный музыкальный ансамбль или, скорее, рок-группа?
- Вы каяк или доска для сапа?
- Вы «получать» или «дарить»?
- Вы солнце или луна?
- Вы дельфин или акула?
- Вы радость или печаль?
- Вы слово или пауза?

По завершении упражнения рекомендуется провести групповое обсуждение.

*Ведущий:* «А сейчас я прошу поделиться вашими впечатлениями. Легко ли вам было делать выбор? Удивило ли вас какое-то из ваших решений? Нашли ли вы что-то общее в ваших ответах?»

*Упражнение 3 «Таблица ценностей»<sup>70</sup>*

---

<sup>70</sup> Кипнис, М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. – 2-е изд. – Москва : Издательство АСТ, 2019. – 832 с. – ISBN 978-5-17-116986-2.

*Время:* 30 минут.

*Цель упражнения:* прояснение индивидуально-психологических и общегрупповых ценностей, развитие умений и навыков самоанализа.

*Необходимые материалы:* бланк для работы (Приложение 4) и ручка для каждого участника.

Каждый из участников получает рабочий бланк (Приложение 4).

*Ведущий:* «Посмотрите на 36 клеток этой рабочей карточки. Слова, написанные здесь, в большинстве вам знакомы. В течение 5 минут выберите, пожалуйста, и отметьте на бланке те 10 понятий, которые сопровождают вас по жизни чаще всего. Это «узловые», принципиальные понятия для вас».

Далее ведущий выбирает несколько понятий и обсуждает их:

– Как это понятие представлено в вашей жизни и в жизни значимых для вас людей – семьи, друзей?

– Какие ассоциации, истории, события, переживания, размышления это понятие вызывает?

– Считаете ли вы, что большинство из упомянутых вами понятий близки вам или они – из «чужой, другой жизни»? Насколько они определяют ваше представление о жизни, насколько соответствуют вашей карте мира?

– Какие слова вам хотелось бы добавить, чтобы максимально полно описать ваши взгляды, жизненную позицию?

– Какие из рассказов товарищей вам запомнились? Почему? Что привлекло внимание?

*Ведущий:* «Человек очень социален по своей природе, одни из самых важных секретов хорошего общения довольно просты: доброта друг к другу, доброжелательность и взаимопонимание. Давайте в следующих двух упражнениях немного потренируемся в этом».

*Упражнение 4 «Доброта»<sup>71</sup>*

*Время:* 15 минут.

---

<sup>71</sup> Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 271 с. – ISBN 5-94723-492-0.

*Цель упражнения:* развитие эмпатии, коммуникативных навыков.

*Ведущий:* «В каждом из нас в той или иной степени развито чувство доброты, доброе отношение к людям. Сейчас мы будем говорить добрые слова о других людях. Что вы можете сказать доброго и хорошего о своих близких, родных и знакомых? У вас есть 5 минут для того, чтобы подготовиться к рассказу. Вы самостоятельно выбираете людей, о которых будете рассказывать. Ваш рассказ должен быть очень кратким и при этом нужно подчеркнуть, что именно вы цените в каждом из тех, о ком рассказываете».

*Упражнение 5 «Доброе слово»<sup>72</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие эмпатии, коммуникативных навыков.

*Ведущий:* «Мы все чувствительны к комплиментам. В прошлых упражнениях вы сказали много добрых слов о своих близких и знакомых. Люди действительно заслуживают того, чтобы о них говорили с добром в сердце. А те, кто присутствует сегодня на занятии нашей группы? Давайте продолжим общение именно с доброго слова. Постарайтесь найти для каждого человека нужные слова. Это будет еще одной небольшой проверкой того, насколько доброжелательно вы относитесь друг к другу, умеете ли видеть хорошее в других и говорить об этом. Не забывайте о приятной и доброжелательной улыбке при общении с каждым членом группы. Обращайте внимание на свои ощущения, запоминайте их, чтобы потом обсудить это со всей группой».

По окончании проведения ведущий задает уточняющие вопросы, инициирует обсуждение, с учетом пожеланий участников.

*Упражнение 7 «Коллажи»<sup>73</sup>*

*Время:* 25-45 минут.

*Цель упражнения:* развитие эмоциональной сферы и навыков невербальной коммуникации.

<sup>72</sup> Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 271 с. – ISBN 5-94723-492-0.

<sup>73</sup> Педагогические игротехники: копилка методов и упражнений / Л.С. Кожуховская, И.И. Губаревич, Н.В. Масюкевич, И.В. Познякова ; под общ. ред. Л. С. Кожуховской. – Минск : Изд. центр БГУ, 2010. – 233 с. – ISBN 978-985-476-729-1.



*Необходимые материалы:* листы бумаги и картона большого формата, все необходимое для рисования, ножницы, иллюстрированные журналы, клей – каждой малой группе.

Участники разделяются на малые группы (4-5 человек). Разойдясь по отдельным помещениям для работы или по разным партам в разных сторонах одного класса, они получают листы бумаги или картона большого формата, все необходимое для рисования, ножницы, иллюстрированные журналы, клей. Участники подбирают материал по заранее заданной теме: фотографии, картинки, заголовки. Такой темой может быть: *хорошая команда, дружба, взаимопомощь, поддержка, семья.*

*Ведущий:* «Ребята, теперь, не обсуждая с другими, каждый участник вырезает из материалов то, что ему кажется соответствующим теме. Через 10-15 минут поиск материала закончится. Малые группы сообща рассматривают весь материал. Группа совместно располагает иллюстрации на листе так, как они затем будут наклеены. Они не наклеиваются сразу же, так как позже не будет возможности внести какие-то изменения в коллаж. Оформление коллажа может происходить в молчании: каждый руководствуется только своими идеями, кладет на определенное место ту или иную иллюстрацию, заимствует что-то из идей других членов группы. Или, напротив, группа обсуждает свою тему и различные возможности ее наглядного представления. При этом может случиться, что появятся точные представления о том, какой именно иллюстрации не хватает или какая иллюстрация могла бы лучше отразить задуманное. В таком случае отдельные участники могут дополнительно обратиться к материалу и поискать необходимые иллюстрации. Только когда все члены группы довольны результатом, иллюстрации приклеиваются на плакат. Готовые коллажи вывешиваются в помещении для занятий. Для оценки проделанной работы все участники обходят плакаты один за другим. Они перечисляют то, что видят на коллажах. При этом авторам коллажей можно задавать вопросы, обсуждаются также моменты сходства и различия разных коллажей, важнейшие содержательные аспекты по теме. Давайте начнем».

Примечание: Если помещение позволяет, коллажи остаются на стене

до окончания Недели психологии.

Возможные варианты: 1. Разным группам можно предложить сделать коллажи на одну и ту же тему, но одним «идеальную картину», например, семьи, досуга, а другим «реалистичную». 2. Группа может выбрать определенный цвет, и для коллажа используются материалы только этого цвета. Это ограничивает возможности выбора, но в итоге создает более сильный эффект.

### *Упражнение 8 «Командная палитра»*

*Время:* 20 мин.

*Цель упражнения:* развитие взаимоотношений в группе.

*Необходимые материалы:* листы цветной бумаги А4 (классический набор из 6 основных цветов).

Ведущий размещает перед участниками листы цветной бумаги.

*Ведущий:* «Ребята, посмотрите на эти цветные листы и выберите цвет, который больше всего нравится, и подойдите к нему».

На этом основании участники объединяются в мини-группы.

*Ведущий:* «Ребята, а теперь сформулируйте факторы эффективности деятельности команды, исходя из характеристик выбранного цвета.

Синий – что помогает поддерживать порядок и структуру команды.

Белый – что важно для обсуждения и сбора информации и фактов, которые необходимы для решения командной цели.

Черный – что помогает анализу возможных опасений и рисков, связанных с решением проблем команды.

Красный – какие эмоции помогают достигать командных результатов.

Желтый – что помогает команде поддерживать хорошие человеческие отношения.

Зеленый – что помогает быть творческими и создавать новые идеи».

Мини-группам дается 5-10 минут на подготовку. После этого один представитель от каждой группы выступает и рассказывает всем идеи своей группы. Ведущий подводит итог, подчеркивая, что потенциал группы определяется в том числе мерой ее разнообразия (гетерогенности) при условии взаимоуважения.

### *Упражнение 9 «Я и Мы»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* дать участникам возможность осознать систему значимых социальных отношений.

*Необходимые материалы:* листы А4 по одному для каждого участника и цветные карандаши.

Ведущий просит участников сесть в круг.

*Ведущий:* «Ребята, сейчас мы с вами немного исследуем ваши системы значимых социальных отношений. Возьмите лист бумаги. В центре листа нарисуйте небольшой круг и напишите внутри него свое имя. Вокруг нарисуйте несколько окружностей, не более 9 – одна в другой, как орбиты планет вокруг Солнца. Каждая орбита – это сфера вашей жизни: родственные отношения, учеба, хобби, увлечения, семья, друзья, развлечения, путешествия, познание мира.

Назовите каждую орбиту в соответствии со списком, но порядок определите сами: ближе всего находится орбита, которая сейчас для вас важнее всего, затем вторая по важности, самая дальняя – наименее важная из этого списка. На каждой орбите нарисуйте «планеты» – людей, которые близки вам или очень помогают именно в этой области. У каждой человеко-планеты свой цвет, на какой бы орбите он ни находился, вы узнаете его по цвету. Выберите для каждого наиболее подходящий ему цвет».

В ходе обсуждения результатов ведущий акцентирует наличие разветвленной системы связей и отношений личности с другими людьми, группами, обществом в целом.

### Заключение

#### *Упражнение 10 «Метафора»<sup>74</sup>*

*Время:* 30 минут.

*Цель упражнения:* составить представление о команде как о едином целом, об особенностях и основных способах ее работы, о царящей в ней атмосфере;

<sup>74</sup> Педагогические игротехники: копилка методов и упражнений / Л.С. Кожуховская, И.И. Губаревич, Н.В. Масюкевич, И.В. Познякова ; под общ. ред. Л. С. Кожуховской. – Минск : Изд. центр БГУ, 2010. – 233 с. – ISBN 978-985-476-729-1.

выделить сильные и слабые стороны работы конкретной группы.

*Ведущий:* «Предлагаю каждому из вас выразить свое личное видение команды как единого целого, придумав какой-либо образ, сравнение или символ. Например, можно сказать: «Наша группа напоминает машину с новым двигателем». Каждый участник предлагает свою метафору, после чего группа может обсудить следующие вопросы: 1. Есть ли в образах что-то общее? 2. Все ли образы понравились? 3. Что привело к данной ассоциации?»

Во второй части упражнения участники продуцируют метафоры, характеризующие идеальную команду, такую, в которой они могли бы работать с радостью и увлечением. В заключении упражнения целесообразно попытаться найти общее во всех метафорах и сформулировать на их основании цели, к достижению которых стремятся все участники.

**Занятие для обучающихся психолого-педагогического класса  
Занятие для обучающихся по программе основного общего образования  
и среднего общего образования (9-11 классы), возраст: 15-17 лет**

**Цель:** расширение представлений о понятиях социальной психологии, развитие навыков социального взаимодействия, благоприятного психологического климата в учебной группе.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

**Необходимые материалы:** листы бумаги формата А4, листы цветной бумаги А4, ручки по числу участников, цветные карандаши, фломастеры, карточки из картона или бумаги с кратким описанием актуальных для данной группы проблемных ситуаций.

Вступительная часть

Ведущий просит участников занятия сесть в круг и произносит вступление.

*Ведущий:* «Здравствуйте! Сегодня на занятии мы познакомимся с таким разделом психологического знания, который касается не одного человека, а характеризует большие и малые группы людей. Это социальная психология, отвечающая на вопросы о том, как социальный мир влияет на нас, на мысли

и чувства о самих себе, на наши отношения с другими людьми и миром в целом. И для этого давайте выполним несколько упражнений, которые нам помогут».

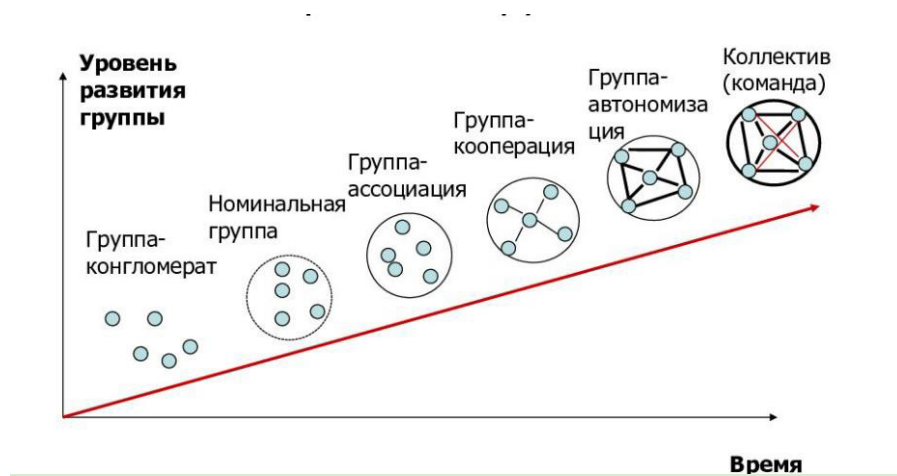
*Упражнение 1 «Мини-лекция Уровни развития коллектива»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* познакомить с характеристиками и уровнями развития малой группы.

*Ведущий:* «Знаменитый социальный психолог Л.И. Уманский разработал модель развития группы. Выявленные им закономерности работают как в школьных классах, так и в других учебных и рабочих группах, включающих относительно небольшое количество людей.

Точка отсчета в этой модели – это группа незнакомых друг с другом людей, так называемый конгломерат. От него возможно движение в двух направлениях: в сторону антиколлектива и в сторону коллектива. Вектор движения задает ценностная направленность группы. В случае социальной ориентации возникнет движение «вверх, через ряд стадий к коллективу».



Давайте рассмотрим, через какие уровни проходит группа на пути к сплоченному коллективу. Низшим уровнем является номинальная группа. У такой группы есть свое название, цель и структура. Как правило из-за отсутствия совместного опыта, у номинальной группы устойчивых межличностных отношений пока нет. На этом уровне группа не может находиться длительное время: она либо распадается, либо переходит на следующий уровень своего развития.

Группа-ассоциация представляет собой такой уровень в развитии малой группы, который характеризуется тем, что заданные извне цели, виды деятельности и способы их осуществления принимаются членами группы. Однако подлинного единства в этой группе нет, что особенно ярко проявляется в трудных ситуациях, когда группа сталкивается с проблемами. В этих ситуациях возрастает уровень конфликтности, ухудшаются отношения между членами группы, снижается эффективность совместной деятельности.

Следующий уровень – группа-кооперация. Этот уровень характеризуется четким осознанием членами группы общей цели, стремлением к сотрудничеству ради ее достижения и выстроенными деловыми отношениями. В этой группе проявляются взаимопонимание и взаимная ответственность при решении целевых вопросов. Однако подлинного психологического единства все еще нет.

В развитии малой группы Л.И. Уманский выделяет уровень группы-автономии. Для нее особую ценность представляют не деловые отношения, а эмоциональные, личностные. В такой группе выражено «чувство-Мы», что порождает риск группоцентризма, то есть стремления противопоставить свою группу как лучшую другим группам.

И наконец коллектив представляет собой высший уровень развития малой группы, это группа людей, осуществляющих совместную деятельность на основе гармонизации индивидуальных, групповых и общественных целей, интересов и ценностей. Коллектив – это пик, вершина развития группы, когда члены группы эффективно достигают намеченные цели, при этом группа обладает сплоченностью и благоприятным психологическим климатом».

Ребята, давайте каждые из вас попробует придумать и нарисовать в тетради образы, отражающие перечисленные уровни развития группы – в схематической или образной форме.

Отечественный психолог А.Н.Лутошкин уже воплотил эту идею в следующих образах: «Песчаная россыпь», «Мягкая глина», «Мерцающий маяк», «Алый парус» и вершина – «Горящий факел».

1) «Песчаная россыпь».

Каждый как песчинка: и вроде все вместе, и в то же время каждый отдельно. Нет того, что бы соединяло людей. Здесь люди или еще мало знают друг друга, или просто не решаются, а может быть, и не желают пойти навстречу друг другу. Нет общих интересов, общих дел, что приводит к рыхлости, «рассыпчатости» группы.

2) «Мягкая глина».

В группе, находящейся на этой ступени, заметны первые усилия по сплочению коллектива, хотя они и робкие. Не все получается у организаторов, нет достаточного опыта совместной работы. Скрепляющим звеном здесь являются формальная дисциплина и требования старших. Отношения разные – доброжелательные, конфликтные. Ребята по своей инициативе редко приходят на помощь друг другу. Существуют замкнутые приятельские группы, которые мало общаются друг с другом, нередко ссорятся. Хорошего организатора пока нет, или ему трудно себя проявить, так как по-настоящему его некому поддержать.

3) «Мерцающий маяк».

Активность проявляется всплесками. В группе выделяется актив, цели деятельности становятся общими, в ряде случаев она уже действует как настоящий коллектив. Это состояние – «мерцающий маяк», который не горит постоянно, а периодически выбрасывает пучки света, как бы говоря: «Я здесь, я готов прийти на помощь». Формирующийся коллектив озабочен тем, как ему держать правильный курс. Здесь преобладает желание трудиться сообща, помогать друг другу, бывать вместе. Но желание – еще не все. Для настоящих общих дел нужно ровное горение, а не одиночные, пусть даже очень яркие, вспышки. Уже есть на кого опереться, авторитетны «смотрители» маяка, те, кто поддерживает его горение, – организаторы. Однако ребятам не всегда хватает сил собрать свою волю, проявить настойчивость в достижении общей цели. Активность проявляется всплесками.

4) «Алый парус».

Новый этап формирования коллектива – «алый парус». Это символ

устремленно-сти вперед, дружеских отношений. В таком коллективе (группу на этом уровне развития уже можно считать коллективом) живут и действуют по принципу: «Один за всех, все за одного». Товарищеские взаимоотношения и заинтересованность делами друг друга и всего коллектива сочетаются с взаимной требовательностью. Коллектив интересуется не только собственными делами, но и теми событиями, которые происходят в других коллективах.

#### 5) «Горящий факел».

И наконец – «горящий факел». Настоящий коллектив, который характеризуется высоким уровнем активности, и, не дожидаясь указаний спешит на помощь, кто стремится принести пользу людям, высоко подняв над собой факел, освещающий дорогу другим».

Ведущий предлагает участникам обсудить лекцию между собой (5 минут) и задать уточняющие вопросы.

*Ведущий:* «Поделитесь впечатлениями и мнениями по-поводу этих двух подходов к описанию группового развития, какой вам больше понравился – рациональный или эмоциональный, основанный на теоретических понятиях или образах».

#### *Упражнение 2 «Представление партнера»<sup>75</sup>*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* развитие навыков социального взаимодействия.

Участникам предлагается разделить на пары. При этом желательно, чтобы члены пары не были в близком контакте друг с другом.

*Ведущий:* «Ребята, вы только, что разделились пары. Теперь распросите своего своего партнера в течение 5 минут, стараясь собрать информацию о нем. По истечении времени происходит смена ролей в парах».

Для того чтобы лучше структурировать процедуру, ведущий может предложить участникам макет вопросника, который они могут использовать

<sup>75</sup> Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов. – Санкт-Петербург : Издательство «Речь», 2004. – 256 с. – ISBN 5-9268-0248-2.



в процессе сбора информации. В него могут входить следующие вопросы:

- Чем вы занимаетесь большую часть своего времени?
- Чем вам нравится заниматься? (увлечения, хобби и др.)
- Что вы думаете по поводу своего участия в данном занятии?
- Если бы вы хотели что-то изменить, а что-то сохранить в себе, то что бы это было?
- Что бы вы хотели сообщить о себе группе? и др.

Через 10 минут участники возвращаются в круг, и каждый представляет своего партнера, рассказывая о том, что ему удалось о нем узнать. По окончании представляемому участнику дается возможность исправить неточности, добавить или разъяснить некоторые моменты, а также ответить на вопросы, заданные группой.

В ходе обсуждения ведущий акцентирует важность объективности в восприятии и передаче информации при общении с людьми.

### Основная часть

#### *Упражнение 3 «Пишущая машинка»<sup>76</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие навыков социального взаимодействия.

*Ведущий:* «Давайте представим себе, что все мы – большая пишущая машинка. Каждый из нас – буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по три буквы). Наша машинка может печатать разные слова и делает это так: я говорю слово, например «поезд», и тогда тот, кому достанется буква «п», хлопает в ладоши, потом мы все вместе хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «о», и снова общий хлопок и др. (Ведущий распределяет буквы.) Если наша машинка сделает ошибку, то мы будем печатать слово с самого начала».

#### *Упражнение 4 «Я и Мы»*

*Время:* 10 минут.

<sup>76</sup> Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 271 с. – ISBN 5-94723-492-0.

*Цель упражнения:* дать участникам возможность осознать систему значимых социальных отношений.

*Необходимые материалы:* листы бумаги А4 по одному для каждого участника, цветные карандаши.

Ведущий просит участников занятия сесть в круг.

*Ведущий:* «Ребята, сейчас мы с вами немного исследуем ваши системы значимых социальных отношений. Возьмите лист бумаги. В центре листа нарисуйте небольшой круг и напишите внутри него свое имя. Вокруг нарисуйте несколько окружностей, не более 9 – одна в другой, как орбиты планет вокруг Солнца. Каждая орбита – это сфера вашей жизни: родственные отношения, учеба, хобби, увлечения, семья, друзья, развлечения, путешествия, познание мира.

