



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)**

**Департамент государственной  
политики в сфере защиты прав  
детей**

Каретный Ряд, д. 2, Москва, 127006  
Тел. (495) 587-01-10, доб. 3450  
E-mail: d07@edu.gov.ru

Руководителям  
исполнительных органов субъектов  
Российской Федерации,  
осуществляющих государственное  
управление в сфере образования

07.11.2023 № 07-6429

## О проведении Недели психологии

Департамент государственной политики в сфере защиты прав детей Минпросвещения России (далее – Департамент) сообщает о проведении в период с 20 по 24 ноября 2023 г. традиционной осенней Недели психологии.

Мероприятие проводится во исполнение пункта 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, Указа Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей», а также празднования профессионального праздника – День психолога.

В соответствии с актуальным социальным запросом, стратегическими задачами обеспечения психологической безопасности образовательной среды и содействия духовно-нравственному развитию обучающихся в поликультурном образовательном пространстве, определены следующие тематические направления Недели психологии:

развитие ценностно-смысловой сферы личности и ценностного самоопределения обучающихся, в том числе, содействие принятию традиционных российских духовно-нравственных ценностей – сохранение и уважение достоинства

человека, крепкая традиционная семья; руководство на жизненном пути принципами гуманизма, милосердия, справедливости, взаимоподдержки, ответственности, взаимоуважения, сотрудничества и сплоченности; особое внимание отводится ценности человеческой жизни;

развитие навыков жизнестойкости, в том числе освоение приемов саморегуляции, снятия напряжения и тревоги с использованием медитативных техник, мышечной релаксации и иных, навыков анализа актуального эмоционального состояния, актуализация личностных ресурсов;

развитие 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;

профориентационная работа, направленная на повышение осведомленности обучающихся об открытии психолого-педагогических классов и возможностях поступления на программы подготовки педагогов-психологов (страшекласников).

Департамент в рамках организационно-методической поддержки деятельности по психолого-педагогическому сопровождению участников образовательных отношений направляет методические рекомендации для использования педагогами-психологами общеобразовательных организаций при проведении Недели психологии и отмечает, что предлагаемые в указанных материалах мероприятия могут использоваться вариативно, быть адаптированы исходя из запросов и потребностей конкретной целевой аудитории (обучающихся, родителей (законных представителей) и педагогических работников), дополнены уже применяемыми методами и технологиями психолого-педагогического сопровождения с учетом региональных особенностей и материально-технических возможностей общеобразовательных организаций.

Департамент просит реализовать мероприятия в субъектах Российской Федерации с учетом максимально возможного охвата участников образовательных отношений.

Контактное лицо по вопросам методического сопровождения Недели психологии – Никифорова Екатерина Александровна, ведущий аналитик Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», адрес электронной почты: [nikiforovaea@mgppu.ru](mailto:nikiforovaea@mgppu.ru).

Информируем также, что по итогам реализации мероприятий Недели психологии запланировано проведение мониторинга, о сроках и форме которого будет сообщено дополнительно.

Приложение: на 120 л. в 1 экз.

Директор  
департамента



Л.П. Фальковская

Драганова О.А.  
(495) 587-01-10, доб. 3489



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



ФКЦ МГППУ



# НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Издание 2-е, дополненное и переработанное



НОЯБРЬ, 2023

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

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

Составители:

