

**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»¹ Время: 10

минут.

Цель упражнения: знакомство участников, создание положительного эмоционального фона.

¹ Сборник программ-лауреатов краевого конкурса психолого-педагогических программ / Министерство образования и науки Алтайского края ; КГБУ «Алтайский краевой центр ППМС-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»²⁸ 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.

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»² 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»³⁰ 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,

² Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе / Р.В. Овчарова. – Москва : ТЦ «Сфера», 1996. – 240 с.

³⁰

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»³¹ 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?

- 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»³ 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»

³ 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.

**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?»⁴

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие эмоционального интеллекта.

Необходимые материалы: карточки с эмоциями (Приложение 1).

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

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

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

У каждого из вас на спине будет карточка с эмоцией. По сигналу вы спокойно передвигаетесь 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»⁵

Время: 10 минут.

⁵ 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.

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?»

(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»⁶

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

⁶ Баттистин, Д.М. Счастье внутри тебя / Д.М. Баттистин. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 128 с. – ISBN 9785-00169-817-3.

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,

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»⁷

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

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,

⁷ Тренинг для подростков по формированию жизнестойкости : методическое пособие / сост. А.Ю. Баранова. – Иркутск : Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2017. – 21 с.

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»⁸

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

⁸ 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.

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.

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»⁹

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

⁹ Тренинг для подростков по формированию жизнестойкости : Методическое пособие / сост. А.Ю. Баранова. – Иркутск : Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2017. – 21 с.

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?

- 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!»

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: «Здравствуйтесь! 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»¹⁰

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,

¹⁰ 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.

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,

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 ...»¹¹ 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.

¹¹ Авидон, И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – Москва : Речь, 2007. – 256 с.

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.

Сейчас я предлагаю вам разделить 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»¹²

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.

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

¹² Одинцова, М.А. Психология жизнестойкости : учебное пособие / М.А. Одинцова. – Москва : ФЛИНТА, 2015. – 296 с.

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»¹³

Время: 40 минут.

Цель упражнения: повышение уверенности в своих силах, активизация

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

¹³ Психология самопознания и саморазвития : учебник / С.А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2013. – 316 с.

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»¹⁴

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

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?

¹⁴ Авидон, И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – Москва : Речь, 2007. – 256 с.

- 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 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»¹⁵

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 подзорной трубой, лист

¹⁵ 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.

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...»¹⁶

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

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

¹⁶ 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.

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»¹⁷

Время: 30 минут.

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.

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»*¹⁸

Время: 15 минут.

¹⁸ Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 271 с. – ISBN 594723-492-0.

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»¹⁹

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие эмпатии, коммуникативных навыков.

Ведущий: «Мы все чувствительны к комплиентам. 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»²⁰*

Время: 25-45 минут.

¹⁹ Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 271 с. – ISBN 5-94723-492-0.

²⁰ 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.

Цель упражнения: развитие эмоциональной сферы и навыков невербальной коммуникации.

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, семья, досуг, 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»²¹

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;

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.

²¹ 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.

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»²²

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.

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

²² 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.

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 кругу, 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 кругу, 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»⁶⁵

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

⁶⁵ 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»²³

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

²³ Капони, В. Как делать все по-своему, или ассертивность – в жизнь : учебник / В. Капони, Т. Новак. – СанктПетербург : Питер, 2011. – 188 с.

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

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»²⁴

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.

²⁴ 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.

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.

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?»