Назовите каждую орбиту в соответствии со списком, но порядок определите сами: ближе всего находится орбита, которая сейчас для вас важнее всего, затем вторая по важности, самая дальняя – наименее важная из этого списка. На каждой орбите нарисуйте «планеты» – людей, которые близки вам или очень помогают именно в этой области. У каждой человеко-планеты свой цвет, на какой бы орбите он ни находился, вы узнаете его по цвету. Выберите для каждого наиболее подходящий ему цвет».

В ходе обсуждения результатов ведущий акцентирует наличие разветвленной системы связей и отношений личности с другими людьми, группами, обществом в целом.

*Упражнение 5 «Командная палитра»*

*Время:* 20 мин.

*Цель упражнения:* развитие взаимоотношений в группе.

*Необходимые материалы:* листы цветной бумаги А4 (классический набор из 6 основных цветов).

Ведущий размещает перед участниками листы цветной бумаги.

*Ведущий:* «Ребята, посмотрите на эти цветные листы и выберите цвет, который больше всего нравится, и подойдите к нему».

На этом основании участники объединяются в мини-группы.

*Ведущий:* «Ребята, а теперь сформулируйте факторы эффективности деятельности команды, исходя из характеристик выбранного цвета.

Синий – что помогает поддерживать порядок и структуру команды.

Белый – что важно для обсуждения и сбора информации и фактов, которые необходимы для решения командной цели.

Черный – что помогает анализу возможных опасений и рисков, связанных с решением проблем команды.

Красный – какие эмоции помогают достигать командных результатов.

Желтый – что помогает команде поддерживать хорошие человеческие отношения.

Зеленый – что помогает быть творческими и создавать новые идеи».

Мини-группам дается 5-10 минут на подготовку. После этого один представитель от каждой группы выступает и рассказывает всем идеи своей группы. Ведущий подводит итог, подчеркивая, что потенциал группы определяется в том числе мерой ее разнообразия (гетерогенности) при условии взаимоуважения.

*Ведущий:* «Давайте сегодня на занятии попробуем быть более активными в оказании помощи себе и друг другу».

*Упражнение 6 «Предложи помощь»<sup>77</sup>*

*Цель упражнения:* развитие навыков межличностного взаимодействия.

*Время:* 20 минут.

*Необходимые материалы:* карточки из картона или бумаги с кратким описанием актуальных для данной группы проблемных ситуаций.

Ведущему рекомендуется заготовить на карточках воображаемые проблемы, например: «У меня пропала собака...», «Я не умею плавать...», «Я поссорилась с родителями, друзьями...», «Я потерял библиотечную книгу,

---

<sup>77</sup> Щуркова, Н.Е. Педагогика. Игровые методики в классном руководстве : практическое пособие / Н.Е. Щуркова. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 165 с. – ISBN 978-5-534-06553-4.

ценную вещь...». По ходу игры участники могут самостоятельно формулировать проблему, реальную или придуманную.

*Ведущий:* «Давайте распределим роли: нам нужен один человек, который нуждается в помощи, несколько (2-4) участника, готовых ее оказать, и остальные будут внимательными зрителями. Один из вас сообщает о личной жизненной проблеме, стоящей перед ним, а другие поочередно предлагают ему свою помощь. Надо выбрать один из вариантов предлагаемой помощи, подойти, протянув руку, и произнести: «Я выбираю твою помощь»».

*Примечание:* Привлекательной стороной игры выступает отсутствие лица, стоящего над игрой и выдающего «сверху» свои судейские оценки. Здесь оценочные суждения производят играющие в момент выбора помощи. Чтобы такой выбор сделать, игрокам необходимо быть предельно внимательными, и, чтобы понять выбор и его оценить, зрители тоже поставлены в положение максимального внимания.

В заключении ведущий подчеркивает, что тот, кто умеет предлагать помощь, не всегда умеет ее оказывать, что, разумеется, в отношениях людей оказывать помощь важно, но, тем не менее, предлагать ее тоже нужно тактично.

*Примечание:* Существует множество вариаций игры: помимо «помощи» предлагают род занятий («У меня вдруг появилось свободное время...»), придумывают подарок («Я хочу подарить на праздник...») и др.»

*Упражнение 7 «Я помог...»<sup>78</sup>*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* развитие эмпатии, расширение представлений о психологических ресурсах личности.

*Ведущий:* «Давайте расскажем друг другу о том, кому и в чем мы помогли за последние дни. Кто это был? Ваш самый близкий родственник или очень хороший друг, а может быть, это был совсем незнакомый вам человек? Итак, вы вспомнили этих людей. А теперь подумайте о том, при каких обстоятельствах

<sup>78</sup> Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 271 с. – ISBN 5-94723-492-0.

это было? Этот человек вас сам попросил о помощи, или это была ваша инициатива? Кто первый готов рассказать о своем поступке?»

Во время рассказа остальные участники слушают говорящего, обращая внимание на его манеру произносить слова, жестикулировать, делать паузы. Ведущий подводит итог упражнения, акцентируя ресурсный характер оказания бескорыстной помощи, когда сама позиция дающего делает нас более взрослыми и сильными.

*Упражнение 8 «Учитель, воспитай ученика!»<sup>79</sup>*

*Время:* 30 минут.

*Цель упражнения:* развитие рефлексивных способностей, гибкость восприятия.

*Необходимые материалы:* листы бумаги А4, маркеры, ручки.

*Ведущий:* «Среди педагогов существует такой совет-пожелание: «Учитель, воспитай ученика, чтоб было у кого учиться!» Мы сегодня им воспользуемся с точки зрения вашей способности помогать самым близким людям – родителям. Долгие годы родители растят и воспитывают вас. Идеал воспитания недостижим, во-первых потому, что он идеал, а во-вторых, потому, что как правило, у каждого поколения все больше знаний о человеке и его психике, что находит все отражение в воспитании. Многие из детей говорят себе: «Вот, когда я стану родителем!..», «Если бы я был на месте моих родителей!..». Зачастую со временем мы понимаем, как были правы были наши родители, особенно, когда сами станем мамами и папами.

Наша встреча дает вам сегодня редкую возможность выполнить давние желания. Чему бы вы (исходя из вашего опыта, ваших взглядов на мир, исходя из анализа того, что вы получили в своем детстве, а чему, как оказалось, вас не смогли или не сумели научить) хотели научить ваших родителей?

Сформулируйте короткое пожелание. На обдумывание этого задания и записи вам дается 5 минут».

<sup>79</sup> Кипнис, М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. – 2-е изд. – Москва : Издательство АСТ, 2019. – 832 с. – ISBN 978-5-17-116986-2.

Через отведенное время все участники встречи собираются и по-желанию, представляют свои размышления.

Обсуждение:

*Ведущий:* «Давайте проанализируем, есть ли среди вещей, о которых вы рассказали, которым вы хотели бы научить родителей, что-то общее? Может быть, ваши требования к родителям – это проявление особенностей конкретного (вашего и их) поколения? Веяния времени?»

Как вам кажется, среагировали бы ваши родители, если бы вы показали им свои записи? Обрадовались? Были бы огорчены? Обижены? Остались бы равнодушными? Почему?

Для человека, который планирует работать с людьми очень важно уметь расположить к себе партнера по общению, важны такие качества как доброта и доброжелательность. Давайте в следующих упражнениях еще немного потренируемся в этом».

*Упражнение 9 «Доброта»<sup>80</sup>*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* развитие эмпатии, коммуникативных навыков.

*Ведущий:* «В каждом из нас в той или иной степени развито чувство доброты, доброе отношение к людям. Сейчас мы будем говорить добрые слова о других людях. Что вы можете сказать доброго и хорошего о своих близких, родных и знакомых? У вас есть 5 минут для того, чтобы подготовиться к рассказу. Вы самостоятельно выбираете людей, о которых будете рассказывать. Ваш рассказ должен быть очень кратким и при этом нужно подчеркнуть, что именно вы цените в каждом из тех, о ком рассказываете».

*Упражнение 10 «Доброе слово»<sup>81</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие эмпатии, коммуникативных навыков.

<sup>80</sup> Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 271 с. – ISBN 5-94723-492-0.

<sup>81</sup> Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 271 с. – ISBN 5-94723-492-0.

*Ведущий:* «Мы все чувствительны к комплиментам. В прошлых упражнениях вы сказали много добрых слов о своих близких и знакомых. Люди действительно заслуживают того, чтобы о них говорили с добром в сердце. А те, кто присутствует сегодня на занятии нашей группы? Давайте продолжим общение именно с доброго слова. Постарайтесь найти для каждого человека нужные слова. Это будет еще одной небольшой проверкой того, насколько доброжелательно вы относитесь друг к другу, умеете ли видеть хорошее в других и говорить об этом. Не забывайте о приятной и доброжелательной улыбке при общении с каждым членом группы. Обращайте внимание на свои ощущения, запоминайте их, чтобы потом обсудить это со всей группой».

По окончании проведения ведущий задает уточняющие вопросы, инициирует обсуждение, с учетом пожеланий участников.

### Заключение

#### *Упражнение 11 «Чемодан в дорогу»<sup>82</sup>*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* актуализация представлений о своих личностных качествах.

Группа садится в круг.

*Ведущий:* «Мы завершаем нашу работу. И в конце занятия мне бы хотелось, чтобы каждый из вас унес в своем чемодане качества, которые пригодятся ему на его жизненном пути. Какие качества вы хотите унести с собой?»

Обучающиеся по желанию озвучивают одно или несколько качеств, необходимых им в будущем.

#### *Упражнение 12 «Сегодня я узнал, что...»*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* подведение итогов, завершение занятия.

*Ведущий:* «Мне очень хочется узнать, что нового вы поняли, когда

---

<sup>82</sup> Неделя психологии в общеобразовательных организациях: методические рекомендации / коллектив авторов ; под общей редакцией Л. П. Фальковской ; научный редактор О. А. Ульянина ; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – 2-е изд., перераб. и дополн. – Москва : МГППУ, 2023. – 118 с. – ISBN 978-5-94051-321-6.

выполняли упражнения, какие выводы вы сделали. Для этого я предлагаю каждому из вас рассказать о своих впечатлениях, начиная с фразы «Сегодня я узнал, что...»

В заключение ведущий предлагает участникам поделиться впечатлениями о проведенном занятии.

*Ведущий:* «Важно, чтобы любое событие или процесс имели стадию завершения. Сейчас, когда наше занятие подходит к концу, я хочу предложить вам высказать свое мнение о нем. Какие чувства оставило у вас наше занятие? Что еще вы хотели бы узнать?»



**Обучающиеся по программам среднего профессионального образования  
возраст: 16- 20 лет**

**Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости**

**Тренинговое занятие для обучающихся по программе среднего профессионального образования (обучающиеся профессиональных образовательных организаций), возраст: 16-20 лет**

**Цель:** мотивирование на самоактуализацию жизнестойкости, формирование у обучающихся представлений о существующих копинг-стратегиях.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

**Необходимые материалы:** белая бумага, ручки по количеству участников, карточки с кейсами (Приложение 5), коробка или иная емкость с карточками, на которых написаны продуктивные, относительно продуктивные, непродуктивные копинг-стратегии в соответствии с методикой Э. Хейма<sup>83</sup> (Приложение 6).

**Процедура проведения**

Вступительная часть

*Ведущий:* «Уважаемые студенты, окончив школу и поступив в профессиональную образовательную организацию, вы совершили важный шаг в своей жизни для саморазвития и самореализации в социуме. Однако на пути к достижению цели порой возникают трудности. Одних людей эти трудности заставляют «опустить руки», а других – мотивируют на еще большие достижения. Наверняка вы знаете людей, которые несмотря на сложности продолжают идти вперед и достигать положительных результатов. Таких людей характеризует жизнестойкость – это качество личности, которое помогает человеку справляться с жизненными трудностями, находя рациональные решения, используя внутренние и внешние ресурсы, сохраняя веру в себя и свои силы. Значимость жизнестойкости в жизни человека невозможно переоценить, поэтому сегодняшнее тренинговое занятие будет посвящено данному личностному качеству и способам его проявления.

Разминка

*Упражнение 1 «Представление из будущего»*

---

<sup>83</sup> Луговская, А.А. Анализ конструктивной валидности и надежности шкал методики диагностики копинг-механизмов Э. Хейма на основе модели Раша / А.А. Луговская // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. – № 1. – 2017. – 42-47.

*Время:* 10 мин.

*Цель упражнения:* приветствие участников группы друг другу.

*Ведущий:* «Уважаемые участники занятия, вы уже знакомы друг с другом и наверняка немало знаете о каждом из присутствующих – о прошлом и настоящем. Каждому интересно заглянуть в будущее и узнать, что в нем будет, каким в нем будет человек. Предлагаю пофантазировать и представить себя человеком из собственного будущего. В этом вам помогут ваши имена, а точнее первая буква имени. Например, я Ольга – ответственный повар-кондитер, Сергей – спортивный мужчина, Зоя – заботливая мама и т.д.»

Участники по очереди представляют себя согласно предложенным примерам.

### Основная часть

#### *Упражнение 2 «Портрет жизнестойкого человека»*

*Время:* 15 мин.

*Цель упражнения:* формирование представления о личностных особенностях жизнестойкого человека.

*Необходимые материалы:* белая бумага, ручки по количеству участников.

*Ведущий:* «Жизнь каждого человека богата событиями, некоторые из которых могут являться препятствием в достижении собственных ожиданий от жизни, но только не для жизнестойких людей. Жизнестойкие люди умеют адаптироваться к изменяющимся условиям, сохраняют веру себя, собственные силы, счастливое будущее, оптимистичный настрой, находят оптимальные способы решения трудностей. Одним из ярких примеров жизнестойких людей является спортсмен Роман Костомаров, который, не смотря на тяжелые последствия болезни, продолжает активную жизнь, занимается любимым видом спорта, поддерживает людей, которые приобрели инвалидность. Какие примеры жизнестойкости известны вам?»

Участники приводят примеры проявления жизнестойкости.

*Ведущий:* «Предлагаю составить портрет жизнестойкого человека, используя семантическое поле, которое строится следующим образом: в центре листа нарисуйте круг и в него впишите слово «жизнестойкость», от данного круга проведите в любую сторону линию, в конце которой снова нарисуйте круг и впишите в него слово,

характеризующее жизнестойкого человека, затем снова проведите линию от центрального круга, в конце которой нарисуйте следующий круг и впишите в него другое слово, отражающее особенности жизнестойкого человека и т.д. Для выполнения данной работы разделитесь на подгруппы по 4 человека».

В ходе объяснения способа построения семантического поля, ведущий демонстрирует пример (рисунок 1).

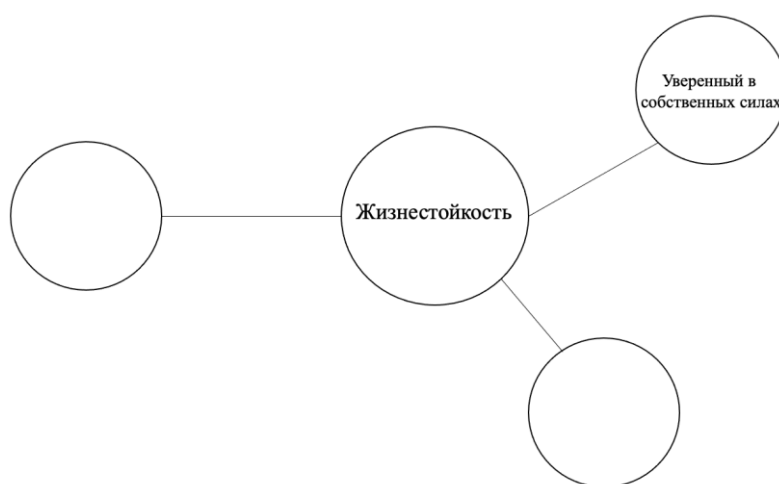


Рисунок 1. Пример семантического поля

Ведущий помогает участникам сформировать подгруппы. После чего участники тренингового занятия самостоятельно работают в группах в течение 5-7 минут.

*Ведущий:* «Предлагаю перейти к обсуждению. Для этого от каждой группы представьте портрет жизнестойкого человека, основываясь на содержании построенного семантического поля. Остальные участники при желании дописывают черты жизнестойкого человека, которых не хватает, по вашему мнению, в составленном портрете».

Слушаются выступления каждой подгруппы. Рекомендуется ведущему после каждого выступления отмечать положительные стороны проделанной работы каждой группы.

*Упражнение 3 «Истории жизнестойкого совладания»*

*Время:* 20 мин.

*Цель упражнения:* формирование представлений о возможностях проявления жизнестойкости в сложных ситуациях.

*Необходимые материалы:* карточки с кейсами (Приложение 5), ручки по числу участников, листы бумаги.

*Ведущий:* «Предыдущее упражнение позволило нам убедиться в значимости жизнестойкости в жизни каждого человека. Важно знать, что свой уровень жизнестойкости каждый человек способен повышать с помощью самоконтроля и постоянной тренировки, для этого необходимо осознавать:

- что жить полной жизнью и справляться с трудностями возможно, если ты включен и активен в отношениях с другими людьми (вовлеченность);
- что человек достаточно силен, чтобы влиять на события своей жизни, отвечать за себя и свои действия и преодолевать трудности (влияние и контроль).
- что трудные жизненные ситуации – это преодолимые испытания (принятие жизненного вызова).

Также жизнестойкости способствует забота человека о себе: сон, правильное питание, физическая активность, увлечения/хобби.

Перейдем к анализу кейсов – жизненных историй с точки зрения проявления жизнестойкости. Для начала необходимо разделиться на три группы. Получив кейс, вам необходимо прочесть его и ответить на вопросы к нему, затем выбрать спикера, который представит результаты работы группы всем присутствующим».

Участники самостоятельно работают в группах в течение 10 минут.

Выступления спикеров строится согласно следующему плану:

- прочитайте кейс;
- назовите главных героев истории;
- подумайте, с какой жизненной трудностью столкнулся главный герой кейса;
- предположите, какие конструктивные и деструктивные эмоции может испытывать герой кейса;
- подумайте, какими внутренними и внешними ресурсами обладает главный герой;
- какие ему необходимо предпринять действия для жизнестойкого совладания с возникшей жизненной трудностью;
- предположите, как сложилась судьба героя кейса как жизнестойкого

человека;

– предположите, как сложилась бы судьба героя, если бы он не проявил жизнестойкость в трудный период своей жизни.

– как думаете, кто из известных людей является прототипом истории вашего кейса.

После окончания выступлений спикеров ведущий обращается к участникам:

*Ведущий:* «Что впечатлило вас больше всего в услышанных историях? Как думаете, жизнестойкость в вашей жизни может иметь такое же важное значение, как в приведенных кейсах? Хотелось бы развивать в себе жизнестойкость? Как думает, с чего необходимо начать, чтобы повысить уровень своей жизнестойкости?»

*Упражнение 4. «Дыхательные техники»*

*Время:* 15 мин.

*Цель упражнения:* формирование навыка эмоциональной саморегуляции.

Ведущий: «Вы хорошо и интенсивно поработали, ваш организм находился в небольшом напряжении, поэтому давайте поможем себе снять это напряжение с помощью дыхательных упражнений<sup>84</sup>. Первое упражнение называется «Отдых». Займите исходное положение стоя, выпрямитесь, ноги расположите на ширине плеч. Вдох. На выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубоко, следите за своим дыханием. Находитесь в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямляйтесь. Повторим упражнение.

Следующее упражнение называется «Передышка». Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены или испытываем напряжение, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – это один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

---

<sup>84</sup> Психология саморегуляции: практикум : учебное пособие для студентов специальности «Психология» / сост. Т.Г. Волкова. – Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2014. – 80 с. – ISBN 978-5-7904-1561-6.

Полезным для нашего эмоционального состояния является упражнение «Успокоение». Давайте попробуем его на себе? Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна); на следующие четыре счета проводится задержка дыхания; затем плавный вдох на счет 1-2-3-4-5-6; снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней».

После выполнения упражнений ведущий предлагает снова занять свои места и провести обсуждение.

Вопросы для обсуждения после выполнения серии дыхательных упражнений:

- Сложно ли было выполнять дыхательные упражнения?
- Что вы чувствовали, когда выполняли мои инструкции?
- Какое из приведенных упражнений вам понравилось больше всего?
- Будете ли вы самостоятельно применять дыхательные техники в ситуации внутреннего напряжения?

*Упражнение 5. «Жизнестойкость и копинг-стратегии»*

*Время: 20 мин.*

*Цель упражнения:* анализ продуктивных, относительно продуктивных и непродуктивных копинг-стратегий.

*Необходимые материалы:* коробка или иная емкость с 24-мя карточками, на которых написаны продуктивные, относительно продуктивные, непродуктивные копинг-стратегии в соответствии с методикой Э. Хейма<sup>85</sup> (Приложение 6).

*Ведущий:* «В преодолении возникшей трудной ситуации важное значение приобретают действия, мысли, отношение человека к произошедшему, от которых зависит успешность разрешения трудности. Все это получило название копинг-стратегии. В психологии выделяют продуктивные, относительно продуктивные и непродуктивные копинг-стратегии. Как думаете, в чем отличие

---

<sup>85</sup> Луговская, А.А. Анализ конструктивной валидности и надежности шкал методики диагностики копинг-механизмов Э. Хейма на основе модели Раша / А.А. Луговская // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. – № 1. – 2017. – 42-47.