Юрчук О.Л. – к. психол. н., начальник отдела научно-методического обеспечения ФКЦ МГППУ;  
Никифорова Е.А. – ведущий аналитик отдела научно-методического обеспечения ФКЦ МГППУ;  
Волков Д.С. – заведующий сектором экстренного реагирования и психологического консультирования отдела экстренной психологической помощи ФКЦ МГППУ;  
Вершинкина Е.В. – педагог-психолог сектора дистанционного консультирования «Детский телефон доверия» отдела экстренной психологической помощи ФКЦ МГППУ;  
Громова А.В. – психолог сектора дистанционного консультирования «Детский телефон доверия» отдела экстренной психологической помощи ФКЦ МГППУ;  
Иванов Н.С. – психолог сектора экстренного реагирования и психологического консультирования отдела экстренной психологической помощи ФКЦ МГППУ;  
Соколова Д.В. – психолог сектора экстренного реагирования и психологического консультирования отдела экстренной психологической помощи ФКЦ МГППУ;  
Аганина М.О. – психолог сектора экстренного реагирования и психологического консультирования отдела экстренной психологической помощи ФКЦ МГППУ;  
Коваленко О.О. – психолог сектора экстренного реагирования и психологического консультирования отдела экстренной психологической помощи ФКЦ МГППУ;  
Онкамо Я.А. – психолог сектора экстренного реагирования и психологического консультирования отдела экстренной психологической помощи ФКЦ МГППУ;  
Хазимуллин О.М. – начальник отдела цифровой трансформации психологической службы в системе образования ФКЦ МГППУ;  
Панич О.Е. – ведущий аналитик отдела научно-методического обеспечения ФКЦ МГППУ;  
Тараненко О.А. – ведущий аналитик отдела научно-методического обеспечения ФКЦ МГППУ;  
Родионова Е.П. – психолог сектора дистанционного консультирования «Детский телефон доверия» отдела экстренной психологической помощи.

## Оглавление

Введение.....	5
Общие положения подготовки и проведения Недели психологии.....	7
Перечень методических разработок для проведения мероприятий Недели психологии.....	19
Обучающиеся по программе начального общего образования (1-4 классы), возраст: 6-10 лет.....	20
Блок 1. Развитие у обучающихся переживания ценности человеческой жизни, собственной и другого человека, освоение и укрепление нравственных ценностей.....	20
Блок 2. Развитие жизнестойкости и навыков саморегуляции, формирование уверенности в себе, способности управлять собственным поведением и отвечать за него.....	25
Блок 3. Развитие навыков общения и конструктивного разрешения конфликта.....	30
Обучающиеся по программе среднего общего образования (5-8 классы), возраст: 11-14 лет.....	36
Блок 1. Развитие у обучающихся переживания ценности человеческой жизни, собственной и другого человека, освоение и укрепление нравственных ценностей.....	36
Блок 2. Развитие жизнестойкости и навыков саморегуляции, формирование уверенности в себе, способности управлять собственным поведением и отвечать за него.....	41
Блок 3. Развитие навыков общения и конструктивного разрешения конфликта.....	47
Обучающиеся по программе среднего общего образования и полного общего образования (9-11 классы), возраст: 15-17 лет.....	57
Блок 1. Развитие у обучающихся переживания ценности человеческой жизни, собственной и другого человека, освоение и укрепление нравственных ценностей.....	57
Блок 2. Развитие жизнестойкости и навыков саморегуляции, формирование уверенности в себе, способности управлять собственным поведением и отвечать за него.....	64
Блок 3. Развитие навыков общения и конструктивного разрешения конфликта.....	71

Блок 4. Профорientационная работа, направленная на повышение осведомленности обучающихся об открытии психолого-педагогических классов и возможностях поступления на программы подготовки педагогов-психологов .....	79
Родители (законные представители) обучающихся .....	86
Тренинговая игра «Какой я? Каким меня видят окружающие? Каким я хочу быть?» для обучающихся и их родителей (законных представителей) .....	86
Психологический интенсив «Внутренняя сила» для родителей (законных представителей) обучающихся .....	88
Банк упражнений для проведения занятий с педагогами, родителями (законными представителями) обучающихся .....	92
Список электронных ресурсов .....	104
Список литературы .....	109
Приложения .....	111

## Введение

Осенняя «Неделя психологии – 2023» (далее – Неделя психологии) как специально организованный комплекс мероприятий в общеобразовательной организации зарекомендовала себя в качестве эффективного инструмента создания психологически безопасного и развивающего образовательного пространства. Такое пространство формируется, в том числе, благодаря вовлечению всех участников образовательных отношений в деятельность, позволяющую лучше узнать самого себя, понять окружающих и научиться управлять своими состояниями.

Проведение Недели психологии предполагает деятельное участие в ней как обучающихся, так и взрослых, этот результат эффективно реализуется в таком формате проведения как Большая психологическая игра<sup>1</sup>, которая традиционно, с 2022 г., проходит в рамках проводимых мероприятий.