приведенных видов копингов?»

Участники высказывают свои предположения.

*Ведущий:* «В целом вы оказались правы, продуктивные копинг-стратегии – это те стратегии, которые позволяют нам успешно справляться с трудностями, относительно продуктивные – помогают справляться только в некоторых ситуациях, например, не очень значимых для человека, непродуктивные – это стратегии, которые не позволяют разрешать трудности и усугубляют проблемную ситуацию.

Теперь, когда мы сформировали представление о видах копинг-стратегий, предлагаю потренироваться в умении определять копинги с точки зрения их продуктивности. Каждый из вас выберет по одной карточке из коробки, которую я буду разносить по аудитории, и попробует определить продуктивность стратегии. Для удобства можно работать в паре».

Участники в течение 3-5 минут по одному либо в паре работают с карточкой (-ами). После окончания самостоятельной работы участники по очереди зачитывают копинг-стратегию и озвучивают ее вид, обосновывают свое решение.

*Ведущий:* «Уважаемые участники, изучив различные варианты копингов, как вы считаете, возможно ли научиться применять преимущественно продуктивные стратегии? Что необходимо, по вашему мнению, чтобы научиться применять продуктивные копинги? Какую пользу может принести умение человека применять продуктивные копинг-стратегии?»

Участники поочередно отвечают на вопросы ведущего.

### Заключение

*Ведущий:* «Мы подходим к завершению сегодняшнего тренингового занятия и будет интересно узнать: что вы узнали нового, что понравилось больше всего, что планируете применять в жизни? Какие возможности жизнестойкого человека можете назвать?»

Участники по очереди отвечают на поставленные вопросы ведущего.

*Ведущий:* «Уважаемые студенты, спасибо за плодотворную работу. Надеюсь, что ваш уровень жизнестойкости будет повышаться, а любая трудность – преодолимой».

**Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия**  
**Тренинговое занятие для обучающихся по программе среднего**  
**профессионального образования (обучающиеся профессиональных**  
**образовательных организаций), возраст: 16-20 лет**

**Цель:** формирование конструктивных способов взаимодействия, анализ значимости эмоций и чувств в жизни человека, понимание их природы и последствий их выражения, рассмотрение их положительных и отрицательных свойств.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

**Необходимые материалы:** нарезанные листочки бумаги для бейджа, булавки, ватман – 2 шт., фломастеры, маркеры, бумага, ручки, запись с релаксационной музыкой.

### **Процедура проведения**

#### Вступительная часть

Участники занятия рассаживаются в круг.

*Ведущий:* «Добрый день, уважаемые студенты! На нашем сегодняшнем занятии мы рассмотрим вопросы, связанные с особенностями межличностного взаимодействия, значимости и смысловой нагрузки эмоций и чувств».

#### Разминка

*Упражнение 1 «Смысл моего имени»<sup>86</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* включение обучающихся в групповую работу, возможность участникам подчеркнуть свою индивидуальность, выразить эмоциональное состояние.

*Необходимые материалы:* нарезанные листочки бумаги, фломастеры, булавки.

*Ведущий:* «Сейчас мы с вами представимся, но сделаем это следующим образом: все участники группы сделают визитные карточки со своим тренинговым именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ. Затем, когда

---

<sup>86</sup> Кипнис, М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. – 2-е изд. – Москва : Издательство АСТ, 2019. – 832 с. – ISBN 978-5-17-116986-2.



визитки готовы, мы будем назвать свое имя, рассказываем историю его происхождения и называем то эмоциональное состояние, которое оно в себе несет. Регламент выступления – 2 минуты. Очередность выступления начнем с желающего и дальше слово возьмет его сосед, двигаясь по часовой стрелке».

### *Упражнение 2 «Хорошие события»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* создание позитивного настроения на участие в занятии.

*Ведущий:* «Чтобы нам позитивно настроиться на работу, давайте вспомним с вами как минимум об одном хорошем событии, произошедшем с нами за это утро, и по очереди по часовой стрелке, поделимся с участниками группы. Начну с себя...».

Участники по очереди высказываются.

*Ведущий:* «Сложно ли было вспомнить хорошие события? Как думаете, почему?»

Ответы участников.

Ведущий акцентирует необходимость фокусирования внимания на позитивных событиях и сторонах жизни, как ресурс позитивного самонастроения.

*Ведущий:* «Возможно вы заметили, что произошедшие с нами негативные события мы вспоминаем быстрее, чем хорошие. Эмоции, которые мы испытывали, реагируя на негативные события, чаще бывают гораздо ярче, сильнее, чем эмоциональные реакции на события положительного характера. Однако важно помнить, что силу эмоций, как и физическую силу, можно тренировать. Если мы сформируем в себе хорошую привычку радоваться происходящим с нами положительным событиям, замечать их, вспоминать, что вызвало у нас улыбку и повысило нам настроение, то наше эмоциональное самочувствие заметно улучшится».

### Основная часть

#### *Упражнение 3. «Мой партнер по общению»<sup>87</sup>*

---

<sup>87</sup> Кипнис, М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. – 2-е изд. – Москва : Издательство АСТ, 2019. – 832 с. – ISBN 978-5-17-116986-2.

*Время:* 15 мин.

*Цель упражнения:* формирование наблюдательности в межличностных отношениях.

*Ведущий:* «Уважаемые студенты, следующее упражнение выполняется в парах, разбейтесь, пожалуйста, на пары и сядьте рядом. Упражнение состоит из нескольких заданий. Каждое из них рассчитано на определенное время. Я буду говорить вам, какое задание выполнять, буду следить за временем и сообщать, когда оно закончится.

Задание 1. В течение трех минут внимательно смотрим друг на друга.

Задание 2. Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите лист бумаги и ручку. Я буду задавать вопросы, касающиеся внешности вашего партнера по упражнению, на которые нужно дать ответы:

- Какого цвета глаза у вашего партнера?
- Есть ли у него родинки на лице? Если да, то где они расположены?
- Есть ли у него на руках или на шее какие-либо украшения?
- Какого цвета пуговицы на его одежде?

Задание 3. Повернитесь лицом друг к другу и проверьте правильность ответов.

Задание 4. Теперь сменим пары. Один из партнеров переходит в пару, сидящую слева от него. В течение трех минут молча и внимательно смотрим друг на друга.

Задание 5. Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите лист бумаги и ручку. Я буду задавать вопросы, касающиеся внешности вашего партнера по упражнению, на которые нужно дать ответы:

- Какого цвета обувь на вашем партнере?
- На какой руке у него часы?
- Какой формы пуговицы на его одежде?
- Какого цвета у него брови?

Задание 6. Повернитесь лицом друг к другу и проверьте правильность ответов».

*Ведущий:* «Давайте обсудим, удалось ли запечатлеть правильно образ собеседника? Получилось ли отметить все особенности внешности вашего партнера? Если не получилось, как думаете, почему?».

#### *Упражнение 4 «Хороший-плохой»*

*Время:* 40 мин.

*Цель упражнения:* актуализация представлений о том, как оцениваются поступки человека, а не его личные качества.

*Необходимые материалы:* ватман – 2 шт., фломастеры, маркеры.

*Ведущий:* «Уважаемые студенты, при межличностном взаимодействии мы часто сталкиваемся как с позитивными, так и с негативными поступками людей, вторые могут вызывать у нас эмоциональную реакцию, приводящую к конфликтам и ссорам. Давайте сегодня рассмотрим, обсудим те поступки, которые у нас вызывают негатив и позитив, и попробуем выработать оптимальные стратегии поведения, которые позволят снизить вероятность конфликтов и недопонимания».

Ведущий делит участников на две команды. Задача первой – на ватмане написать, как можно больше поступков, которые вызывают негативные эмоции, злость. Вторая группа выписывает на ватман положительные поступки, которые вызывают чувство уважения, благодарности, дружелюбия. На выполнение выделяется 15 минут.

Затем каждая группа перед всеми участниками представляет свой список. По каждому пункту необходимо провести обсуждение (мозговой штурм): какие цели и смыслы стоят за обсуждаемым паттерном, как выстроить свою стратегию поведения при столкновении с такими ситуациями, позволяющую не обострять, не провоцировать конфликт.

*Ведущий:* «У каждого из присутствующих в любой жизненный момент может сложиться ситуация, в которой он поведет себя некорректно. Это не значит, что мы становимся сразу плохими людьми: в любой ситуации мы можем сделать выбор, который позволит минимизировать последствия своих ошибок. От этого выбора, нашего поступка зависит в том числе потеря уважения окружающих либо его приобретение».

В конце упражнения рекомендуется получить обратную связь от участников, позволив каждому высказаться, отвечая на вопрос: чему способствовало данное упражнение, какие новые знания приобрели студенты в понимании поступков людей.

### *Упражнение 5 «Заседание суда»*

*Время:* 40-60 мин.

*Цель упражнения:* анализ значимости эмоций и чувств в жизни человека, понимание их природы и последствий их выражения, рассмотрение их положительных и отрицательных свойств.

*Необходимые материалы:* бумага, ручки.

Предлагается разыграть сценарий судебного заседания над каким-либо чувством, например, страха.

*Ведущий:* «Уважаемые студенты! Каждый из нас в тех или иных обстоятельствах и ситуациях может испытывать разные чувства и эмоции. Часто они рассматриваются и нами, и окружающими однозначно, как-либо плохие, либо хорошие. Сегодня я предлагаю Вам расширить границы своего восприятия чувства страха. Мы проведем заседание суда над страхом, выслушаем обвинительные и оправдательные аргументы данного чувства. Для судебного заседания нам нужны: судья, прокурор, адвокат, свидетели и присяжные заседатели».

Ведущий спрашивает у участников, кто хотел бы выступить в данных ролях, либо можно провести жеребьевку. Когда роли определены, ведущий делит участников на три подгруппы: 1) прокурор и свидетели, которые выступают против чувства страха; 2) адвокат и свидетели, которые готовы оправдать значимость чувства страха в жизни человека; 3) судья и присяжные заседатели. Каждой группе выделяется время (15 минут), чтобы подготовить свою речь и наметить план защиты или обвинения, очередность вызываемых свидетелей. Задача свидетелей – вспомнить и привести примеры из своей жизни, когда рассматриваемое чувство имело положительное (для стороны защиты) и отрицательное (для группы обвинителей) значение. Задача судьи и присяжных расставить столы и стулья в соответствии с залом суда, по следующей схеме (рисунок 2):

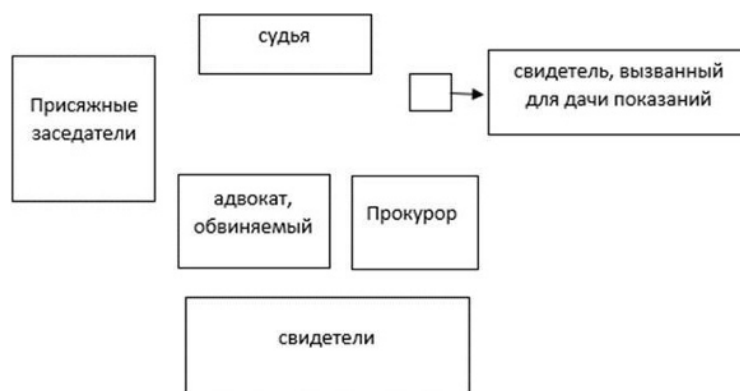


Рисунок 2. Пример организации пространства для упражнения

После того, как группы готовы, участники рассаживаются по своим местам, ведущий дает судье текст для открытия заседания.

*Судья:* «Встать, Суд идет! (все встают). Присаживайтесь. Сегодня рассматривается дело № 1 по обвинению Страха. Он обвиняется в том, что по его вине значительно ухудшается жизнь человека: Страх вызывает напряженность, сильные переживания, вызывает физиологические изменения в организме (учащенное сердцебиение, тремор рук, прилив адреналина в крови), на этом фоне человек может растеряться, действовать хаотично, нерационально, проявить агрессию, спровоцировать драку, или наоборот бегство. Страх очень мешает студентам и школьникам при сдаче экзаменов, или необходимости выступлений перед аудиторией, в результате чего они теряются, получают оценки меньшие, чем заслуживают. Сегодня мы расставим все точки на «і» и вынесем справедливый приговор Страху, именно тот, который он заслуживает! Мы совместно с Присяжными заседателями внимательно выслушаем и уважаемую защиту, и уважаемого обвинителя. Слово предоставляется обвинению. Будьте добры, уважаемый прокурор, озвучьте факты, в которых виноват Страх».

Выступает прокурор, вызывает своих свидетелей. В ходе выступления стороны обвинения, адвокат и прокурор могут задавать уточняющие вопросы.

*Судья:* «Благодарим сторону обвинения за собранные факты. Слово предоставляется Адвокату».

Выступает адвокат с речью, защищающей и оправдывающей Страха, вызывает для дачи показаний своих свидетелей, подтверждающих на собственном опыте,

что чувство страха необходимо в жизни человека, защищает его от неоправданного риска. Также прокурор в ходе доклада может задавать вопросы.

*Судья:* «Мы внимательно заслушали все обстоятельства, связанные со Страхом, теперь я обращаюсь к Присяжным заседателям и предлагаю каждому вынести свой вердикт, виновен или невиновен Страх».

Каждый присяжный заседатель говорит либо «виновен», либо «невиновен». По большинству голосов определяется приговор. Затем судья объявляет, что заседание окончено.

*Ведущий:* «Несмотря на то, что приговор нашей группы был обвинительный (или оправдательный, озвучить тот, который вынесен группой), необходимо отметить, что в рамках такого направления как Экстремальная психология, призванная оказывать помощь людям, переживающим кризисные и чрезвычайные ситуации, разработаны упражнения и методы, позволяющие снизить ощущения страха и стабилизировать эмоциональное состояние. Вот один из них: представить в виде детального образа свой страх (форма, цвет, движение, запах), спроецировать его на воображаемый экран, потом мысленно приблизить образ на экране, а затем постепенно удалять. И когда его образ станет маленьким, сделать с ним то, что хочется на данный момент, например, превратить во вспышку или отправить на орбиту. Каждому из вас я предлагаю ознакомиться с существующими методами в качестве домашнего задания и поделиться друг с другом завтра. Это поможет в будущем не только вам справиться с чувством страха, но и помочь окружающим».

### Заключение

*Упражнение 6 «Вспомнить и забыть»<sup>88</sup>*

*Необходимые материалы:* запись с релаксационной музыкой.

*Ведущий:* «Вы – большие молодцы, мы сегодня хорошо поработали, вспомнили свои и конфликтные ситуации, и моменты, в которых приходилось переживать чувство страха. Поэтому сейчас я предлагаю вам немного расслабиться».

Ведущий включает на своем телефоне релаксационную музыку (тихо,

---

<sup>88</sup> Бордик, И.В. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях / И.В. Бордик, Т.Ю. Матафонова. – Москва : ООО «Сам Полиграфист», 2009. – 386 с. – ISBN 978-5-9901804-1-3.

на фоновом режиме) и медленно зачитывает текст упражнения, делая паузы в отмеченных местах.

*Ведущий:* «Займите удобную позу (пауза), успокойте дыхание (пауза).

Представьте свои детские годы и те приятные ситуации, которые там были (пауза). Теперь вспомните те тяжелые ситуации, которые вас очень огорчали, вспомните. Не бойтесь их пережить заново (пауза). Не бегите от них (пауза). Закончите эту ситуацию так, как бы вам хотелось, чтобы она закончилась (пауза). Усиьте и закрепите это окончание. Мысленно дайте отпор обидчикам, скажите им то, что вы хотели сказать давным-давно, сделайте то, что хотели сделать (пауза).

Теперь немного отдохните и вернитесь к хорошим воспоминаниям. Вспомните тех, кто на разных этапах вашей жизни был с вами добр, искренен, проявлял заботу, теплоту: значимых взрослых, хороших друзей. Побудьте немного с ними (пауза). Теперь эта тяжелая ситуация уменьшается в размерах, становится все меньше и меньше (пауза).

Представьте, что вы мысленно смотрите на все помещение (пауза), где сейчас находитесь, все здание (пауза), район (пауза). Теперь вы смотрите на карту страны (пауза), весь земной шар в виде глобуса (пауза). Представьте себе необъятный Космос (пауза). Посмотрите из Космоса на ваши неприятности (пауза). Они кажутся вам маленькими (пауза). Ваши мысли очищаются (пауза). Есть только переживания своего единства с Космосом (пауза). Запомните это ощущение умиротворения, спокойствия, принятия себя и окружающего мира (пауза). Сделайте еще несколько вдохов и выдохов, постепенно возвращайтесь обратно в настоящий момент.

### Заключение

*Ведущий:* «Уважаемые студенты! Вот и подошло к концу наше тренинговое занятие. Мы сегодня поработали с вами на тему значимости чувств в жизни людей, рассмотрели, как чувства проявляются в межличностных отношениях. Давайте с вами поделимся, что самое важное вы готовы забрать с собой с нашего занятия? Оправдались ли ваши ожидания от занятия? После обсуждения ведущий и участники группы благодарят друг друга и завершают встречу».

**Тренинговое занятие для обучающихся по программе среднего профессионального образования (обучающиеся профессиональных образовательных организаций), возраст: 16-20 лет**

**Цель:** развитие навыков межличностного общения в группе, дружелюбия в группе.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

**Процедура проведения**

Вступительная часть

Участники занятия рассаживаются в круг.

*Ведущий:* «Добрый день, уважаемые студенты! На нашем сегодняшнем занятии мы с вами будем развивать наши навыки взаимодействия, узнавать о других участниках группы что-то новое. Во время занятия давайте договоримся о следующем:

**Первое правило – правило активности.** Под этим мы подразумеваем, что каждый из членов группы участвует во всех предлагаемых упражнениях. В занятии очень важно не только услышать или увидеть, но и попробовать самому. Все согласны?

**Следующее правило – психологическая безопасность.** Мы будем экспериментировать с разными техниками и приемами общения. Иногда придется действовать по методу проб и ошибок. Важно, чтобы мы доверяли друг другу и свободно экспериментировали, не боясь ошибиться. Важно, чтобы каждый знал, что никто не будет рассказывать другим людям о том, какой информацией мы делились.

**И последнее – конструктивность критики.** Если кто-то с чем-то не согласен, он может предложить свое видение или понимание ситуации, возможных путей разрешения.

Теперь, когда организационные моменты позади, давайте немного разомнемся и отдохнем».

Разминка



*Упражнение 1 «Притяжение»<sup>89</sup>*

*Цель упражнения:* создание доверительной атмосферы в группе, настрой на работу.

*Время:* 5 минут.

*Ведущий:* «Сейчас мы будем двигаться в кругу. По моей команде вам нужно найти себе пару по какому-то общему для вас признаку. Это может быть цвет глаз, к примеру, или любимое занятие. После того, как пары будут названы, по моему сигналу, пары объединяются с другой парой и назвать общий уже для всех четырех участников признак. И так мы дойдем до признака, которые объединяет всех вас в единую команду. Итак, начинаем».

Идет ход упражнения.

*Ведущий:* «Какие вы молодцы, успешно справились. Давайте еще подумаем, что вас объединяет в единую группу, может общее качество». Идет обсуждение.

*Упражнение 2 «Времена года»<sup>90</sup>*

*Цель упражнения:* разрядка, сплочение группы.

*Время:* 5 минут.

*Ведущий:* «Разделитесь на группы по временам года, соответствующим дате рождения. Затем каждая группа с помощью пантомимы изображает свое время года, задача остальных – угадать представленный ими сезон и месяц, в котором больше всего родилось участников группы».

Идет ход упражнения.

*Ведущий:* «Молодцы, давайте похлопаем друг другу!»

Основная часть*Упражнение 3 «Две правды и ложь»<sup>91</sup>*

*Цель упражнения:* создание атмосферы доверия в группе, расширение представлений участников друг о друге.

<sup>89</sup> Лидерс, А.Г. Групповой психологический тренинг со старшеклассниками и студентами / А.Г. Лидерс. – Москва : Этера, 2009. – 416 с. – ISBN 978-5-4800-0167-9.

<sup>90</sup> Лидерс, А.Г. Групповой психологический тренинг со старшеклассниками и студентами / А.Г. Лидерс. – Москва : Этера, 2009. – 416 с. – ISBN 978-5-4800-0167-9.

<sup>91</sup> Лидерс, А.Г. Групповой психологический тренинг со старшеклассниками и студентами / А.Г. Лидерс. – Москва : Этера, 2009. – 416 с. – ISBN 978-5-4800-0167-9.

*Время:* 20-25 минут.

*Ведущий:* «Сейчас мы с вами будем играть в игру, в которой каждому из вас необходимо сообщить о себе три факта. При этом два факта будут правдивыми, а один – выдуманным. Факты стоит озвучивать в любом порядке. Участникам предстоит определить, какие факты о себе участник рассказывает правдиво, а какой оказался ложью».

Идет ход упражнения.

*Ведущий:* «Давайте с вами обсудим, какие факты было сложнее озвучивать: истинные или ложные? А что было легче отгадывать? Кто из участников вас удивил или впечатлил своим фактом?».

*Упражнение 4 «Как хорошо, что в нашей группе есть такой человек»*

*Цель упражнения:* дружелюбное общение в группе, налаживание коммуникации в группе, развитие навыков презентации

*Время:* 25-30 минут.

*Ведущий:* «Сейчас мы с вами разобьемся на пары, но сделаем это в случайном порядке (*можно вытащить бумажки с номерами пар или иным способом разделить группу на пары, но не по факту близкого общения между участниками*). Вам нужно будет в беседе узнать о собеседнике как можно больше фактов, которые связаны с его способностями, умениями, навыками и которые будут свидетельствовать о том, насколько группе повезло, что такой человек учится с нами. На беседу отводится 6 минут. После этого вы возвращаетесь в круг и каждый участник в паре представляет своего партнера начав с фразы: «Как хорошо, что в нашей группе есть такой человек как (имя)». Ваша задача – максимально похвалить и представить в выгодном свете своего партнера. После того, как первая пара расскажет друг о друге, мы перейдем ко второй паре и так далее. Для того, чтобы не мешать друг другу общаться, вы можете разойтись парами по кабинету. Время пошло».

Далее, по истечении времени участники возвращаются в круг и начинается представление участников.

*Ведущий:* «Как хорошо, что в нашем колледже (*образовательной организации*) учатся такие замечательные, талантливые и уникальные ребята! Давайте теперь

обсудим ваши впечатления об этом упражнении. Что было приятнее – рекоммендовать своего партнера или слушать презентацию о себе? С какими затруднениями вы столкнулись в ходе выполнения данного задания? Кто вас впечатлил или поразил в ходе данного упражнения?

### Завершающая часть

#### *Упражнение 5 «Коробка добрых пожеланий»*

*Цель упражнения:* поддержание доброжелательных отношения в группе, позитивный настрой в завершение занятия.

*Время:* 5 минут.

*Ведущий:* «А сейчас представим, что в центре нашего круга есть коробка, в которую мы сейчас будем собирать пожелания. Произносите то, что необходимо именно вам, и что вы готовы пожелать себе и другим участникам группы. Это пожелание после произнесения нужно «погрузить» в нашу воображаемую коробку. Давайте начнем с меня и дальше пойдем по кругу. Я желаю себе и всем вам встречать на своем пути добрых и отзывчивых людей (солнечных дней, любви и благополучия и т.д.)».

В завершение, когда все участники высказали свои пожелания *ведущий* говорит: «Теперь наша коробочка наполнена самыми лучшими пожеланиями! Давайте подойдем поближе и возьмем себе немного этих прекрасных пожеланий!»

### **Блок 3. Формирование благоприятного социально-психологического климата Тренинговое занятие для обучающихся по программе среднего профессионального образования (обучающихся профессиональных образовательных организаций), возраст: 16-20 лет**

**Цель:** сплочение учебной группы, повышение эффективности взаимодействия в студенческой группе.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

**Необходимые материалы:** листы с заданиями по числу участников тренингового занятия (Приложение 7).

#### **Процедура проведения**

### Вступительная часть

Ведущий просит участников занятия сесть в круг и произносит вступление.

*Ведущий:* «Здравствуйте, дорогие друзья, рассаживайтесь, пожалуйста, в круг, начинаем нашу работу. И сегодня мы с вами рассмотрим командное взаимодействие во всех его проявлениях. В этот раз будет много движения, так что готовьтесь к применению всех своих сил и возможностей. А начнем мы, конечно же, с правил нашей работы. Кто помнит правила, называйте их».

Участники называют правила: правило активности, психологическая безопасность, конструктивность критики (представлены в занятии Блока 2).

*Ведущий:* «Теперь, когда организационные моменты позади, давайте немного разомнемся и отдохнем».

### Разминка

Упражнение 1 «Построиться по...»<sup>92</sup>

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие командного взаимодействия.

*Ведущий:* «Вам предлагается совсем не сложное задание: расположиться вдоль этой стены с учетом того, в каком месяце ваш день рождения, т.е. от января (эта сторона стены) и до декабря (противоположная сторона) соответственно. Но сделать это будет не просто, ведь нельзя произносить при этом ни единого слова. При этом, с помощью пантомимы можно показать, что же это за месяц, в какое время года входит. Показывать цифры на пальцах так же нельзя. Давайте начнем».

Идет выполнение упражнения.

*Ведущий:* «Отлично, с первой частью задания вы успешно справились, и вот вам второе условие: проделайте все тоже самое, только учитывайте цвет глаз – от самых темных к самым светлым. Помните, разговаривать запрещается. Приступайте».

Идет выполнение упражнения.

*Ведущий:* «Молодцы, ну и чтобы закрепить успех, еще вариация – постройтесь,

---

<sup>92</sup> Лидерс, А.Г. Групповой психологический тренинг со старшеклассниками и студентами / А.Г. Лидерс. – Москва : Этера, 2009. – 416 с. – ISBN 978-5-4800-0167-9.

учитывая размер ноги – от самого маленького, до самого большого, выполняя все те же условия».

Идет выполнение упражнения.

*Ведущий:* «Замечательно, на этом наша разминка закончена. Возвращаемся в круг. Давайте ответим на несколько вопросов относительно задания в целом:

– Легко или сложно вам было при выполнении заданий упражнения?

– Заметили ли вы какие-нибудь интересные особенности? Если да, то чем они вам запомнились?

– Отвечали ли вы только за себя или старались помочь кому-нибудь, направить человека, натолкнуть на правильный путь?»

*Ведущий:* Спасибо за ваши ответы и образы, а сейчас приготовьтесь, вам предстоит сложное испытание. Оно потребует от вас всех ваших способностей: и дипломатических, и организаторских, и физических в том числе».

*Упражнение 2 «Встаньте те, кто...»<sup>93</sup>*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие внимания, наблюдательности в межличностном групповом взаимодействии, а также продолжение группового знакомства.

Ведущий убирает свой стул из круга и сам встает в центр круга. Таким образом, все студенты сидят, стоит только ведущий, у которого нет стула.

*Ведущий:* «Я сейчас назову какой-то признак или качество и если оно у вас присутствует, вам нужно встать и занять другой свободный стул. При этом, нельзя занимать стул, находящийся рядом с вами слева и справа. Тот, кто останется стоять, становится ведущим. Итак, готовы? Встаньте те, кто любит осень (варианты могут быть разные: у кого есть дома кошка, кто любит мороженое и др.)».

После завершения упражнения студентам задаются вопросы, подводющие итоги упражнения.

Ведущий: «Сейчас посмотрим, как вы хорошо запомнили информацию о своих однокурсниках. Итак, кто из участников показал, что любит осень? (У кого дома есть

<sup>93</sup> Кипнис, М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. – 2-е изд. – Москва : Издательство АСТ, 2019. – 832 с. – ISBN 978-5-17-116986-2.

кошка? И т.д. с учетом того, какие варианты признаков и качеств давали ведущие участники)».

### Основная часть

#### *Упражнение 3 «Метафора»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* осознание групповой сплоченности, формирование образа «мы-команда».

*Ведущий:* «Поскольку наше занятие посвящено командному взаимодействию, я предлагаю вам сейчас поговорить о команде вот в каком ключе: нам бы хотелось, чтобы каждый из вас выразил свое личное видение команды как единого целого, придумав какой-либо образ, сравнение или символ. Например, можно сказать: «Она похожа на улей с пчелами, где трудолюбивые насекомые продуктивно взаимодействуют в очень маленьком пространстве, при этом они помогают друг другу и добиваются общей цели». Другую команду можно было бы описать так: «Корабль с парусами, на котором команде приходится активно взаимодействовать с учетом направления ветра (текущих обстоятельств), и под руководством опытного капитана. Внешне он великолепен, но периодически, в период штиля, ему не хватает мощного двигателя, позволяющего мчаться вперед».

*Ведущий:* «Подумайте немного о том, какая метафора подошла бы к вашей команде... А теперь, расскажите, какие метафоры у вас получились».

Далее каждый участник по часовой стрелке представляет свой сложившийся образ студенческой группы.

*Ведущий:* «Смотрите, какие необычные образы вашей группы у нас получились. Давайте с вами обсудим:

– Есть ли со всех этих образах что-то общее?

– Почему возникли те или иные образы?

– Все ли образы вам понравились?

– Какие вопросы мы можем себе задать, чтобы понять, какой образ характеризует команду в данный момент?»

Идет обсуждение.

*Упражнение 4 Деловая игра «Построение команды»<sup>94</sup>*

*Время:* 30 минут.

*Цель упражнения:* повышение эффективности взаимодействия в студенческой группе.

*Необходимый материал:* листы с индивидуальными характеристиками (Приложение 7) по числу участников.

Ведущий раздает каждому участнику лист с индивидуальными характеристиками.

*Ведущий:* «Перед вами таблица, которую нужно заполнить, соблюдая следующие условия:

1) таблица заполняется именами (фамилиями) ваших одногруппников, вписывайте их в ячейки;

2) свое имя (фамилию) вписывать нельзя;

3) одно имя (фамилия) может повторяться не более чем два раза (если группа менее 10 человек – три раза), причем имя не должно повторяться на одной строке, в одном столбце или по диагонали;

4) вам нужно получить личное подтверждение от человека, что он соответствует этой характеристике; например, если вы считаете, что Иван Петров соответствует характеристике «бывал за границей», вы спрашиваете об этом у него, и только в том случае, если он ответил утвердительно, вписываете его имя; если он ответит отрицательно, вы ищите другого человека, соответствующего этой характеристике;

5) если в ячейке написано «проверить», то вам придется лично удостовериться в том, что человек, имя которого вы вписываете, соответствует этой характеристике. Например, если вы считаете, что Иван Петров знает стихотворение А.С.Пушкина, то недостаточно получить от него подтверждение вашего предположения, попросите его прочесть стихотворение вслух, громко и полностью;

6) на игру отводится 30 минут с инструктажем, побеждает тот, кто первым заполнит все клеточки (ячейки) с именами других одногруппников или наибольшее

<sup>94</sup> Инновационная экономика и технологическое предпринимательство. Учебное пособие для студента / О.А. Алексеева, Е.Ю. Гаврилова, Е.В. Груздева. – Санкт-Петербург : Университет ИТМО, 2019. – 231 с.

количество клеточек, если все ячейки не заполнит никто».

Далее идет процесс деловой игры. После того, как задание выполнит один участник и оповестит об этом, игра останавливается и проверяется, как правильно он заполнил. В клеточках, где указано «проверить» ведущий обращается к участнику, чье имя вписано и просит подтвердить. Если проверка не пройдена, лист отдается автору, и игра продолжается до момента, пока следующий участник не оповестит о том, что он справился.

#### *Упражнение 5 «Дом»<sup>95</sup>*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* осознание своей роли в группе, стиля поведения.

*Ведущий:* «Разделитесь на две команды. Каждая команда станет полноценным домом! Каждый человек выбирает, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за вами! Но не забывайте, что построенный вами дом должен быть функциональным и полноценным! При «постройке дома» можно общаться между собой».

После того, как дома построены, участники представляются, кто кем является в доме и почему именно этим предметом.

*Примечание:* психологический смысл упражнения в том, что участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.

*Ведущий:* «А теперь давайте вспомним, как проходило обсуждение в командах? Сразу ли вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть вашего «дома» важна и нужна, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!»

#### Заключение

#### *Упражнение 6 «Говорящие руки»<sup>96</sup>*

<sup>95</sup> Кипнис, М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. – 2-е изд. – Москва : Издательство АСТ, 2019. – 832 с. – ISBN 978-5-17-116986-2.

<sup>96</sup> Кипнис, М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. – 2-е изд. – Москва : Издательство АСТ, 2019. – 832 с. – ISBN 978-5-17-116986-2.



*Время:* 5-7 минут.

*Цель упражнения:* эмоционально-психологическое сближение участников.

Ведущий помогает участникам образовать два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

- поздороваться с помощью рук;
- побороться руками;
- помириться руками;
- выразить поддержку с помощью рук;
- пожалеть руками;
- выразить радость;
- пожелать удачи;
- попрощаться руками.

Примечание: психологический смысл упражнения в том, что происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

*Ведущий:* «Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли вы внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?»

Ответы участников.

*Упражнение 7 «Я желаю тебе завтра...»*

*Время:* 3-5 минут.

*Цель упражнения:* эмоционально-позитивное взаимодействие в группе.

*Ведущий:* «Вот и подошло наше занятие к завершению. Я благодарю вас за работу. И сейчас в завершение, мы с вами пожелаем друг другу чего-нибудь хорошего на завтрашний день. Давайте начнем с меня и пойдем по часовой стрелке».

Ведущий поворачивается к участнику слева и высказывает пожелание. Участник, получивший пожелание, благодарит, поворачивается к участнику слева от себя и также произносит пожелание.

**Банк упражнений для проведения занятий с родителями  
(законными представителями) обучающихся**

**Блок 1. Развитие навыков жизнестойкости  
Занятие «Мир детский и мир взрослый»<sup>97</sup>  
для родителей (законных представителей) обучающихся  
дошкольных образовательных организаций  
(адаптировано для мероприятий Недели психологии)**

**Цель занятия:** развитие навыков жизнестойкости, навыков распознавания эмоций, социальной гибкости.

**Время:** 55-60 минут.

**Форма проведения:** игровое занятие с элементами тренинга.

**Необходимые материалы:** мяч, запись релаксационной музыки, бумага формата А4, цветные карандаши.

**Процедура проведения**

Разминка

*Время:* 5 минут.

*Цель:* подготовка к групповому взаимодействию.

*Необходимые материалы:* мяч.

*Ведущий:* «Здравствуйте, уважаемые участники! Начнем наше занятие с небольшой разминки. Каждый из вас будет бросать другому участнику мяч и одновременно высказывать ему какое-то доброе пожелание».

*Примечание:* упражнение завершается, когда каждый из участников получит в свой адрес доброе пожелание.

*Ведущий:* «Здравствуйте, уважаемые участники! Начнем наше занятие с небольшой разминки. Каждый из вас будет бросать другому участнику мяч и одновременно высказывать ему какое-то доброе пожелание».

*Примечание:* упражнение завершается, когда каждый из участников получит в свой адрес доброе пожелание.

*Ведущий:* «Часто родителю кажется, что ребенок плохо себя ведет

---

<sup>97</sup> Марковская, И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми / И.М. Марковская. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 150 с.

из-за стремления сделать назло родителю. Однако так бывает не всегда. В основе нежелательного поведения ребенка могут лежать следующие причины:

- требование внимания к себе или комфорта;
- получение желаемого;
- избегание чего-то нежелательного и другие причины.

Взрослые часто считают, что дети должны нас и окружающий мир понимать так же, как взрослые, но это заблуждение. Дети делают свои выводы, учитывая при этом не только то, что мы им говорим, но и то, что мы при этом делаем, как ведем себя с другими людьми. Наш личный пример является более воспитывающим, чем любые нравоучения. Для осознания, понимания разницы между «мирами» ребенка и взрослого предлагаю выполнить следующие упражнения».

#### *Упражнение 1 «Погружение в детство»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* создание условий для формирования родителями жизнестойкости детей через осознание разницы в восприятии мира ребенком и взрослым.

*Необходимые материалы:* мяч, запись релаксационной музыки.

*Примечание:* участникам предлагается одна или несколько ситуаций взаимодействия между родителями и детьми. Дается задание представить себя на месте ребенка. Далее участники делятся эмоциональным опытом проживания ситуации. Ситуации могут быть подобраны с учетом возраста детей данных родителей и наиболее характерных проблемных ситуаций.

*Ведущий:* «Сохранение оптимальной работоспособности, активности в стрессогенных ситуациях, и самое главное, психологического здоровья особо важна высокая развитость жизнестойкости, которая формируется у ребенка путем перенятия от взрослого. Давайте попробуем заглянуть в мир детских переживаний и понять механизмы ее формирования. Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Если вы хотите откашляться, сделайте это сейчас. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах.

Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет, представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице, посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице и рядом с вами близкий человек. Посмотрите, кто это. Вы берете его за руку и чувствуете его теплую надежную руку. Затем вы отпускаете его и убегаете весело вперед, но недалеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете голову и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему и снова вместе за руку идете дальше и вместе смеетесь над тем, что произошло. А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и когда вы будете готовы, вы откроете глаза».

*Примечание:* в медитации актуализируется чувство привязанности, которое создает основу для развития жизнеспособности ребенка.

*Ведущий:* «Проживание данной ситуации ценно тем, что оно позволяет побыть ребенком и осознать, что значит присутствие надежного взрослого в детском возрасте, какова его величайшая роль для формирования уверенности ребенка в дальнейшей жизни».

*Рефлексия:* Что вы чувствовали в момент проведения упражнения?

*Упражнение 2* «Четыре персонажа».

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* определение особенностей личности, черт характера, интересов, эмоций.

*Необходимый материал:* бумага формата А4, цветные карандаши.

*Ведущий:* «Изобразите себя в образе четырех персонажей: растения, животного, неодушевленного предмета, человека».

*Примечание:* Необходимо заметить, что самое крупное изображение означает самое значимое для человека.

*Рефлексия:* «Что общего у вас с изображенными объектами, предметами?», «Что они значат для вас?», «Назовите сильные качества животного, человека,

которых вы изобразили. Какие из названных сильных качеств есть и у вас?», «Что вас привлекает в предмете, растении, которые вы изобразили. Что из названных качеств есть и у вас?»

*Упражнение 3 «Свой взгляд»*

*Время:* 10 минут.

*Цель:* развитие навыков невербальной коммуникации.

Все участники встают в круг. Выбирается участник, который расставляет остальных по определенному, задуманному им, признаку (например, цвет волос, глаз, рост и др.). Остальные пытаются угадать, по какому признаку их распределили.

По окончании упражнения ведущий предлагает участникам поделиться впечатлениями от его выполнения.

*Ведущий:* «Что вам понравилось?», «В чем возникли трудности?», «Как договаривалась группа о признаке?», «Как осуществляется идентификация себя и группы?»

Заключение

*Ведущий:* «Спасибо всем за участие! Предлагаю встать в круг и по очереди пожелать друг другу чего-то хорошего».

**Блок 2. Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия**  
**Занятие 1 «Понимание своих эмоций»<sup>98</sup>**  
**для родителей (законных представителей) обучающихся**  
**дошкольных образовательных организаций**  
 (адаптировано для мероприятий Недели психологии)

**Цель занятия:** понимание, осознание, идентификация собственных эмоций.

**Время:** 1 час 15 минут.

**Необходимые материалы:** стулья, ручки, цветные карандаши, фломастеры по числу участников, листы белой бумаги разного формата, кисти, акварель, гуашь, стаканчики с водой по числу участников, цветная бумага, клей, ножницы, картон.

**Процедура проведения**

---

<sup>98</sup> Куприянова, О.В. Психолого-педагогическая программа: «Формирование эмоциональной компетентности родителей младших школьников посредством группового психологического консультирования» / О.В. Куприянова. – Емельяново, 2022. – 97 с. – URL: <https://clck.ru/3A3Qxo> (дата обращения: 11.09.2024).

*Упражнение 1 «Рассчитаться по порядку»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* создание положительного настроения в группе.

*Ведущий:* «Уважаемые родители! Ваша задача – собраться вместе в произвольном порядке и рассчитаться по номерам, не договариваясь об очередности, не глядя друг на друга, просто ощущая, что сейчас ваша очередь назвать следующий номер. Если вы с кем-то из участников группы называете номер одновременно, то игра начинается с начала».

*Примечание:* упражнение чаще получается не сразу, но когда завершается, то каждый участник ощущает себя частичкой целого, возникает общий положительный настрой.

*Рефлексия:* «Какие эмоции вы испытываете после выполнения упражнения? Что их вызвало? Что помогло вам справиться с заданием?»

Участники по очереди отвечают на вопросы ведущего.

*Упражнение 2 «Комплименты»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* Создание сплоченности группы, благоприятной групповой атмосферы, снятия напряженности и усталости.

*Ведущий:* «Сейчас мы с вами будем говорить друг другу комплименты. Предлагаю разделить на две команды. Первая команда образует внутренний круг, вторая команда образует внешний круг. Вы все должны повернуться лицом друг к другу. У каждого участника внешнего круга должна быть пара – участник из внутреннего круга. Участник из внешнего круга говорит участнику во внутреннем круге: «Мне нравится, что ты...», первый участник из внутреннего круга отвечает на это: «Да, я (повторяет), и еще я...»

*Рефлексия:* «Какие чувства вы испытывали? Что было трудным в выполнении упражнения? Что больше понравилось: делать комплимент или принимать? Какие комплименты показались необычными?»

*Упражнение 3 «Мое настроение»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* вербализация собственных эмоций и эмоциональных состояний.

*Необходимые материалы:* листы А4, ручки, цветные карандаши, фломастеры по числу участников.

*Ведущий:* «Уважаемые родители! Расскажите о своем настроении здесь и сейчас с помощью метафоры. Например, вы можете его нарисовать, сравнить с чем-либо, спеть или изобразить в движении».

*Рефлексия:* «Расскажите о своих впечатлениях. Как вы себя чувствовали, когда надо было сказать о своем настроении непривычным способом, выразив метафорически? Легко ли вам было? Что помогло вам выполнить упражнение? Что было самым сложным?»

#### *Упражнение 4 «Рисование эмоций»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие способности к рефлексии, проявлению чувств, гармонизация эмоционального состояния.

*Необходимые материалы:* листы белой бумаги разного формата, цветные карандаши, кисти, акварель, гуашь, стаканчики с водой по числу участников.

*Ведущий:* «На листе бумаги изобразите любую эмоцию. Возьмите кисточку или цветной карандаш, выберите краску. Закройте глаза и попробуйте отойти от правил рисования. Доверьтесь своей руке, она знает, что делать. Это называется спонтанным рисованием. Оно способствует проявлению чувств, самопознанию... Старайтесь отслеживать только свои эмоции в процессе рисования (*участники в течение 4-6 минут рисуют*).