Рассматривая деятельность по психолого-педагогическому сопровождению как неотъемлемую часть всего образовательного процесса, необходимо отметить важную роль командной работы педагогического коллектива и педагогов-психологов с социальными педагогами, как активных участников этой команды. Организация партнерского общения обучающихся со взрослыми, межвозрастного взаимодействия возможна только при объединенных усилиях всей педагогической команды.

В Указе Президента Российской Федерации от 17 мая 2023 г. № 358 «О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года» в системе образования отмечен приоритет формирования развитой и социально ответственной личности, стремящейся к личностному, духовному, нравственному, интеллектуальному и физическому совершенству, ориентированной на создание семьи, продолжение рода, сохранение семейных ценностей.

Учитывая пристальное внимание государства к вопросам воспитания и образования детей и молодежи, а также к вопросам сохранения национальной

---

<sup>1</sup> «Неделя психологии – 2022» в общеобразовательных организациях субъектов Российской Федерации: практическое пособие / [коллектив авторов; под общей редакцией Л. П. Фальковской; научный редактор О. А. Ульянина]; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2022. – 49 с.



и гражданской идентичности, настоящие методические рекомендации ориентированы на содействие духовно-нравственному воспитанию личности обучающихся, важным компонентом которого является ценностное самоопределение. Так, ориентируясь на положения Указа Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» в настоящих методических рекомендациях предлагаются занятия и упражнения, направленные на формирование и становление мотивационных структур личности, а также развитие универсальных учебных действий и личностных качеств, помогающих обучающимся определять ценностно-смысловую ориентацию.

Вместе с тем, в быстро меняющемся мире особую значимость приобретают навыки жизнестойкости, быстрого принятия решений, эффективного общения, основанного на взаимопомощи и взаимоуважении, саморегуляции и стрессоустойчивости. Проведение мероприятий Недели психологии в полной мере нацелено на решение этих развивающих задач.

Данные методические рекомендации являются вторым, переработанным и дополненным, изданием методических рекомендаций «Неделя психологии в общеобразовательных организациях субъектов Российской Федерации», подготовленных Минпросвещения России и Федеральным координационным центром по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» в марте 2023 года.

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 286, предусмотрено личностное развитие обучающегося, в том числе социокультурное и духовно-нравственное, готовность обучающихся руководствоваться ценностями сопереживания, уважения и доброжелательности. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г.

№ 287, предусматривает сохранение и развитие культурного разнообразия и языкового наследия многонационального народа Российской Федерации, овладение духовными ценностями и культурой многонационального народа Российской Федерации; уважение личности обучающегося, развитие в детской среде ответственности, сотрудничества и уважения к другим и самому себе. Стандарт также определяет создание условий, обеспечивающих возможность формирования социокультурных и духовно-нравственных ценностей обучающихся, основ их гражданственности, российской гражданской идентичности и социально-профессиональных ориентаций.

В соответствии с актуальным социальным запросом, стратегическими задачами обеспечения психологической безопасности образовательной среды и содействия духовно-нравственному развитию обучающихся в поликультурном образовательном пространстве, был уточнен перечень тематических направлений Недели психологии. Большое внимание уделяется принятию обучающимися, родителями (законными представителями), педагогическими работниками устойчивого ценностного отношения к человеческой жизни, своей собственной и другого человека, развитию навыков жизнестойкости, межкультурной коммуникативной компетентности, принципов взаимоуважения и взаимоподдержки. Для каждого тематического блока разработан дополнительный комплекс упражнений, который направлен на совершенствование ценностной основы социального взаимодействия, обогащение и сохранение культурной идентичности.

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

В рамках Недели психологии организуется активность детей и взрослых, проводятся различные мероприятия, которые способствуют установлению и поддержанию благоприятного психологического климата, психологически безопасной образовательной среды, направленной на сохранение культурной идентичности и передачи культурных традиций народов Российской Федерации, чувства психологического благополучия у участников образовательных отношений.