Стоп...Заканчивайте свои рисунки... Прошу взять свои рисунки и сесть в круг для обсуждения. Вы можете, по желанию, показать свой рисунок группе, рассказать его историю, какие эмоции испытывали, какие образы приходили на ум. Остальные участники могут делиться своими эмоциями от впечатления рисунков друг друга. Если у вас появилось желание внести изменения в рисунок, обязательно сделайте это».

*Рефлексия:* «Расскажите о своих впечатлениях от упражнения. Легко ли вам



было начать рисовать? Что помогло вам выполнить упражнение? Что было самым сложным?»).

*Упражнение 5 «Моя любимая маска».*

*Время:* 30 минут.

*Цель упражнения:* актуализация внутреннего ресурса, снятие эмоционального напряжения.

*Необходимые материалы:* цветная бумага, клей, ножницы, картон.

*Ведущий:* «Что такое «маска»? Какие она выполняет функции (идентификации, выделения себя, определение своего индивидуального места в обществе, безопасности и защиты, выбора, актуализации ресурса, получения удовольствия, достижения поставленной цели)? Чтобы это понять, сегодня мы будем делать маску. Ответьте себе на вопрос: «Какая моя маска является любимой?», а потом приступайте к ее изготовлению. Примерьте маску на себя. Чужую маску без разрешения брать нельзя. Если есть желание примерить чужую маску на себя, спросите у участника и объясните, зачем вам это нужно. Желательно, чтобы вы работали только со своими масками».

*Рефлексия:* «Какие эмоции, чувства и переживания вызвало изготовление и примерка маски? Что (кого) видите перед собой, глядя на маску? Какой это персонаж? Какими качествами обладает? Какие чувства испытываете к персонажу? Дайте имя персонажу. Если бы писали ему письмо, какие бы вопросы задали персонажу?».

Заключение

*Ведущий:* «Спасибо всем за участие на занятии! Сегодня мы сделали шаг к пониманию, осознанию и идентификации собственных эмоций. Поделитесь своими впечатлениями от занятия».

**Занятие 2 «Выстраивание конструктивной коммуникации в детско-родительских отношениях» для родителей (законных представителей) обучающихся дошкольных образовательных организаций (адаптировано для мероприятий Недели психологии)**

**Цель:** повышение родительской компетентности, развитие навыков успешной

коммуникации с ребенком.

**Время:** 60 минут.

**Необходимые материалы:** листы бумаги А4, ручки по количеству участников, карточки с высказываниями, схема чувств (Приложение 8).

### Процедура проведения

#### Разминка

*Упражнение «Найти общее»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* создание доверительной атмосферы в группе, настрой на работу.

*Ведущий:* «Ваша задача – за короткое время найти нечто общее, что объединяет всех присутствующих здесь участников. Вы можете свободно передвигаться по всей комнате, общаться и говорить о своих увлечениях, образуя пары, основанные на общих интересах. После того, как вы объединитесь в пары, необходимо объединиться с другой парой и найти общий интерес уже для всех четырех участников. И так продолжаем, пока не станем одной командой».

*Рефлексия:* «Здорово! Сложно ли было найти что-то общее с другими? Может быть, вы узнали что-то новое еще и о себе? Поделитесь, что помогло взаимодействовать с другими участниками? Что вы почувствовали, выполнив задание?»

*Ведущий:* «Совершенно естественно, что в наших отношениях с детьми бывают ситуации, когда вас что-то раздражает, злит, обижает, огорчает. Но вместо того, чтобы сказать об этом ребенку прямо, мы часто говорим не о своих чувствах и желаниях, а даем оценку самому ребенку: «Какой ты несоборный, одевайся быстрее!», «Ты вечно разбрасываешь свои игрушки», «Опять ты испачкался! Ну почему ты такой грязнуля!». Такие сообщения называются «Ты-высказывания»; в них оцениваются поведение и личностные качества того, к кому они обращены. Такими сообщениями мы посылаем ребенку сообщения, что мы выше и имеем право оценивать его. Однако такие высказывания часто в общении (не только в детско-родительских отношениях) вызывают у того, к кому мы обращаемся, раздражение

и желание защититься. И далее часто разгорается конфликт, который связан не столько с ситуацией или проблемой, сколько с полученной оценкой личностных качеств. В детско-родительских отношениях ребенок чувствует, что он плохой, не соответствует ожиданиям родителей, обижается на них. Негативный психологический смысл «Ты-высказываний» заключается в том, что родители неосознанно внушают ребенку личностные качества, которые делают детей неуспешными в какой-либо деятельности, навешивают на ребенка ярлыки, которые отрицательно сказываются на его самооценке.

Сегодня мы выполним упражнение по замене «Ты-высказываний» на «Я-высказывания», которые будут содержать информацию о ваших чувствах, желаниях, видении ситуации, но без оценивания личности ребенка и без обвинений. Соответственно, у собеседника (ребенка) не будет возникать желания защититься и закрыться. Конфликт не разгорается, так как нет обсуждения личности ребенка, а лишь ситуация, которая вызывала у вас те или иные эмоции. Таким образом, ребенок чувствует, что он продолжает быть для вас хорошим и любимым, но понимает, что именно его поведение сейчас не понравилось вам. Таким образом, мы не задеваем самооценку нашего ребенка, выстраиваем правильную коммуникацию с ним, что в будущем принесет вам большие плоды в виде доверительных отношений.

Есть определенная схема, по которой строится «Я-высказывание». Обязательная структура:

*Факт.* Начинаем «Я-высказывание» с обозначения факта, который вызвал эмоциональную реакцию. Рассказываем о ситуации без нападения, обвинений, агрессии. Пример с ребенком, который играет в игрушки и не убирает их на место:

– *«Когда я вижу разбросанные по дому игрушки...».*

*Чувство.* Здесь также доброжелательно и открыто говорим о том, какие чувства вызывает этот факт. Пример: *«Я начинаю злиться».*

*Объяснения.* В этой части можно подробнее рассказать, почему мы на это так реагируем. Пример: *«Потому что я трачу много сил на то, чтобы в нашем доме было убрано и чисто».*

Дополнительно можно добавить еще один элемент структуры:

*Просьба-пожелание.* В этой части говорим о своих желаниях в связи с происходящим или озвучиваем просьбу. Пример: *«Поэтому прошу тебя, когда поиграешь, убери, пожалуйста, игрушки на место».*

Также в этой части «Я-высказывания» можно стимулировать ребенка к выработке совместного решения в связи с происходящим или размышления над ситуацией. В этом помогут вопросы: «А что ты думаешь в связи с этим?», «Какие бы ты предложил варианты решения проблемы?»

Давайте зафиксируем еще раз схему «Я-высказывания» через предложенные варианты начала каждого структурного элемента. Это будет служить вам подсказкой на первых этапах:

1) Описание ситуации, вызвавшей напряжение. Можно начать так:

– Когда я вижу, что...

– Когда я слышу, что...

– Когда я сталкиваюсь с тем, что ...

– Точное название своего чувства в данной ситуации:

– Я чувствую (я испытываю) ... (раздражение, злость, обиду, боль, беспокойство и т.д.).

2) Обозначение причины своих чувств и эмоций:

– Потому что...

– В связи с тем, что...

3) Формулировка желаемого поведения:

– Мне бы хотелось, чтобы ...

– Мне было бы приятно (радостно, спокойно и т.д.), если бы ...

Вот пример, как можно вместо «Опять ты испачкался! Ну почему ты такой грязнуля!» более конструктивно передать суть с использованием «Я-высказывания»:

Описание ситуации	Когда я вижу, что твоя одежда опять грязная
Мое эмоциональное состояние / эмоции	Я испытываю досаду
Объяснение причины своих чувств и эмоций	Потому что прикладываю много сил, чтобы ты ходил в чистой и опрятной одежде.

Формулировка желаемого поведения	Мне бы хотелось, чтобы ты был более аккуратным.
----------------------------------	---

А теперь давайте потренируемся в замене «Ты-высказываний» на «Я-высказывания».

Далее ведущий разбивает участников на пары и раздает карточки с примерами высказываний, которые нужно переделать.

Примеры:

«Ты-высказывания»	«Я-высказывания»
Ты никогда меня не слушаешь!	
Почему во время разговора со мной ты вечно крутишься и еще параллельно говоришь с сестрой?!	
Ты неправильно себя ведешь!	
Какая ты капризная девочка! Вечно истерики устраиваешь!	
Ты опять не убрал за собой тарелку после еды в раковину!	
Почему ты не сказал, что пойдешь гулять во двор? Я была вынуждена тебя искать!	
Ты зачем без спросу берешь вещи брата?	
Какой же ты жадина! Нужно делиться угощением и с другими ребятами!	
Перестань на меня кричать!	

Участники в парах переделывают высказывания. Затем каждая пара озвучивает на каждое высказывание свой вариант. Ведущий помогает сформулировать или вносит правки, если есть у участников затруднения или высказывание не совсем верно представлено по схеме.

Участникам можно предложить (например, продемонстрировать на слайде) схему чувств (Приложение 8). Это поможет им вербализировать свои чувства и эмоции.

*Ведущий:* «А теперь давайте разберем, что не надо делать при использовании «Я-высказываний». Важно помнить, что эти высказывания не для манипуляции! Например, «Я чуть не умерла», «Твое поведение в гостях меня убивает», «Я очень плохо себя чувствую теперь. Сердце болит». Такие выражения не содержат прямого обвинения ребенка, но вынуждают его испытывать чувство вины.

Есть варианты построения «Я-высказывания», когда в нем звучит обвинение,

так как оно выстраивается не по схеме. Например: «Я злюсь, потому что ты разбросал игрушки» или «Я в бешенстве, так как ты отвлекаешься, когда я говорю». Это обвинение, с которым ребенку справиться тяжело. Ребенок чувствует себя виноватым, так как расстроил, разозлил, теперь ему надо что-то сделать, чтобы исправить это. Или «Я-высказывание» произносится диктаторским тоном, наполнено гневом, раздражением, злостью. Например, «Я хочу, чтоб ты всегда убирал за собой грязную посуду!» Такая фраза звучит как приказ. Это не высказывание пожелания, а именно приказ.

«Я-высказывания» не должны превращаться в угрозу. Это происходит, когда родитель злится и требует подчинения его требованию. Например: «Ешь быстро кашу! Я начинаю злиться!» Это не выражение эмоции, а угроза. Когда фраза строится таким образом, ребенок становится ответственным за эмоцию родителя. Родитель злится из-за того, что ребенок плохой и ест кашу медленно. Родитель не говорит о своем желании в таком высказывании, а требует подчинения.

Уважаемые родители! Использование «Я-высказываний» – один из эффективных приемов для конструктивного общения, основанного на взаимопонимании и доверии. Сначала может быть сложно говорить о своих чувствах. Постепенно строить «Я-высказывания» будет все проще, как и достигать взаимопонимания с детьми. Такая техника высказываний действительно способствует лучшей коммуникации, а ваши дети на вашем примере будут учиться выражать свои мысли, чувства, эмоции социально приемлемым способом и конструктивно общаться.

В завершение попрошу вас высказаться, что для вас сегодня стало наиболее полезным, насколько актуальна для вас информация и сама техника, которую мы здесь разобрали и проработали».

*Рефлексия встречи:* Участники по очереди делятся своими впечатлениями от занятия.

**Занятие для родителей (законных представителей) обучающихся  
общеобразовательных организаций**

**Цель занятия:** развитие навыков общения, активного слушания, улучшение отношений между родителями (законными представителями) и детьми, развитие навыков рефлексии, распознавания эмоций, эмпатии, тренировка навыков активного слушания.

**Время:** 1 час 30 минут.

**Необходимые материалы:** стулья для каждого участника, бланки с таблицами, ручки, помещение, позволяющее разместиться для работы в парах, маркеры/фломастеры красного, желтого, синего цветов.

### Процедура проведения

*Упражнение 1 «Алексей, апельсин, Амстердам»<sup>99</sup>*

(адаптировано для мероприятий Недели психологии)

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* освоить активный стиль общения и способствовать созданию в группе отношений партнерства, свободную от барьеров и тревожности атмосферу.

*Необходимые материалы:* стулья по количеству посадочных мест.

*Примечание:* Участники сидят в кругу. Ведущий инструктирует участников.

*Ведущий:* «Каждый из участников по очереди представляет себя группе с помощью триады, в которой:

первое слово – его имя;

второе – блюдо (желательно – которое он любит!);

заключительное слово – название города. Повторяться нельзя. Давайте начнем!» Дополнительное обсуждение упражнения не требуется.

*Упражнение 2 «Навыки активного слушания»*

*Теоретический блок: развитие навыков активного слушания и Я-высказывания<sup>100</sup>* (адаптировано для мероприятий Недели психологии)

*Время:* 30 минут.

<sup>99</sup> Кипнис, М. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга / М. Кипнис. – Москва : АСТ, 2019. – 640 с. – ISBN 978-5-17-087368-5.

<sup>100</sup> Марковская, И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми / И.М. Марковская. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 150 с.

*Цель упражнения:* развитие навыков рефлексии, распознавания эмоций, эмпатии, тренировка навыков активного слушания.

*Ведущий:* «Когда при общении с ребенком вы видите проблему, то можете отреагировать тремя способами:

попытаться непосредственно повлиять на ребенка;

попытаться повлиять на себя самого;

попытаться повлиять на обстоятельства (например, изменить обстановку, принять необходимые меры безопасности).

Сегодня мы с вами начнем с себя и посмотрим вариант, в котором вы можете по-новому посмотреть на ситуацию общения.

Общение с ребенком может происходить в двух формах: Ты-сообщениях и Я-сообщениях.

Ты-сообщения часто нарушают коммуникацию, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что прав всегда родитель («Ты всегда оставляешь грязь в комнате», «Ты никогда не выносишь мусор», «Прекрати это делать»).

Я-сообщения являются более эффективным способом в плане влияния на ребенка с целью изменения его поведения, которое родитель не приемлет. В то же время они сохраняют благоприятные взаимоотношения между людьми».

*Примечание:* на доске заранее можно нарисовать или закрепить подготовленную на листе ватмана схему общения.

*Ведущий:* «Визуально схемы общения можно изобразить следующим образом:»

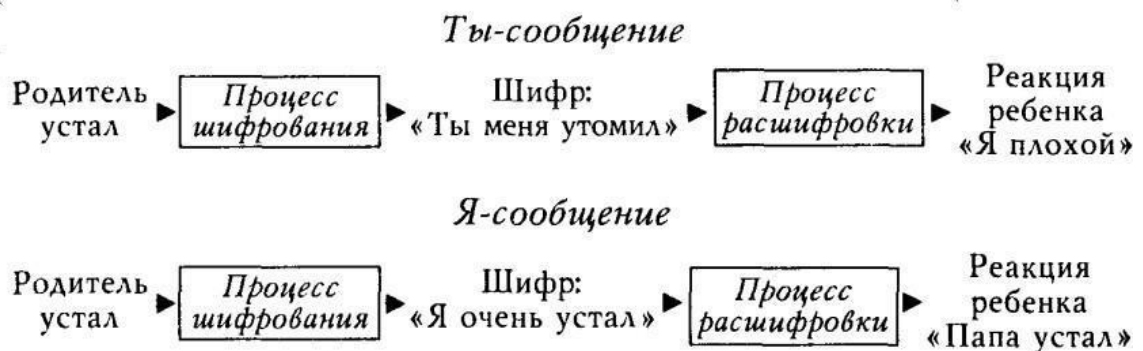


Рисунок 3. Схема общения



*Практический блок: «Чувства ребенка»<sup>101</sup>*

(адаптировано для мероприятий Недели психологии)

*Ведущий:* «Перед вами таблица, в которой нужно заполнить графу «Чувства ребенка». В левой колонке вы найдете описание ситуации и слова ребенка, справа напишите, какие, по вашему мнению, чувства он испытывает в этом случае. В последней колонке напишите ответ с точки зрения Я-позиции».

Ситуация и слова ребенка	Чувства ребенка	Ваш ответ
1. (Образец): «Сегодня, когда я выходила из школы, мальчишка-хулиган выбил у меня портфель и из него все рассыпалось»	Огорчение, обида	Ты расстроилась, и было очень обидно
2. (Ребенку сделали укол, плачет): «Доктор плохой!»		
3. (Старший сын – маме): «Ты всегда ее защищаешь, говоришь «маленькая», а меня никогда не жалеешь»		
5. (Ребенок роняет чашку, та разбивается): «Ой, Моя чашка!»		
6. (Влетает в дверь): «Мам, ты знаешь, я сегодня первый написал и сдал контрольную»		
7. «Ну надо же, я забыла включить телевизор, там было продолжение любимого фильма»		

*Рефлексия:* Испытывали ли вы сложности в определении эмоций? Сложно ли вам было сформулировать ответы, опираясь на навыки активного слушания и Я-высказывания? В чем возникли трудности? Какие эмоции вы испытывали?

*Упражнение 3 «Общение на языке «принятия» ребенка»*

*Время:* 50 минут.

*Цель упражнения:* развитие навыков рефлексии, распознавания эмоций, определение границ своей ответственности.

*Необходимые материалы:* бумага, ручки, маркеры/фломастеры красного, желтого, синего цветов, стулья по количеству участников группы.

<sup>101</sup> Гиппенрейтер, Ю.Б. Чудеса активного слушания / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва : АСТ, 2014. – 192 с. – ISBN 978-5-457-63966-9.

*Теоретический блок: Общение на языке «принятия» ребенка и сферы моего контроля<sup>102</sup> (адаптировано для мероприятий Недели психологии)*

*Ведущий:* Вопрос общения и межличностных отношений тонкий и сложный. Поэтому просто заучивания фраз, указывающих на активное слушание, недостаточно. Важно действительно в это верить. Ребенок на невербальном уровне будет считывать ваши эмоциональные реакции. Поэтому важна ваша внутренняя позиция.

«Язык принятия» это:

- оценка поступка («Мне жаль, что ты не поделился с сестрой игрушками»);
- временный язык («Сегодня у тебя это задание не получилось»).

«Язык непринятия» это:

- оценка личности («Ты очень жадный мальчик»);
- постоянный язык («У тебя никогда ничего не получается, как следует»).

В общении с ребенком «язык принятия» и «язык непринятия» выглядят следующим образом:

Фраза ребенка	Ответ на «языке непринятия»	Ответ на «языке принятия»
Мама, купи...	Как ты мне надоел со своими просьбами	Мне очень хочется купить тебе эту вещь, но у меня нет денег
Мама, ты когда ссоришься с папой, ты его все равно любишь?	Это не твое дело	Люди могут ссориться, но вместе с тем продолжать любить друг друга
Я глупый?	Отстань	Я считаю, что нет. А что случилось?

Давайте посмотрим, каким образом мы можем говорить с нашим ребенком на «языке принятия»:

<sup>102</sup> Марковская, И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми / И.М. Марковская. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 150 с.

«Язык принятия»	«Язык непринятия»
Оценка поступка, а не личности	Отказ от объяснений
Похвала	Негативная оценка личности
Комплимент	Сравнение не в лучшую сторону
Временный язык	Постоянный язык
Ласковые слова	Указание на несоответствие родительским ожиданиям
Поддержка	Игнорирование
Выражение заинтересованности	Команды
Сравнение с самим собой	Приказы
Одобрение	Подчеркивание неудачи
Согласие	Оскорбление
Позитивные телесные контакты	Угроза
Улыбка	Наказание
Контакт глаз	«Жесткая» мимика
Доброжелательные интонации	Угрожающие позы
Эмоциональное присоединение	Негативные интонации
Поощрение	
Выражение своих чувств	
Отражение чувств ребенка	

*Рефлексия:* Испытывали ли вы сложности в определении формулировок? Сложно ли вам было сформулировать ответы, основываясь на «язык принятия» и «язык непринятия»? В чем возникли трудности? Какие эмоции вы испытывали?

*Практический блок. «Я могу повлиять»<sup>103</sup>*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* развить навыки рефлексии, распознать эмоций, определить границы своей ответственности.

*Необходимые материалы:* бумага, ручки, маркеры/фломастеры красного, желтого, синего цветов, стулья по количеству участников группы.

*Инструкция для ведущего:* упражнение выполняется индивидуально с последующим обсуждением в группе.

*Ведущий:* «Возьмите лист бумаги и запишите на нем факты, которые вас беспокоят в поведении ребенка и ваших с ним отношениях».

*Ведущий:* «Посмотрите на получившийся список. Отметьте красным маркером те элементы списка, которые вы объективно можете изменить уже сейчас. Возможно, какие-то изменения произошли уже в процессе занятия.

<sup>103</sup> Лукашенко, М.Л. Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей / М.Л. Лукашенко. – Москва : Альпина Паблишер, 2012. – 297 с.

Отметьте желтым маркером те элементы списка, которые пока не в состоянии изменить, но вам хотелось бы иметь такую возможность. Подумайте, какие знания и умения вам необходимо дополнительно приобрести, что поменять в себе самом, чтобы суметь повлиять на те обстоятельства, которые ребенок не может изменить сейчас. Наметьте самостоятельно и вместе с ребенком возможный план действий, которые позволят ему изменить ситуацию.

Отметьте синим маркером те элементы списка, на которые, на ваш взгляд, совершенно не можете повлиять. Подумайте, действительно ли это безвыходные ситуации? Возможно, есть кто-то, кто сможет вам помочь? Если вам кажется, что ситуация не имеет решения, подумайте, действительно ли вас волнуют данные элементы списка, хочется и нужно ли их изменять? Возможно, ситуацию можно изменить, если приобрести какие-то качества? Какие? Как возможно приобрести эти качества? Можете ли вы принять, что ситуация не требует изменений?»