К задачам Недели психологии относятся:

– повышение психологической компетентности участников образовательных отношений;

– создание условий для формирования и поддержания устойчивых дружеских отношений на основе принятия и взаимоуважения, содействие духовно-нравственному развитию и воспитанию личности, поддержание психологически безопасной образовательной среды;

– проведение мероприятий, направленных на формирование стрессоустойчивости, навыков саморегуляции и разрешения конфликтов, развитие навыков общения, в том числе в поликультурном контексте;

– актуализация знаний обучающихся, их родителей (законных представителей) о системе психологической службы общеобразовательной организации, направлениях работы педагога-психолога и социального педагога, возможностях обращения в психологическую службу;

– актуализация знаний и представлений участников образовательных отношений о возможностях применения в повседневной жизни достижений психологической науки, ее роли в организации образовательной среды.

Основные тематические направления Недели психологии:

– развитие ценностно-смысловой сферы личности и ценностного самоопределения обучающихся, в том числе, содействие принятию традиционных российских духовно-нравственных ценностей – сохранение и уважение достоинства человека, крепкая традиционная семья; руководство на жизненном пути принципами гуманизма, милосердия, справедливости, взаимоподдержки, ответственности, взаимоуважения, сотрудничества и сплоченности; особое внимание отводится ценности человеческой жизни;

– развитие навыков жизнестойкости, в том числе освоение приемов саморегуляции, снятия напряжения и тревоги с использованием медитативных техник, мышечной релаксации и иных, навыков анализа актуального эмоционального состояния, актуализация личностных ресурсов;

– развитие 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;

– профориентационная работа, направленная на повышение осведомленности обучающихся об открытии психолого-педагогических классов и возможностях поступления на программы подготовки педагогов-психологов (для обучающихся по программам основного общего и среднего общего образования (9-11 класс).

Реализация мероприятий Недели психологии осуществляется в ходе трех этапов – подготовительного, основного (проведение мероприятий) и этапа обратной связи.

### **Подготовительный этап.**

На подготовительном этапе может быть проведена информационная кампания, подготовлены локальные нормативные акты о проведении мероприятий, утвержден тематический план мероприятий Недели психологии (далее – тематический план), осуществлено ресурсное обеспечение.

*Информационную кампанию* рекомендуется начинать за 2 недели до начала мероприятий. Педагогу-психологу или другому ответственному лицу предлагается подготовить сообщение о датах проведения мероприятий, их тематической направленности. Участие приглашенных специалистов рекомендуется также согласовать заранее, чтобы анонс выступления можно было опубликовать в рамках информационной кампании.

Информационное сообщение о проведении Недели психологии может быть размещено на информационных стендах общеобразовательной организации, досках объявления возле кабинета педагога-психолога (психологической службы), в виде раздаточных материалов возможно размещение там, где обучающиеся находятся в течение перемены и общих мероприятий. Рекомендуется поместить материалы также в доступном месте для родителей (законных представителей) обучающихся. Помимо анонсирования проведения Недели психологии, на плакате, в буклете, информационной листовке может быть размещена другая полезная информация, например, контакты и часы приема педагога-психолога

общеобразовательной организации, номера Общероссийского детского телефона доверия, телефонов служб, оказывающих экстренную психологическую помощь, и др.

Также информационное сообщение о проведении Недели психологии может быть размещено классными руководителями в официальном чате с родителями (законными представителями) обучающихся, передано им на родительском собрании, размещено ответственными лицами на официальном сайте общеобразовательной организации, в официальных группах в социальных сетях. В начале информационной кампании участникам образовательных отношений может быть предложено пройти опрос, позволяющий оценить их ожидания от предстоящей Недели психологии. Результаты анализа их запросов, соответствующие тематической направленности Недели, могут быть учтены при составлении тематического плана. После начала Недели информационное сопровождение позволяет напоминать об отдельных мероприятиях, публиковать результаты опросов и конкурсов, размещать формы обратной связи и ее результаты, выражать благодарность организаторам и участникам мероприятий.

Проходящие в рамках Недели психологии мероприятия предлагается отразить в тематическом плане, включающем в себя информацию о названиях мероприятий, тематических направлениях, целевых группах, для которых они предназначены, форме и длительности проведения, ответственных лицах за проведение мероприятий.

Тематический план может включать в себя две части – рекомендуемую и вариативную. В рекомендуемой части представлены мероприятия, в полной мере соответствующие основным тематическим направлениям Недели психологии, в вариативную часть могут быть включены мероприятия, которые общеобразовательная организация считает целесообразным реализовать в рамках Недели психологии в связи со своими потребностями. Тематический план позволяет эффективно распределить нагрузку между педагогическими работниками, ответственными за проведение мероприятий Недели, а также охватить в равной степени всех участников образовательных отношений.

Для организации и проведения Недели психологии рекомендуется привлечение следующих *кадровых ресурсов*:

– представители администрации общеобразовательной организации, которые назначены ответственными за проведение Недели психологии, координируют деятельность других педагогических работников, задействованных в проведении Недели психологии, осуществляют контроль над выделением и целесообразным применением материально-технических и прочих ресурсов;

– педагог-психолог, социальный педагог, непосредственно участвующие в проведении мероприятий Недели;

– классные руководители общеобразовательной организации – могут оказывать информационную поддержку (распространение информации о проведении Недели психологии среди обучающихся и их родителей (законных представителей), а также проводят (в отдельных случаях) тематические классные часы и родительские собрания в рамках Недели, осуществляют организацию участия обучающихся в мероприятиях;

– различные специалисты могут быть приглашены для участия в мероприятиях Недели психологии (лектории, педагогические гостиные, встречи со специалистами служб соответствующего муниципального образования, оказывающие психологическую помощь и др.), в том числе преподаватели предметных кафедр вузов, осуществляющих подготовку педагогов-психологов, 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».

Рекомендуемые *материально-технические ресурсы* включают в себя:

– помещения, достаточно просторные для имеющегося количества участников, дающие возможность свободно перемещаться нескольким людям одновременно, с достаточным количеством посадочных мест;

– помещения, оснащенные мебелью, соответствующей возрастным физиологическим требованиям участников (стулья, столы);

– информационные стенды, где могут размещаться афиши о проведении Недели психологии, сообщения от организаторов, работы участников творческих и фотоконкурсов, ящики для сбора анкет обратной связи;

– персональный компьютер (ноутбук), копировальная техника для подготовки и тиражирования раздаточных и стимульных материалов;

– оборудование для демонстрации мультимедийных объектов (аудио-, видеооборудование, проектор, экран и др.);

– меловая, магнитная маркерная доска, офисный мольберт (магнитно-маркерная доска с креплением для листа или блока бумаги, переворачиваемой по принципу блокнота);

– чистые листы бумаги различного формата, цветная бумага, самоклеящиеся стикеры;

– ручки различных цветов, карандаши (простые и цветные), ластик, мел/маркеры для доски, клей-карандаш, клейкая лента.

– раздаточные материалы, указанные в описании упражнения (таблицы для заполнения, разрезные карточки, шаблоны и заготовки рисунков и др.).

Точный перечень требуемых кадровых, материально-технических и информационных ресурсов определяется в соответствии с утвержденным общеобразовательной организацией тематическим планом самостоятельно.

### **Основной этап.**

В настоящих методических рекомендациях представлены методические разработки, которые могут быть использованы для проведения мероприятий Недели. Поскольку Неделя психологии является психологической акцией, одной из разновидностей большой психологической игры, ей присущи такие черты как единство разворачиваемой в общеобразовательной организации игровой среды, необычность, ненавязчивость и эпизодичность. Объединяющая всех участников образовательных отношений атмосфера Недели психологии достигается за счет вовлечения как можно большего числа участников в разнообразные мероприятия,

тем не менее, имеющие единую тематическую направленность. Необычность заключается в создании яркого эмоционального фона для проведения различных форм психолого-педагогического сопровождения, в ходе которого происходит приобщение к психологическим знаниям.

Отличительной чертой психологической акции является ее ненавязчивость, она не прерывает учебный процесс, не «врывается» в него, нарушая привычный ход жизни общеобразовательной организации. Тематический план может быть адаптирован под учебную нагрузку и потребности каждой учебной группы, которая тем не менее станет полноценным участником акции. Эпизодичность проведения Недели психологии позволяет в достаточное время произвести организационную и методическую подготовку, а мероприятия укладываются в определенный промежуток времени в насыщенную интенсивную программу.

*Основные формы* работы, которые могут быть реализованы в рамках Недели – классный час, конкурс, проектная конференция, круглый стол, мастер-класс, тренинговые и игровые занятия, публичные лекции, вебинары, родительские собрания.