*Рефлексия:* «Какие чувства вы испытали? Сложно ли принять, что какие-то моменты на самом деле не требуют изменений? Удалось ли найти новое видение пути решения каких-то проблем? Смогли ли вы расширить свою точку зрения? Появились ли мысли для изменения характера отношений с детьми?»

*Упражнение «Ежик»<sup>104</sup>*

*Время: 20 минут.*

*Цель упражнения:* укрепление детско-родительских взаимоотношений.

*Примечание:* Выбирается один из участников занятия на роль «ежика» и участник на роль того, кто будет взаимодействовать с «ежиком» – «взрослый». Ведущий описывает ситуацию: «ежик» почувствовал опасность и должен свернуться в «клубочек», «выставить свои иголки». Его задача – прислушаться к тому, что и как будет говорить «взрослый». Поступить так, как подсказывает внутреннее чувство: откликнуться «взрослому» или остаться в своем состоянии. Участник-«взрослый» пытается расположить к себе «ежика», вызвать его доверие. Можно выбирать любые способы, кроме принуждения. Затем можно повторить игру несколько раз, по очереди

<sup>104</sup> Копилка психолога. Сборник игр и упражнений для проведения Школы приемных родителей / сост. С.А. Афанасьева, И.В. Лужилова. – Сыктывкар : ГБУ РК «РЦСТ», 2014. – 56 с.

меня «взрослых» и «ежиков».

*Рефлексия*

*Ведущий («ежикам»):* «Как вы чувствовали себя, когда с вами общался «взрослый»? Что в его словах и действиях помогало, и что мешало установить с ним доверительный контакт?»

*Ведущий («родителям»):* Как вы себя чувствовали, когда контактировали с «ежиками»? Легко ли было вызвать их доверие? Что вам помогало и что мешало? Как, по вашему мнению, связана эта игра с темой нашего занятия?»

*Упражнение «Путешествие в детство»<sup>105</sup>*

*Время: 20 минут.*

*Цель упражнения:* достижение понимания участниками проблем детей путем «погружения» в собственное детство.

*Ведущий:* Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках и ногах. Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Вы представляете себе картину из своего детства. Присмотритесь к себе повнимательнее: сколько вам лет, где вы находитесь, во что одеты, какие люди вас окружают? Постарайтесь как можно подробнее рассмотреть все вокруг и самого себя. Какие звуки вы слышите, какие запахи ощущаете? А теперь постарайтесь ответить на вопрос: какие чувства вы испытываете? Попробуйте понять, чего вы боитесь, чего вы ждете. У вас есть возможность поговорить с собой, с тем маленьким мальчиком или девочкой, который до сих пор живет в вас... А сейчас подошло время вернуться обратно в эту комнату. Когда вы будете готовы, можете открыть глаза. Далее по кругу каждый произносит: «Я – не маленькая девочка, я – Наталья...».

*Рефлексия:* «Получилось ли увидеть себя маленьким? Какие чувства возникли в процессе выполнения задания? Какое самочувствие сейчас?»

*Рефлексия встречи:* «Насколько тема увлекла вас? Получили ли вы полезные

---

<sup>105</sup> Боенкина, Е.А. Образовательная психолого-педагогическая программа подготовки лиц, желающих принять на воспитание в свою семью ребенка, оставшегося без попечения родителей «Пойми меня» / Е.А. Боенкина. – Бакчар, 2019. – 164 с.

для вас навыки? Насколько вы лично и группа в целом была готова к обсуждению острых вопросов? Встретили ли вы участников группы со схожим мнением? Насколько встреча оказалась полезной и практичной для вас?»

**Блок 3. Формирование благоприятного социально-психологического климата**  
**Занятие с элементами тренинга «Навстречу друг другу»<sup>106</sup>**  
**(совместное занятие для обучающихся дошкольных образовательных организаций и их родителей, других членов семьи)**

**Цель:** повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания детей, развитие эффективных навыков коммуникации с детьми.

**Время:** 1 час 10 минут.

**Необходимый материал:** повязка на глаза, карточки с частями пословиц, наборы геометрических фигур из цветной бумаги, клей, бумага формата А4, ножницы по количеству человек, клеенки на стол.

**Процедура проведения**

*Упражнение 1 «Найди своего ребенка»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* вовлечение детей и родителей (законных представителей) в групповое взаимодействие, создание позитивного настроения в группе.

*Необходимый материал:* повязка на глаза.

*Ведущий:* «Сейчас мы с вами поиграем в игру и посмотрим, как хорошо родители знают своих детей. Для этого одному из участников-родителей завяжем глаза. Его задача – среди остальных детей найти своего ребенка, только дотрагиваясь до их рук».

*Примечание:* Ведущий формирует группу из 3-4 детей, в которую включается ребенок участника-родителя. При выполнении упражнения ведущий подводит участника-родителя с завязанными глазами к этой группе детей и предлагает поочередно каждому ребенку пожать руку этому участнику.

<sup>106</sup> Жежера, Т.В. Игровой психологический тренинг с детьми и родителями «Навстречу друг другу» / Т.В. Жежера. – Татарск : ГБУ НСО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних, 2017.

*Ведущий:* «Тактильный контакт очень важен во взаимоотношениях ребенка и родителя. Поделитесь своими ощущениями, легко ли вам было выполнить данное упражнение? Что вы чувствовали в момент выполнения?»

*Упражнение 2 «Пословицы»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* укрепление семейных связей, развитие навыка самоанализа.

*Необходимый материал:* карточки с частями пословиц.

*Ведущий:* «Прошу всех участников разделиться на две группы. Каждой группе я выдам части предложения, которые необходимо соединить так, чтобы получились целые пословицы. Необходимо собрать 2 пословицы. Обратите внимание, что части пословиц могут оказаться в разных группах».

*Примечание:* образуется две подгруппы, в каждую входят родители и их дети. Каждой подгруппе предлагается восстановить полный текст пословицы, а также подумать и пояснить, что имели в виду наши предки.

(Если ребенка) (не научишь) (в пеленках), (то не научишь) (и в подушках).

(Когда отец) (говорит «так»), (а мать «сяк»), (растет ребенок) (как сорняк).

*Ведущий:* «Легко ли вам было собрать пословицы? Поделитесь своим пониманием пословицы?»

*Упражнение 3 «Вопрос – ответ»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* укрепление детско-родительских отношений.

*Ведущий:* «Предлагаю родителю и его ребенку поочередно ответить на одни и те же вопросы. Задача – друг другу не подсказывать».

*Примечание:* Важно заранее подготовить несколько групп вопросов, которые могут быть заданы нескольким родителям с детьми. Например: «Какое блюдо на завтрак самое вкусное? Какая песня самая веселая? Как вы думаете, что такое радость?»

*Ведущий:* «Данное упражнение позволяет лучше узнать друг друга и возможно, взглянуть на какие-то аспекты взаимоотношений родителя и ребенка под другим углом. Скажите сложно ли было отвечать на вопросы? Совпали ли ваши ожидания

в ответах?»

*Упражнение 4 «Символ семьи»*

*Время: 20 минут.*

*Цель упражнения:* формирование ценностных представлений о семье.

*Необходимый материал:* наборы геометрических фигур из цветной бумаги, клей, бумага формата А4, ножницы по количеству человек, клеенки на стол.

*Ведущий:* «Предлагаю родителям и детям создать аппликации о своих семьях. Это будет необычная аппликация семьи – из геометрических фигур».

*Примечание:* Каждая семья создает свою аппликацию. После выполнения задания все участники занятия рассказывают о своей аппликации, делятся впечатлениями о своей семье.

*Ведущий:* «Что бы вы хотели добавить в рисунок или аппликацию? Понравилось ли вам выполнять это задание?».

*Рефлексия встречи:* Участникам предлагается поделиться своими впечатлениями о занятии.

*Ведущий:* «Спасибо всем большое за участие!»

### **Родительское собрание для родителей (законных представителей) обучающихся общеобразовательных организаций**

**Цель:** формирование благоприятного социально-психологического климата внутри семей участников.

**Время:** 1 час.

**Необходимые материалы:** бумага, ручки, мультимедийная установка, компьютер.

#### **Процедура проведения**

*Ведущий:* «Здравствуйте, уважаемые родители! Когда мы задаем обучающимся вопрос, чего бы они хотели достичь в жизни, и приводим примеры (развивать науку, помогать людям, стать известным и т. д.), как вы думаете, что в большинстве они отвечают? – «Ну я не знаю даже».

Для того, чтобы помочь в этом разобраться, нам важно лучше узнать наших



детей. Предлагаю вам составить список «Что нравится и не нравится моему ребенку». В него можно написать абсолютно все: это могут быть предметы, действия, увлечения и др.

Нравится	Не нравится
1.	
...	

Как это может выглядеть?

Нравится	Не нравится
Участвовать в организации праздников	Когда меня делают главной
Придумывать украшения и декорации	Составлять списки
Учить и рассказывать стихи	Долго сидеть на одном месте
Находиться на природе	Присматривать за младшими
Находиться в большой компании людей	Быть в центре внимания

Вспомните, о чем мечтал ваш ребенок в 3 года? Вспомните, о чем мечтал ваш ребенок в 5 лет? Вспомните, о чем мечтал ваш ребенок в 7 лет? И так до настоящего времени.

Вам могут помочь люди, которые также тесно взаимодействовали с вашим ребенком: первый учитель, бабушки и дедушки, близкие родственники, ровесники, друзья и сам ребенок.

Как это может выглядеть? Мечты моего ребенка:

– в 3 года он мечтал плавать на лодке, после того как увидел по телевизору передачу;

– в 5 лет мечтал лечить животных, постоянно подкармливал их около дома; хотел стать хоккеистом, отдали на секцию;

– в 6 лет мечтал пойти в школу и стать «взрослым»;

– в 7 лет мечтал стать педагогом и учить детей.

Рекомендация по составлению списка:

– выписывайте мечты, которые занимали вашего ребенка длительное время –

более полугода;

– написать минимум 3 мечты ребенка. Если есть те, что актуальны до сих пор, обратите на них особое внимание.

*Рефлексия:* «Уважаемые родители, что полезного вы узнали? Как во взаимодействии со своими детьми вы можете использовать полученную информацию?»

### **Родительское собрание «Какие качества родители формируют в детях?» для родителей (законных представителей) обучающихся профессиональных образовательных организаций**

*Цель:* передача родителям (законным представителям) знаний о важности семейной системы.

*Время:* 1 час.

Необходимые материалы: листы формата А3, маркеры, доска для записей с закрепленными листами бумаги.

#### **Процедура проведения**

*Ведущий:* «Здравствуйтесь уважаемые родители! У каждого сидящего здесь разные судьбы, разные характеры, разные взгляды на жизнь, но есть то, что объединяет нас всех – это наши дети. Один из известных педагогов говорил, что «дети – это наше будущее, правильное их воспитание – это наше счастливое будущее, плохое воспитание – это наше горе и слезы». Какими они вырастут, выйдут в мир взрослости во многом зависит от нас с вами. Как и что нужно сделать, чтобы наши дети были счастливы, доверяли нам, делились своими радостями и горестями, были откровенны. Я предлагаю вам сегодня поговорить о важности общения, воспитания в семье».

*Упражнение «Дискуссия»*

*Время:* 20 минут.

*Используемые материалы:* листы А3, маркеры, флипчарт.

*Ведущий:* «Давайте разделимся на три группы: первая группа – это представители Школы, группа два – это Родители и группа три – это Общество.

Каждая группа сначала обсуждает ответ на вопрос: «Кто самый главный в воспитании детей?» с позиции своей группы, а затем доказывает свою точку зрения другим группам».

*Примечание:* Ответы каждой группы фиксируются на флипчарте. Принимаются все варианты без критики и осуждений.

*Рефлексия:* «Что вы чувствовали, когда обсуждали вопрос с позиции своей группы? Совпали ли ваши личные взгляды со взглядами группы? Удалось ли вам сейчас посмотреть на вопрос по-другому?»

*Упражнение «Я люблю своего ребенка»*

*Время:* 15 минут.

*Цель:* формирование благоприятного социально-психологического климата внутри семей участников.

*Ведущий:* «Сядьте удобно, закройте глаза и прислушайтесь к тексту: «Я люблю и буду любить своего ребенка, даже если он не лучший и звезд с неба не срывает. Я люблю и буду любить его, даже если он не оправдает моих надежд. Я люблю и буду любить его, какой бы он не был, как бы не поступил. Это не означает, что любой поступок я одобряю. Это значит, что я люблю его, даже если его поведение должно быть лучше. Я люблю просто потому, что это мой сын или дочь. А теперь на счет три откройте глаза».

*Ведущий:* «Любовь к ребенку еще не навредила ни одному из них. Любви не может быть много. Помните: какими бы ни были отношения в ваших семьях, они могут стать лучше».

*Рефлексия:* «Что вы чувствовали во время выполнения этого упражнения?»

*Рефлексия занятия:* «Что для вас сегодня было особенно полезно? С какими чувствами, мыслями, открытиями вы уходите? Поделитесь, пожалуйста!»

## Банк упражнений для проведения занятий с педагогами образовательных организаций

### Тренинговое занятие для педагогов «Все в твоих руках» (по материалам Дворниковой М.Ю.<sup>107</sup>, адаптировано к Неделе психологии)

**Цель занятия:** профилактика эмоционального выгорания педагогов, развитие навыков жизнестойкости, навыков распознавания эмоций, социальной гибкости.

**Время:** 1 час 10 минут.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

**Необходимые материалы:** мяч, доска, маркер, листы бумаги формата А4, мелки, цветные карандаши, ручки, списки предметов, запись медитативной музыки.

**Ход занятия:**

1. Знакомство.
2. Правила встреч.
3. Каракули.
4. Превращение в предмет.
5. Кадр из общего фильма.
6. Звезда чувств.
7. Рисуем круги.
8. Коммуникативная игра «Катастрофа в пустыне».
9. Снежная баба.
10. Медитация на дыхании.
11. Полное дыхание.

### Процедура проведения

*Ведущий:* «Профессия педагога относится к профессии, подверженной эмоциональному выгоранию. Эмоциональное выгорание является относительно устойчивым состоянием, но при наличии соответствующей поддержки с ним можно успешно справляться. На занятии я покажу некоторые способы профилактики синдрома эмоционального выгорания и расскажу о них. Но помните, что ваше

---

<sup>107</sup> Дворникова, М.Ю. Практикум с элементами тренинговых упражнений для профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов «Все в твоих руках» / М.Ю. Дворникова // Федерация психологов образования России : [сайт]. – URL: <https://rospsey.ru/> URL: <https://rospsey.ru/node/1787> (дата обращения: 30.09.2024).

состояние зависит, в первую очередь, от вас самих. Наиболее стрессоустойчивым является тот педагог, который получает положительные эмоции и поддержку в семье, удовлетворение от работы и имеет какое-либо хобби, для которого жизнь больше, чем работа. Как говорил известный педагог В.А. Сухомлинский, «свободное время педагога – это корень, питающий ветви педагогического творчества». Большая мудрость содержится и в изречениях: «Жизнь на 10% состоит из того, что вы в ней делаете, а на 90% – из того, как вы ее воспринимаете», «Если не можете изменить ситуацию, измените свое отношение к ней».

*Упражнение 1 «Знакомство»*

*Время: 1 минута.*

*Цель упражнения: подготовка к групповому взаимодействию.*

*Необходимые материалы: мяч.*

*Ведущий:* «Сейчас мы с вами проведем разминку-знакомство. Каждый будет называть свое имя и ассоциацию-прилагательное на первую букву имени, передавая мяч по кругу. Это прилагательное должно быть связано с вашими умениями, достоинствами. Например, «Мария Мудрая».

Дополнительное обсуждение упражнения не требуется.

*Упражнение 2 «Правила встречи»*

*Время: 10 минут.*

*Цель упражнения: ознакомление с правилами тренингового занятия.*

*Необходимый материал: доска, маркер.*

*Ведущий:* «Сейчас мы познакомимся с правилами, которые важно соблюдать в течение всего занятия:

1) Правило «ТЫквы». В этом пространстве мы все общаемся на «ты» вне зависимости от возраста. Доверительный стиль общения психологически уравнивает всех участников группы и ведущего.

2) «Здесь и теперь». Во время занятия необходимо говорить только о том, что волнует в данный момент, обсуждать то, что происходит с вами в группе. И никаких телефонов.

3) Персонафикация высказываний. Отказываемся от безличных речевых форм,

помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности, свои суждения выдвигаем в форме «Я считаю...», «Я думаю...».

4) Искренность в общении. Во время встреч стоит говорить только правду. Каждый рассказывает только о том, что действительно переживается. Если нет желания высказаться искренне, лучше промолчать. Все открыто выражают свои чувства по отношению к действиям других участников и к самому себе.

5) Конфиденциальность. Все, что происходит во время встреч, не разглашается и не выносится за пределы группы. Каждый участник несет ответственность за это.

6) Обсуждаем, не осуждая. При обсуждении происходящего важно оценивать не участника, а только его действия и поведение. Например, вместо: «Ты мне не нравишься!», следует сказать: «Мне не нравится твоя манера поведения!».

7) Уважение и правило «Стоп». Когда высказывается кто-то из членов группы, остальные его внимательно слушают (не перебивая и не комментируя), давая возможность сказать то, что он хочет. Правило «Стоп» гласит, что каждый участник имеет право отказаться от участия в задании без объяснения причин. Если в какой-то момент занятия участник не готов говорить об обсуждаемой проблеме, он также может сказать «стоп».

8) Определение сильных сторон личности. В ходе обсуждения обязательно подчеркиваем положительные качества выступившего.

9) Активное участие. Не жди, не молчи, действуй! Только участник, активно работающий в группе, может почерпнуть что-то для себя.

Какие правила бы вы хотели включить?»

Ведущий записывает правила на доске, которые остаются в течение всего занятия. Если правила в течение занятия будут нарушаться, ведущий может обращать на них внимание педагогов.

*Упражнение 3 «Каракули»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* эмоциональное отреагирование, снятие эмоционального напряжения.

*Необходимые материалы:* листы бумаги формата А4, мелки, цветные карандаши.

*Ведущий:* «Сейчас я предлагаю вам порисовать. Наличие художественных способностей или навыков не требуется. У всех на столе лежит лист бумаги. Возьмите один мелок или цветной карандаш в ту руку, которой обычно НЕ пишете. Закройте глаза и нарисуйте на листе каракули – беспорядочные, непрерывные линии. Вы сами решаете, когда нужно остановиться. Теперь посмотрите на свои каракули. Поворачивайте лист в разные стороны: какие образы вы увидели? Когда вы увидите какой-то образ, дорисуйте его. Объединитесь с рядом сидящим с вами, посмотрите рисунки друг друга, обменяйтесь своей фантазией и при желании снова дорисуйте».

*Рефлексия:*

– Какие чувства испытывали, когда выполняли упражнение?

– Какие образы преобладают во всей группе?

– Какие образы вы еще увидели у себя, друг у друга?

*Ведущий:* «После обсуждения можно дорисовать. Выполненное упражнение помогает снять эмоциональное напряжение. Теперь поделитесь своими впечатлениями и эмоциями».

*Упражнение 4 «Превращение в предмет»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* снижение физического напряжения.

*Ведущий:* «Профессия педагога часто сопровождается телесным напряжением в виде физического дискомфорта в области плеч, спины, шеи. Эти симптомы называются мышечными зажимами. Когда педагог не выражает свои эмоции внешне, он «замораживает» их в виде телесных ощущений. Неотреагированные эмоции вначале «застревают» в теле в виде дискомфортных ощущений, а затем развиваются болезненные состояния. Для снятия мышечного напряжения можно использовать разнообразные телесно-ориентированные упражнения. Одно из таких мы сейчас выполним. Сядьте поудобнее. Можете закрыть глаза. Дыхание ровное и спокойное».

В течение 30 секунд ведущий проводит настрой педагогов на выполнение упражнения.

*Ведущий:* «Представьте, что вы превратились в какой-то предмет. Оглянитесь вокруг. Подойдет любой предмет, какой попадется вам на глаза. Это может быть стул, стол, лампочка, дверь, книжка. Если подходящего для вас предмета в комнате нет, задумайте любой другой».

Затем педагоги по очереди представляют при помощи жестов, мимики, пантомимики предметы, в которые они превратились.

*Ведущий:* «Мы с вами выполнили упражнение, которое помогает безопасно для организма разблокировать подавленные эмоции, «сбросить» стрессовые состояния, оставшиеся в теле».

#### *Упражнение 5 «Кадр из общего фильма»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* снижение физического напряжения, развитие эмоциональной устойчивости, навыков невербального общения.

*Ведущий:* «Для выполнения следующего упражнения вам надо разделиться на две команды. Вам надо создать кадр из общего фильма. Прошу выйти в центр круга по одному представителю от каждой съемочной группы... Вы станете главными героями совместного фильма. О чем он будет, мы пока еще не знаем. Посмотрите друг на друга. Не договариваясь, замрите в выразительных позах, как будто вы находитесь в кадре из центральной сцены этого фильма... Очень хорошо! А теперь участник из первой команды, присоединится к живой скульптуре... Теперь то же самое должен сделать участник второй команды».

*Примечание:* Все участники команд поочередно присоединяются к уже стоящим. Скульптура разрастается, пока не приобретет законченный вид. При выполнении задания участники занятия проявляют воображение, чтобы понять замысел других участников.