Одной из форм взаимодействия обучающихся и классного руководителя является классный час. В случае, когда затрагиваемые на классном часе темы касаются различных областей знания, классный руководитель может пригласить экспертов в соответствующих областях. Так, в рамках Недели психологии классный час может провести педагог-психолог, который познакомит обучающихся с различными аспектами психологического знания. Также классный час может предусматривать другие формы работы, например, возможна организация деловой игры, конкурса проектов и др.

Проведение Недели психологии может стать площадкой для организации творческих конкурсов различной направленности в рамках популяризации психологической науки и выбранной общей тематики Недели. Формат конкурса предоставляет возможности для самовыражения обучающихся, раскрытия их талантов. Проведение нескольких конкурсов (рисунка, фотографии, коллажа, стихотворений и др.) позволит большему количеству участников



продемонстрировать свои способности. Среди обучающихся по программе начального общего образования возможна организация конкурсов совместного творчества родителей (законных представителей) и детей. Работы конкурсантов рекомендуется разместить так, чтобы другие участники образовательных отношений могли их увидеть. Присуждение призовых мест может быть реализовано на основании голосования иных обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, а также только по решению комиссии конкурса, тем не менее, в этом случае может быть присужден приз зрительских симпатий.

Помимо творческих состязаний возможно проведение конкурсов проектов, затрагивающих освещение различных аспектов психологии. Подготовленный обучающимся (или группой обучающихся) проект может представлять собой анализ доступных науке сведений об известном психологическом феномене, затрагивать проблемы, требующие дальнейшего исследования, сравнивать различные психологические подходы и школы и др. В течение Недели психологии может быть организована конференция для презентации подготовленных проектов, на которую могут быть приглашены не только участники образовательных отношений, но и представители научного и экспертного психологического сообщества.

Обсуждение тем психологической направленности возможно проводить и в формате круглого стола. Тематика мероприятия может охватывать различные области психологического знания, актуальные для повседневной жизни обучающихся. Рекомендуется заранее анонсировать предмет обсуждения, подготовить информационные материалы для ознакомления, чтобы у участников было время изучить вопрос до начала круглого стола.

В рамках Недели психологии возможно проведение различных мероприятий, направленных на формирование и совершенствование умений. Так, в ходе мастер-класса участники могут попробовать применять различные навыки и приемы психологической направленности в специально организованном безопасном пространстве под руководством опытного ведущего. Тренинг позволяет более комплексно изучить психологическую проблему, рассмотреть возможные сценарии

ее решения, освоить приемы релаксации, нормализации эмоционального состояния и др. Освоенные таким образом знания и практические навыки могут быть применены в рамках игровых занятий (деловые, квест-игры, квизы и др.). Специально смоделированная игровая среда дает возможность в безопасной атмосфере примерить на себя различные роли, попробовать новые для себя стратегии поведения.

Еще одна форма участия в Неделе психологии – публичная лекция. Основным ее преимуществом является возможность охватить большое количество участников. Лекторами могут выступать как представители общеобразовательной организации (педагоги-психологи, социальные педагоги), так и приглашенные эксперты (преподаватели образовательных организаций высшего образования, научные сотрудники, педагоги-психологи или социальные педагоги образовательных организаций, центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, органов обеспечения правопорядка, специалисты медицинских организаций). В связи с этим рекомендуется подбирать тему лекции таким образом, чтобы она была интересна и актуальна различным категориям слушателей. Проведение мероприятия возможно и в онлайн-формате, в виде вебинара, это позволяет присутствовать тем участникам, которые в силу различных причин не могут приехать лично, а также расширить круг приглашенных экспертов.