По завершении выполненного задания следует обсудить, что же все-таки было изображено на созданном кадре, какие персонажи играли в воспроизведенном кадре из фильма, удалось ли участникам понять друг друга.

*Рефлексия:*

– Что в упражнении вызвало наибольшие затруднения? Почему?



- Что получилось сделать легко?
- Какие чувства вы испытываете сейчас?
- Какие чувства возникали в ходе выполнения задания?
- Что вызвало удивление?
- С какими сложностями вы столкнулись?
- Довольны ли вы итогом работы?

*Упражнение 6 «Звезда чувств»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* развитие эмоционального интеллекта.

*Необходимые материалы:* ручки, цветные карандаши, листы формата А4.

*Ведущий:* «Эмоции играют важнейшую роль в профессиональной деятельности педагога. Эмоциональный педагог – это человек, который, в первую очередь, понимает и осознает свои чувства, владеет навыками саморегуляции, адекватно выражает свои чувства и понимает переживания других людей. Сейчас вы выполните упражнение, которое поможет вам понять, насколько вы понимаете себя, свои эмоции. Возьмите лист бумаги. Нарисуйте большую звезду с секторами-лучами. Их может быть 8, 10, 12 или 16. Теперь раскрасьте каждый сектор. Попробуйте сначала выразить каждое чувство – один луч – одним цветом. Второй луч – другим цветом. Подберите тот цвет, который выражает данное чувство с точностью до самых тонких нюансов. Постарайтесь быть точнее. Если хочется выразить какое-нибудь чувство, например, синим цветом, пробуйте как можно точнее выбрать такой оттенок синего, который именно для вас выражает это чувство. При этом не ориентируйтесь на какие-то предписания. Здесь речь идет о вашем личном выражении в цвете, о ваших очень личных чувствах. Обратите внимание на то, что соответствия между цветами и чувствами непостоянны и изменяются в зависимости от возраста и образа жизни, какой-то конкретной ситуации. Выбор цветов при работе со звездой чувств – это не что-то долговременное и неизменное, а момент эмоционального состояния человека».

*Примечание:* Как правило, работа над звездами чувств, поиск цветовых соответствий, очень интенсивны. Во время выполнения задания у участников

возникает атмосфера сконцентрированного внимания. Для одних чувств нахождение цветового решения осуществляется легко и быстро, для других – занимает продолжительное время. Зачастую выбор цвета бывает неожиданным для них самих участников.

*Рефлексия:*

- Тебе нравится твоя звезда?
- Расскажи о чувствах, которые отражены в звезде чувств.
- Какое чувство занимает большую и меньшую площадь?
- Какие чувства отображены похожим цветом?
- Какие чувства находятся рядом или на противоположном луче звезды?
- Что означают отдельные элементы звезды?
- Что хотелось бы изменить в рисунке?
- Что сделать за неделю, чтобы твоя звезда чувств выглядела иначе?

*Ведущий:* «Выполненное упражнение учит размышлять о причинах проявления тех или иных эмоций и понимать, как можно управлять ими».

*Упражнение 7 «Рисуем круги...»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие эмоционального интеллекта, умение договариваться с коллегой.

*Необходимые материалы:* цветные карандаши, листы формата А4.

*Ведущий:* «Мы с вами продолжим тренироваться в развитии понимания своего эмоционального состояния и другого человека. Возьмите лист бумаги, положите его перед собой. Возьмите карандаш приятного для вас цвета. Нарисуйте на листе бумаге круг любого размера. Сейчас отойдите от рисунка на расстояние, посмотрите на рисунок со стороны. Вы можете свободно передвигаться вокруг стола и работать на любой территории. Добавьте к нарисованному кругу еще один-два круга любого размера и цвета. Еще раз отойдите от стола и посмотрите на полученные изображения со стороны. Если вы не удовлетворены результатами работы и хотели бы изменить (дополнить, подправить) вид, цвет, местоположение своих кругов в пространстве бумажного полотна, можете сделать еще один или несколько рисунков. Обведите

контуры рисунков. Соедините линиями свои круги с теми кругами, которые вам особенно понравились. Представьте, что прокладываете дороги. Заполните пространство каждого из своих кругов сюжетными рисунками, значками, символами, придайте им индивидуальность. Еще раз отойдите от рисунка. Походите вокруг листа-картины, внимательно рассмотрите рисунки. Если вам очень хочется дорисовать что-либо в кругах других участников, попробуйте с ними об этом договориться. С согласия авторов напишите добрые слова и пожелания около рисунков, которые вам понравились. Будьте бережны к пространству и чувствам других. Договоритесь с другими участниками о расположении всех рисунков для коллективной картины».

*Рефлексия:* «Предлагаю обсудить, что у нас с вами получилось. Поделитесь впечатлениями о работе. Покажите собственные рисунки, расскажите о замысле, сюжете, чувствах. У вас также есть возможность задать друг другу вопросы относительно каких-то деталей изображения. Зачитайте, если хотите, вслух добрые пожелания, которые вам написали другие участники».

*Примечание:* По желанию участники комментируют свои рисунки и рассказывают об ощущениях, возникших по ходу выполнения упражнения. Высказываются те, кто посчитает это нужным. Сам процесс выполнения описанной работы имеет большое развивающее значение для участников занятия.

*Упражнение 8 Коммуникативная игра «Катастрофа в пустыне»<sup>108</sup>*

(адаптировано для мероприятий Недели психологии)

*Время:* 45 минут.

*Цель упражнения:* отработка навыков общения, умение договариваться.

*Необходимые материалы:* списки предметов (Приложение 9).

*Ведущий:* «Уважаемые участники! С этого момента все вы – пассажиры авиалайнера, совершавшего длительный перелет. При полете над пустыней на борту самолета внезапно вспыхнул пожар, двигатели отказали, и авиалайнер рухнул на землю. Вы чудом спаслись, но ваше местоположение неясно. Известно только,

---

<sup>108</sup> Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга: Психотехники : учебное пособие / И.В. Вачков. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство «Ось-89», 2001. – 224 с.

что ближайший населенный пункт находится от вас на расстоянии примерно 300 километров. Под обломками самолета вам удалось обнаружить пятнадцать предметов, которые остались неповрежденными после катастрофы.

Ваша задача – проранжировать эти предметы в соответствии с их значимостью для вашего спасения. Для этого нужно поставить цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значимости и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас. Заполняйте номерами первую колонку бланка (Приложение 9). Каждый работает самостоятельно в течение пятнадцати минут.

Список предметов:

- 1) Охотничий нож.
- 2) Карманный фонарь.
- 3) Летная карта окрестностей.
- 4) Полиэтиленовый плащ.
- 5) Магнитный компас.
- 6) Переносная газовая плита с баллоном.
- 7) Охотничье ружье с боеприпасами.
- 8) Парашют красно-белого цвета.
- 9) Пачка соли.
- 10) Полтора литра воды на каждого.
- 11) Определитель съедобных животных и растений.
- 12) Солнечные очки на каждого.
- 13) Литр медицинского спирта на всех.
- 14) Легкое полупальто на каждого.
- 15) Карманное зеркало».

*Ведущий:* «Время вышло! Предлагаю разбиться на пары или в группы по три человека 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).

Отлично! Следующий этап игры – общегрупповое обсуждение с целью прийти к общему мнению относительно порядка расположения предметов, на которое

выделяется не менее тридцати минут. Время пошло!».

*Примечание:* ведущий наблюдает за работой участников: умением организовывать дискуссию, планировать свою деятельность, идти на компромиссы, слушать друг друга, аргументированно доказывать свою точку зрения, владеть собой, необходимость изменения своего поведения.

*Ведущий:* «Игра завершается! Поздравляю всех участников с благополучным спасением и предлагаю обсудить итоги игры. Прошу всех участников сесть в круг и, двигаясь по часовой стрелке, ответить на вопрос: «Удовлетворены ли вы лично результатами прошедшего обсуждения? Объясните, почему».

*Рефлексия:*

- Что вызвало вашу удовлетворенность (неудовлетворенность) в ходе игры?
- Как, по-вашему, в верном направлении продвигалась ваша дискуссия или нет?
- Была ли выработана общая стратегия спасения?
- Что вам помешало принять активное участие в обсуждении?
- Вы не согласны с принятым решением?
- Почему вам не удалось отстоять свое мнение?
- Кто в наибольшей степени повлиял на исход группового решения, то есть оказался лидером, сумевшим повести за собой группу?
- Что именно в поведении лидера позволило ему вас прислушаться к себе?
- На какой игры стадии появился лидер?
- Какими способами другие участники добивались согласия с их мнениями?
- Какие способы поведения оказались наименее результативными?
- Какие способы поведения мешали общей работе?
- Как следовало бы построить дискуссию, чтобы наиболее быстрым способом достигнуть общего мнения и не ущемить права всех участников?

Ответы к варианту игры «Ждать спасателей» (предпочтительный по мнению экспертов):

1) Полтора литра воды на каждого. Вода в пустыне особенно необходима для утоления жажды.

2) Карманное зеркало. Важно для сигнализации воздушным спасателям.

3) Легкое полупальто на каждого. Прикроет от палящего солнца днем и от ночной прохлады.

4) Карманный фонарь. 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) Литр медицинского спирта на всех. Допустимо использовать в качестве антисептика для обеззараживания при любых травмах. В других случаях имеет малую ценность, поскольку при употреблении внутрь может вызвать обезвоживание организма.

15) Пачка соли. Значимости практически не имеет.

Ответы к варианту игры «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) Литр медицинского спирта на всех.
- 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.

*Ведущий:* «Уважаемые участники! Ваши ответы могут помочь вам разобраться в вопросах организации дискуссии, избежания грубых столкновений в споре и расположения других к принятию своего мнения. Эта игра учит процессам, способам индивидуальной и совместной бесконфликтной деятельности».

*Упражнение 9 «Снежная баба»*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* развитие навыков расслабления с помощью визуализации.

*Ведущий:* «Сядьте удобно. Представьте себя в виде снежной бабы. Под лучами весеннего солнца снежная баба начинает медленно таять. Снег темнеет, становится рыхлым и, превращаясь в воду, ручейками стекает на землю».

*Ведущий:* «Это упражнение интересно тем, что степень достигаемого вами расслабления будет определяться точностью визуализации».

*Рефлексия:* Как вы себя чувствуете?

*Упражнение 10 «Медитация на дыхании»<sup>109</sup>*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* обучение дыхательной технике, методу саморегуляции, оптимизация уровня стресса.

*Необходимые материалы:* запись медитативной музыки.

---

<sup>109</sup> Щербатых, Ю.В. Психология стресса. Учебное пособие / Ю.В. Щербатых. – Санкт-Петербург : Питер, 2023. – 432 с. – ISBN 978-5-4461-2170-0.

*Ведущий:* «Сядьте поудобнее, на время отвлекитесь от посторонних мыслей и сконцентрируйте внимание только на потоках воздуха, которые входят в ваши легкие, а затем покидают его в ритме вашего дыхания. Прочувствуйте, как во время вдоха воздух следует по пути: *носовая полость – носоглотка – гортань – трахея – бронхи – легкие*, а затем в обратном порядке покидает тело. А сейчас следите за дыханием, но не вмешивайтесь в его ритм. Дайте возможность своему организму дышать в удобном ритме и с необходимой глубиной. Сконцентрируйтесь на характеристиках воздуха, поступающего в легкие и покидающие их. Обратите внимание на то, что входящий воздух более холодный по сравнению с выдыхаемым, который кажется более теплым и насыщенным избыточной энергией нашего тела».

*Рефлексия:* «Оцените свое состояние сейчас. Определите, насколько снизилось ваше стрессовое состояние».

*Упражнение 11 «Полное дыхание»<sup>110</sup>*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* сброс мышечного напряжения, обучение дыхательной технике, методу саморегуляции, оптимизации уровня стресса.

*Необходимые материалы:* запись медитативной музыки.

*Ведущий:* «Положите одну руку на живот, другую – на грудь. Начните вдох с живота, максимально наполняя его воздухом, а когда достигните предела, то начинайте поднимать грудь вверх, заполняя верхние отделы легких. Сделайте небольшую задержку на вдохе (1-2 сек.) и начинайте медленный выдох в обратном порядке: сначала втягивая живот, а затем опуская ребра. Задержку дыхания после завершения выдоха сделайте подольше и следующий цикл начинайте только тогда, когда вам захочется вдохнуть».

Примерная продолжительность дыхательных фаз может быть такой: вдох – 3-4 сек, пауза – 1-2 сек., выдох – 5-6 сек., пауза на выдохе – 3-5 сек. Дышите так каждый день сначала по 5 мин., а потом прибавляя каждый день по 1 мин. и постепенно увеличивая длину вдоха и задержку в конце».

---

<sup>110</sup> Щербатых, Ю.В. Психология стресса. Учебное пособие / Ю.В. Щербатых. – Санкт-Петербург : Питер, 2023. – 432 с. – ISBN 978-5-4461-2170-0.



*Рефлексия:* «Оцените свое состояние сейчас. Когда вы освоите этот способ дыхания, вы можете применить его в какой-то стрессорной ситуации. При правильном выполнении этого упражнения вы почувствуете, как уменьшится ваша тревога, другие негативные эмоциональные состояния уже через 5 минут после начала полного дыхания, а через 10 минут вы уже сможете трезво оценивать ситуацию».

### Заключение

*Ведущий:* «Вот и подошло наше занятие к завершению. Я благодарю вас за работу. И сейчас в завершение мы с вами пожелаем друг другу чего-нибудь хорошего на завтрашний день. Давайте начнем с меня и пойдем по часовой стрелке».

Ведущий поворачивается к участнику слева и высказывает пожелание. Участник, получивший пожелание, благодарит, поворачивается к участнику слева от себя и также произносит пожелание.

## Заключение

Единство тематических направлений Недели психологии и использование интерактивных форм взаимодействия позволяют охватить наибольшее количество обучающихся реализуя как профилактические, так и просветительские и развивающие формы психолого-педагогического сопровождения. Мероприятия ориентированы на создание психологически благоприятной образовательной среды, обучение участников образовательных отношений навыкам саморегуляции. В настоящих методических рекомендациях в мероприятиях Недели психологии сделан акцент на явлениях социальной психологии, ее закономерностях и правилах.

Приведенные в упражнения и занятия предлагаются к вариативному использованию и могут дополняться межпредметными уроками, деловыми играми и квестами, включающими в себя психологический компонент. Тематический план целесообразно адаптировать под возрастную категорию и учебную нагрузку обучающихся, их потребности. Сценарии занятий подкрепляются приложениями, содержащими стимульный материал.

Важным условием проведения Недели психологии выступает поддержание устойчивого положительного эмоционального настроения для объединения всех участников мероприятий в партнерском создании атмосферы дружелюбия и интеллектуального праздника в образовательной организации.

### Список рекомендуемой литературы

1. Неделя психологии в образовательной организации: методические рекомендации. – Москва : МГППУ, 2022. – 188 с.
2. Одинцова, М.А. Психология жизнестойкости : учебное пособие / М.А. Одинцова. – 2-е издание, стереотипное. – Флинта : Москва, 2015. – 201 с.
3. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Т.В. Азарова, О.И. Барчук, Т.В. Беглова [и др.] ; под общей редакцией М.Р. Битяновой. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 304 с.
4. Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде: каталог – 2019. Коллективная монография / под редакцией В.В. Рубцова, Ю.М. Забродина, И.В. Дубровиной, Е.С. Романовой. – Москва : ФГБОУ ВО МГППУ, 2019. – 297 с.
5. Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде. Каталог – 2020. Коллективная монография / под редакцией В.В. Рубцова, Ю.М. Забродина, И.В. Дубровиной, Е.С. Романовой. – Москва, 2020. – 394 с.
6. Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде. Каталог – 2021. Коллективная монография / под редакцией В.В. Рубцова, Е.С. Романовой. – Москва, 2021. – 278 с.
7. Руководство для подростков про буллинг: как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других / А.А. Реан, М.А. Новикова, И.А. Коновалов, Д.В. Молчанова ; под редакцией А.А. Реана. – Москва, 2019. – 36 с.
8. Руководство для родителей про буллинг. Что делать, если ваш ребенок вовлечен? / А.А. Реан, М.А. Новикова, И.А. Коновалов, Д.В. Молчанова ; под редакцией А. А. Реана. – Москва, 2019. – 48 с.
9. Руководство по противодействию и профилактике буллинга для школьной администрации, учителей и психологов / А.А. Реан, М.А. Новикова, И.А. Коновалов, Д. В. Молчанова; под редакцией А. А. Реана. – Москва, 2019. – 64 с.

### Список использованных источников

1. Авидон, И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – Москва : Речь, 2007. – 256 с.
2. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 271 с. – ISBN 5-94723-492-0.
3. Баттистин, Д.М. Счастье внутри тебя / Д.М. Баттистин. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 128 с. – ISBN 978-5-00169-817-3.
4. Боенкина, Е.А. Образовательная психолого-педагогическая программа подготовки лиц, желающих принять на воспитание в свою семью ребенка, оставшегося без попечения родителей «Пойми меня» / Е.А. Боенкина. – Бакчар, 2019. – 164 с.
5. Бордик, И.В. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях / И.В. Бордик, Т.Ю. Матафонова. – Москва : ООО «Сам Полиграфист», 2009. – 386 с. – ISBN 978-5-9901804-1-3.
6. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга: Психотехники : учебное пособие / И.В. Вачков. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство «Ось-89», 2001. – 224 с.
7. Грецов, А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А.Г. Грецов. – Санкт-Петербург : «Питер», 2011. – 419 с. – ISBN 978-5-459-00887-6.
8. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет : Пособие для практических работников детских садов / Автор-составитель И.А. Пазухина. – Санкт-Петербург : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008. – 272 с.
9. Дворникова, М.Ю. Практикум с элементами тренинговых упражнений для профилактики синдрома эмоционального выгорания у педагогов «Все в твоих руках» / М.Ю. Дворникова // Федерация психологов образования России : [сайт]. – URL: <https://rospsy.ru/> URL: <https://rospsy.ru/node/1787> (дата обращения: 30.09.2024).

10. Дыхательные упражнения для детей // Московский институт коррекционной педагогики : [ сайт].  
– URL: [https://www.defectologiya.pro/zhurnal/dyixatelnyie\\_uprazhneniya\\_dlya\\_detej/](https://www.defectologiya.pro/zhurnal/dyixatelnyie_uprazhneniya_dlya_detej/)  
(дата обращения: 21.09.2024).

11. Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов. – Санкт-Петербург : Издательство «Речь», 2004. – 256 с. – ISBN 5-9268-0248-2.

12. Жежера, Т.В. Игровой психологический тренинг с детьми и родителями «Навстречу друг другу» / Т.В. Жежера. – Татарск : ГБУ НСО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних», 2017.

13. Инновационная экономика и технологическое предпринимательство. Учебное пособие для студента / О.А. Алексеева, Е.Ю. Гаврилова, Е.В. Груздева. – Санкт-Петербург : Университет ИТМО, 2019. – 231 с.

14. Каппони, В. Как делать все по-своему, или ассертивность – в жизнь : учебник / В. Каппони, Т. Новак. – Санкт-Петербург : Питер, 2011. – 188 с.

15. Каталог психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде / коллектив авторов : Общероссийская общественная организация «Федерация психологов образования России». – Москва : Общественная организация «Федерация психологов образования России», 2018. – 358 с. – ISBN 978-5-94051-197-7.

16. Кипнис, М. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга / М. Кипнис. – Москва : АСТ, 2019. – 640. – ISBN 978-5-17-087368-5.

17. Кипнис, М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. – 2-е изд. – Москва : Издательство АСТ, 2019. – 832 с. – ISBN 978-5-17-116986-2.

18. Ковалева Н.А. Программа тренинга жизнестойкости «Школа выживания». – Курган, 2017. – 15 с.

19. Комплексная коррекция трудностей обучения в школе / под ред. Ж.М. Глозман, А.Е. Соболевой. – Москва : Смысл, 2014. – 544 с. – ISBN 978-5-89357-346-6.

20. Конфликты, проявление идеологии экстремизма и терроризма в поликультурной образовательной среде : причины возникновения и методы профилактики : учебно-методическое пособие / коллектив авторов ; под ред. О.А. Ульяниной. – Чебоксары : Среда, 2022. – 212 с. – ISBN 978-5-907561-90-8.

21. Копилка психолога. Сборник игр и упражнений для проведения Школы приемных родителей / сост. С.А. Афанасьева, И.В. Лужикова. – Сыктывкар : ГБУ РК «РЦСТ», 2014. – 56 с.

22. Кряжева, Н.Л. Кот и пес спешат на помощь. Анималотерапия для детей / Н.Л. Кряжева. – Ярославль : «Академия развития», «Академия, К» , 2000. – 176 с. – ISBN 5-8133-0128-3.

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

24. Куприянова, О.В. Психолого-педагогическая программа: «Формирование эмоциональной компетентности родителей младших школьников посредством группового психологического консультирования» / О.В. Куприянова. – Емельяново, 2022. – 97 с. – URL: <https://clck.ru/3A3Qxo> (дата обращения: 11.09.2024).

25. Леденева, О.Ю. Психологическая мастерская «роль невербального общения в понимании друг друга» / О.Ю. Леденева, А.Г. Камалова // Галерея методических идей : материалы заочной Международной мастерской современного педагога (24 марта 2016 г.) / гл. ред. М.П. Нечаев. – Чебоксары : Экспертно-методический центр, 2016. – 710 с. – ISBN 978-5-9908049-4-4.

26. Лидерс, А.Г. Групповой психологический тренинг со старшеклассниками и студентами / А.Г. Лидерс. – Москва : Этера, 2009. – 416 с. – ISBN 978-5-4800-0167-9.

27. Луговская, А.А. Анализ конструктивной валидности и надежности шкал методики диагностики копинг-механизмов Э. Хайма на основе модели Раша / А.А. Луговская // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. – № 1. – 2017. – 42-47.

28. Лукашенко, М.Л. Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей / М.Л. Лукашенко. – Москва : Альпина Паблишер, 2012. – 297 с.

29. Лютова, Е.К. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – Санкт-Петербург : Издательство «Речь», 2007. – 136 с. – ISBN 5-9268-0055-2.

30. Марковская, И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми / И.М. Марковская. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 150 с.

31. Микляева, А.В. «Я – подросток. Программа уроков психологии» / А.В. Микляева. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 336 с. – ISBN 5-9268-0510-4.

32. Молодежный просветительский проект Студент+ : сборник сценариев профилактических мероприятий для студентов вузов и колледжей / под ред. И.Б. Умняшова, А.С. Гильяно. – Москва : ФГБОУ ВО МГППУ ; ФПО России. – 2022. – 78 с.

33. Неделя психологии в общеобразовательных организациях: методические рекомендации / коллектив авторов ; под общей редакцией Л. П. Фальковской ; научный редактор О. А. Ульянина ; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – 2-е изд., перераб. и дополн. – Москва : МГППУ, 2023. – 118 с. – ISBN 978-5-94051-321-6.

34. О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года : Указ Президента Российской Федерации от 17.05.2023 № 358 // Официальное опубликование правовых актов : [сайт]. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202305170008> (дата обращения: 28.09.2024).

35. Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе / Р.В. Овчарова. – Москва : ТЦ «Сфера», 1996. – 240 с.

36. Одинцова, М.А. Психология жизнестойкости : учебное пособие / М.А. Одинцова. – Москва : ФЛИНТА, 2015. – 296 с.

37. Педагогические игротехники: копилка методов и упражнений / Л.С. Кожуховская, И.И. Губаревич, Н.В. Масюкевич, И.В. Познякова ; под общ. ред. Л. С. Кожуховской. – Минск : Изд. центр БГУ, 2010. – 233 с. – ISBN 978-985-476-729-1.

38. Пилипко, Н.В. Приглашение в мир общения. Развивающие занятия по психологии для мл. кл. / Н.В. Пилипко. – Москва : МЦ «Перспектива», 1999-2001. – 26 стр. – ISBN 5-7744-0043-3.

39. ПРОфилактический путеводитель или Технологии работы с подростками и молодежью по профилактике асоциального поведения : метод. пособ. / М.А. Зыкова, Т.В. Воскобойник, Ю.Б. Пысина [и др.]. – Санкт-Петербург, 2020. – 157 с.

40. Психология самопознания и саморазвития : учебник / С.А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2013. – 316 с.

41. Психология саморегуляции: практикум : учебное пособие для студентов специальности «Психология» / сост. Т.Г. Волкова. – Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2014. – 80 с. – ISBN 978-5-7904-1561-6.

42. Сборник практик в области профилактики социально-негативных явлений в молодежной среде / ГБУ «Республиканский центр молодежных, инновационных и профилактических программ «Навигатор». – Казань, 2023. – 257 с.

43. Сборник программ областного конкурса психолого-педагогических технологий формирования и развития достижений обучающихся в условиях реализации ФГОС / сост. И.В. Климова, О.А. Драганова. – Липецк : ГАУДПО ЛО «ИРО», 2017. – 66 с.

44. Сборник программ-лауреатов краевого конкурса психолого-педагогических программ / Министерство образования и науки Алтайского края ; КГБУ «Алтайский краевой центр ППМС-помощи». – Барнаул, 2017. – 470 с.

45. Смирнова, Е.О. Межличностные отношения дошкольников / Е.О. Смирнова, В.М. Холмогорова. – Москва : ВЛАДОС, 2005. – 159 с.

46. Стишенок, И.В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост / И.В. Стишенок. – Санкт-Петербург : Речь, 2006. – 144 с. – ISBN 5-9268-0335-7.



47. Тренинг для подростков по формированию жизнестойкости : Методическое пособие / сост. А.Ю. Баранова. – Иркутск : Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2017. – 21 с.
48. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения : практическое пособие / К. Фопель. – В 4-х томах. – Том 1. – Москва : Генезис, 1998.– 160 с.
49. Фопель, К. На пороге взрослой жизни: психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг : практическое пособие / К. Фопель. – 2-е изд. – Москва : Генезис, 2018. – 210 с. – ISBN 978-5-98563-540-9.
50. Хухлаева, О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки / О.В. Хухлаева. – 4-е изд. – Москва : Генезис, 2016. – 178 с. – ISBN 978-5-98563-422-8.
51. Хухлаева, О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки / О.В. Хухлаева. – Москва : Генезис, 2006. – 176 с.
52. Шматова, С. Сценарий тренинга на сплочение учащихся в школьном летнем лагере / С. Шматова, В. Женни // Справочник педагога-психолога. Школа. – 2018. – №6. – С. 40-44.
53. Щербатых, Ю.В. Психология стресса. Учебное пособие / Ю.В. Щербатых. – Санкт-Петербург : Питер, 2023. – 432 с. – ISBN 978-5-4461-2170-0.
54. Щетинин, М.Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой для детей / М.Н. Щетинин. – Москва : Метафора, 2012. – 152 с. – ISBN 978-5-85407-105-5.
55. Щуркова, Н.Е. Педагогика. Игровые методики в классном руководстве : практическое пособие / Н.Е. Щуркова. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 165 с. – ISBN 978-5-534-06553-4.

## Приложения

### Приложение 1

#### Материалы к упражнению «Что я испытываю?» (примерный перечень эмоций)

<i>Азарт</i>	<i>Заинтересованность</i>	<i>Печаль</i>
<i>Безразличие</i>	<i>Злорадство</i>	<i>Радость</i>
<i>Вина</i>	<i>Злость</i>	<i>Раздражение</i>
<i>Возмущение</i>	<i>Интерес</i>	<i>Скука</i>
<i>Волнение</i>	<i>Испуг</i>	<i>Спокойствие</i>
<i>Восторг</i>	<i>Любопытство</i>	<i>Страх</i>
<i>Восхищение</i>	<i>Настороженность</i>	<i>Стыд</i>
<i>Гнев</i>	<i>Обида</i>	<i>Удивление</i>
<i>Гордость</i>	<i>Отвращение</i>	<i>Уныние</i>
<i>Зависть</i>	<i>Отчаяние</i>	<i>Усталость</i>

**Рефлексивная анкета к упражнению  
«Притча о жизни – разноцветная реальность»**

1. Какое у тебя сейчас настроение?

– хорошее, нейтральное, плохое (подчеркни)

– другое (внести свой вариант)

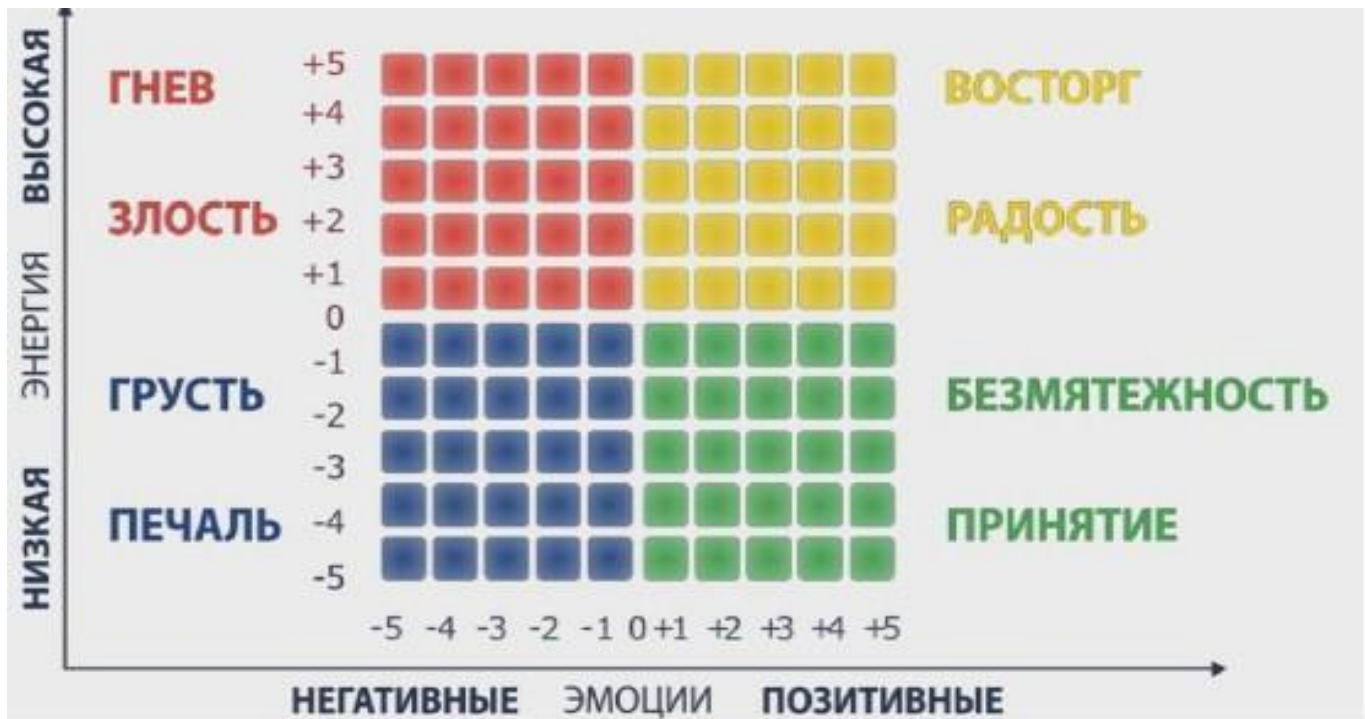
2. Насколько информация, которую ты сегодня услышал, будет полезна тебе в жизни?

3. Три важных мысли, которые ты понял на занятии.

4. Что из освоенного будешь делать самостоятельно?

5. Если ты хочешь что-то еще сообщить ведущему, напиши или нарисуй ниже.

## Материалы к упражнению «Квадрат эмоций»



## Рабочий бланк к упражнению «Таблица ценностей»

<b>1</b> Вера в себя	<b>2</b> Сила духа	<b>3</b> Выдерж- ка	<b>4</b> Чувство юмора	<b>5</b> Любовь	<b>6</b> Знания
<b>7</b> Интуи- ция	<b>8</b> Бесстра- шие	<b>9</b> Умение ладить с людь- ми	<b>10</b> Опти- мизм	<b>11</b> Готов- ность просить о помо- щи	<b>12</b> Умение учиться
<b>13</b> Физиче- ская бо- дрость	<b>14</b> Радость жизни	<b>15</b> Гибкость	<b>16</b> Реши- тель- ность	<b>17</b> Авантю- ризм	<b>18</b> Вера
<b>19</b> Надежда	<b>20</b> Прямота	<b>21</b> Настой- чивость	<b>22</b> Увлечен- ность	<b>23</b> Идеалы	<b>24</b> Готов- ность к пере- менам
<b>25</b> Надеж- ность	<b>26</b> Точность	<b>27</b> Умение сказать «нет!»	<b>28</b> Тради- ция	<b>29</b> Работо- способ- ность	<b>30</b> Наив- ность
<b>31</b> Энергия	<b>32</b> Добро- душие	<b>33</b> Творче- ство	<b>34</b> Эмоцио- нальная устойчи- вость	<b>35</b> Умение прощать	<b>36</b> Реали- стич- ность

## Кейсы к упражнению «Истории жизнестойкого совладания»

### Кейс 1.

Виктор был прекрасным продавцом картин в известной галерее, чем больше он погружался в мир искусства, тем больше усиливалось его желание начать писать картины самостоятельно. Первые его работы были раскритикованы его родными, которые ничего не желали слышать о его творческой деятельности, а также другими художниками. Только родной брат Виктора готов был помогать ему во всех его начинаниях.

*Вопросы для анализа кейса:*

- прочитайте кейс;
- назовите главных героев истории;
- подумайте, с какой жизненной трудностью столкнулся главный герой кейса;
- предположите, какие конструктивные и деструктивные эмоции может испытывать герой кейса;
- подумайте, какими внутренними и внешними ресурсами обладает главный герой;
- какие ему необходимо предпринять действия для жизнестойкого совладания с возникшей жизненной трудностью;
- предположите, как сложилась судьба героя кейса как жизнестойкого человека;
- предположите, как сложилась бы судьба героя, если бы он не проявил жизнестойкость в трудный период своей жизни.
- как думаете, кто из известных людей является прототипом истории вашего кейса.

### Кейс 2.

Анатолий с раннего детства занимался спортом, особенно ему нравился лыжный спорт. Родители всеми силами помогали мальчику в его стремлении стать спортсменом. Он мечтал стать известным лыжником и выступать на всероссийских и мировых соревнованиях. Однако мальчик жил в небольшом городе, рядом с которым не было тренировочных баз для лыжников.

*Вопросы для анализа кейса:*

- прочитайте кейс;
- назовите главных героев истории;
- подумайте, с какой жизненной трудностью столкнулся главный герой кейса;
- предположите, какие конструктивные и деструктивные эмоции может испытывать герой кейса;
- подумайте, какими внутренними и внешними ресурсами обладает главный герой;
- какие ему необходимо предпринять действия для жизнестойкого совладания с возникшей жизненной трудностью;
- предположите, как сложилась судьба героя кейса как жизнестойкого человека;
- предположите, как сложилась бы судьба героя, если бы он не проявил жизнестойкость в трудный период своей жизни;
- как думаете, кто из известных людей является прототипом истории данного кейса.

**Кейс 3.**

Девушка Эмма занимается парным фигурным катанием, она уделяет много времени спорту, но ей все никак не удается занять первые места в престижных международных соревнованиях. При этом все отмечают ее нестандартные идеи в постановке номера и ее организаторские способности. Так за всю спортивную карьеру Эмма так и не заняла первого места в мировых соревнованиях, но несмотря на это она продолжала любить этот вид спорта.

*Вопросы для анализа кейса:*

- прочитайте кейс;
- назовите главных героев истории;
- подумайте, с какой жизненной трудностью столкнулся главный герой кейса;
- предположите, какие конструктивные и деструктивные эмоции может испытывать герой кейса;
- подумайте, какими внутренними и внешними ресурсами обладает главный

герой;

– какие ему необходимо предпринять действия для жизнестойкого совладания с возникшей жизненной трудностью;

– предположите, как сложилась судьба героя кейса как жизнестойкого человека;

– предположите, как сложилась бы судьба героя, если бы он не проявил жизнестойкость в трудный период своей жизни.

– как думаете, кто из известных людей является прототипом истории вашего кейса.



### Материалы к упражнению «Жизнестойкость и копинг-стратегии»

<b>А. Когнитивные копинг-стратегии:</b>
1. «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности».
2. «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться».
3. «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо».
4. «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния».
5. «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось».
6. «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои – это пустяк».
7. «Если что-то случилось, то так угодно Богу».
8. «Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей».
9. «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам».
10. «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться с ними и более сложными».
<b>Б. Эмоциональные копинг-стратегии:</b>
1. «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую».
2. «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу».
3. «Я подавляю эмоции в себе».
4. «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации».
5. «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне».
6. «Я впадаю в состояние безнадежности».
7. «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам».
8. «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным».
<b>В. Поведенческие копинг-стратегии:</b>
1. «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях».
2. «Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях».
3. «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях».
4. «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.п.)».
5. «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты» (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и др.).
6. «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой».
7. «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей».
8. «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом».

**Ключ**

<b>А. Когнитивные копинг-стратегии</b>	<b>Б. Эмоциональные копинг-стратегии</b>	<b>В. Поведенческие копинг-стратегии</b>
1 – О (игнорирование)	1 – О (протест)	1 – О (отвлечение)
2 – Н (смирение)	2 – Н (эмоциональная разрядка)	2 – О (альтруизм)
3 – О (сознательное сокрытие)	3 – Н (подавление эмоций)	3 – Н (активное избегание)
4 – О (сохранение самообладания)	4 – П (оптимизм)	4 – О (компенсация)
5 – П (проблемный анализ)	5 – О (пассивная кооперация)	5 – О (конструктивная активность)
6 – О (относительность)	6 – Н (покорность)	6 – Н (отступление)
7 – О (религиозность)	7 – Н (самообвинение)	7 – П (сотрудничество)
8 – Н (растерянность)	8 – Н (агрессивность)	8 – О (обращение)
9 – О (придача смысла)		
10 – О (установка собственной ценности)		

П – продуктивные стратегии;

О – относительно продуктивные стратегии;

Н – непродуктивные стратегии.

## Материалы к упражнению деловая игра «Построение команды»

### Индивидуальные характеристики участников команды

Знает наизусть стихотворение Пушкина А.С. (проверить)	Не любит рэп	Носит с собой студенческий билет (проверить)	Может спеть в караоке	Никогда бы не отдал своего ребенка в спортивную секцию	Верит в астрологию	Знает анекдот про студента или школьника (проверить)
Умеет ставить палатку	Может не дышать более одной минуты (проверить)	Не любит фильмы ужасов	Может легко подойти на улице и познакомиться	Не согласен с тем, что «добро должно быть с кулаками»	Умеет делать самолетик из бумаги (проверить)	Никогда не бывал в театре
Уверен, что без связей и денег не попасть в шоу-бизнес	Никогда бы не прыгнул с парашютом	Знает не менее пяти имен известных актеров кино (проверить)	Никогда не видел живой козы	Знает народную песню (проверить)	Дома есть кошка или собака	Бывал за границей
Любит манную кашу	Не менее двух раз видел рассвет	Боится пауков	Умеет делать комплимент (проверить)	Осознанно пришел учиться на данную специальность	Имеет не менее двух братьев или сестер	Умеет рисовать
Умеет играть на музыкальном инструменте	Знает приемы самообороны	Знает ФИО куратора (проверить)	Интересуется историей	Помнит имя первой учительницы (проверить)	Может приготовить обед из трех блюд	Любит читать фантастику

Не любит цирк	Может в уме умножить две двухзначные цифры (проверить)	Любит охоту или рыбалку	Может растрогаться до слез при просмотре кино	Занимался или занимается спортом	Знает не менее 10 слов по-немецки (проверить)	Считает, что сначала студент работает на зачетку, потом зачетка работает на него
Знает и помнит имена всех одноклассников (проверить)	Считает, что каждый сам автор своей судьбы	Проживает в студенческом общежитии	Не менее двух раз был на море	Хорошо и вкусно готовит	Любит смотреть юмористические передачи	Умеет делать арабеск («ласточку») (проверить)

## Приложение 8

### Материалы к Занятию «Выстраивание конструктивной коммуникации в детско-родительских отношениях»

<b>ГНЕВ</b>	<b>СТРАХ</b>	<b>ГРУСТЬ</b>	<b>РАДОСТЬ</b>	<b>ЛЮБОВЬ</b>
Бешенство	Ужас	Горечь	Счастье	Нежность
Ярость	Отчаяние	Тоска	Восторг	Теплота
Ненависть	Оцепенение	Скорбь	Ликование	Уважение
Злость	Тревога	Жалость	Приподнятость	Блаженство
Раздражение	Ошеломленность	Отрешенность	Оживление	Доверие
Презрение	Беспокойство	Отчаяние	Умиротворение	Безопасность
Негодование	Боязнь	Печаль	Интерес	Благодарность
Обида	Унижение	Скука	Ожидание	Спокойствие
Ревность	Замешательство	Безвыходность	Предвкушение	Симпатия

Уязвленность	Растерянность	Безнадежность	Надежда	Гордость
Досада	Вина, стыд	Душевная боль	Любопытство	Восхищение
Зависть	Сомнение	Сочувствие	Принятие	Дружелюбие
Неприязнь	Опасение		Изумление	Доброта
Возмущение	Смушение		Вера	
Отвращение				

ГАММА ЧУВСТВ				
Нервозность	Раскаяние	Равнодушие	Удовлетворение	Сопереживание
Пренебрежение	Превосходство	Усталость	Уверенность	Сопричастность
Недовольство	Высокомерие	Принуждение	Довольство	Смирение
Огорчение	Неполноценность	Одиночество	Окрыленность	Жизнелюбие
Нетерпеливость	Неловкость	Отверженность	Торжественность	Вдохновение
Вседозволенность	Безразличие	Подавленность	Жизнерадостность	Воодушевление
	Неуверенность	Безучастность	Облегчение	

**Приложение 9****Бланк для участника коммуникативной игры «Катастрофа в пустыне»**

№ п/п	Список предметов:	Отметка участника	Отметка пары участников
1	Охотничий нож		
2	Карманный фонарь		
3	Летная карта окрестностей		
4	Полиэтиленовый плащ		
5	Магнитный компас		
6	Переносная газовая плита с баллоном		
7	Охотничье ружье с боеприпасами		
8	Парашют красно-белого цвета		
9	Пачка соли		
10	Полтора литра воды на каждого		
11	Определитель съедобных животных и растений		
12	Солнечные очки на каждого		
13	Литр медицинского спирта на всех		
14	Легкое полупальто на каждого		
15	Карманное зеркало		