В работе с родителями (законными представителями) целесообразно использовать такие формы работы, как:

- встречи с родителями – создание условий для получения родителями (законными представителями) психолого-практических знаний в решении проблем, возникающих в процессе воспитания детей;

- вебинары – дистанционный семинар, организованный посредством информационно-коммуникационных технологий, направленный на обеспечение психолого–педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления психологического здоровья детей;

- совместные детско-родительские мероприятия – создание условий для

формирования положительной установки, благоприятного психологического и эмоционального благополучия в детско-родительских отношениях;

– тренинги – интерактивная форма работы, направленная на развитие умений и навыков участников по решению психологических проблем, оптимизации и гармонизации внутрисемейных отношений посредством игры;

– мастер-классы – групповое взаимодействие для установки благоприятного психологического климата, привлечение внимания родителей (законных представителей) и детей друг к другу, возможность почувствовать радость сотрудничества;

– родительский клуб – проведение регулярных встреч, в ходе которых происходит совместное общение родителей (законных представителей) и представителей общеобразовательной организации (педагогов, педагога-психолога, социального педагога и др.), обмен опытом, например, создание «Библиотеки дружбы» (Приложение 2), обеспечение преемственности семьи и образовательной организации.

Наиболее распространенной формой проведения мероприятий с родителями (законными представителями) обучающихся является родительское собрание. В ходе такого собрания рассматривается широкий круг вопросов, связанных с организацией классной жизни, академической успеваемостью, воспитанием и развитием обучающихся. В рамках Недели психологии может быть организовано (в том числе в онлайн-формате) специальное родительское собрание, посвященное психологическому просвещению родителей (законных представителей), повышению их психологической компетентности. Педагог-психолог также может быть приглашен на плановое родительское собрание, тогда его выступление будет одним из блоков.

*Целевыми группами мероприятий Недели психологии являются:*

– обучающиеся с 1-го по 11-класс – мероприятия Недели подразумевают участие обучающихся различных возрастов, что позволяет сделать психологическое сопровождение всеохватывающим; с целью наиболее полного учета возрастных особенностей предлагается разделение на группы обучающихся по программе

начального общего образования (1–4 классы), обучающихся по программе основного общего образования (5–8 классы), обучающихся по программам основного общего и среднего общего образования (9–11 классы);

– родители (законные представители) обучающихся – участие в Неделе психологии родителей (законных представителей) может способствовать повышению их психологической культуры, созданию преемственности в воспитании между семьей и общеобразовательной организацией;

– педагогические работники – члены педагогического коллектива и администрация общеобразовательной организации в рамках Недели психологии могут принять участие в мероприятиях, направленных на повышение их психологической компетентности, эффективности профессионального общения, сбережение личностных и профессиональных ресурсов.

#### **Этап обратной связи.**

На данном этапе основные мероприятия Недели завершены, подведены итоги творческих конкурсов. После окончания Недели психологии участникам предлагается заполнить анкету обратной связи (пример такой анкеты представлен в приложении 1). В анкете обучающиеся, их родители (законные представители), педагогические работники могут оценить полноту, востребованность проведенных мероприятий, качество их организации, отметить, какая информация была полезной, о чем они узнали впервые. Возможно предложить участникам анкетирования также указать актуальные темы, желаемые формы работы, встречи с экспертами, в которых они хотели бы принять участие в дальнейшем. Эти предложения могут быть учтены при планировании мероприятий следующей Недели психологии. Сбор обратной связи целесообразно провести в течение недели после окончания мероприятий.

Также в форме заключительного мероприятия Недели может быть организовано получение обратной связи в виде «доски эмоций», «забора настроения» и др. С этой целью на одном из информационных стендов, доступ к которому имеется у наибольшего количества участников (для увеличения охвата может быть использовано несколько стендов), оформляется место, где участники

могут отметить свое отношение к прошедшим мероприятиям с помощью стикеров соответствующего цвета, цветных карандашей, или же написать слова благодарности организаторам. Сбор обратной связи возможен с применением информационно-коммуникационных технологий на официальном сайте общеобразовательной организации, в официальных группах в социальных сетях с соблюдением всех правил информационной безопасности и обработки данных.

*Ожидаемые результаты:*

– психологическая компетентность участников образовательных отношений повышена;

– условия для формирования и поддержания устойчивых дружеских отношений на основе принятия и взаимоуважения, содействия духовно-нравственному развитию и воспитанию личности созданы;

– мероприятия, направленные на формирование стрессоустойчивости и навыков саморегуляции, урегулирования конфликтов, развитие навыков общения проведены;

– знания обучающихся, их родителей (законных представителей) о системе психологической службы общеобразовательной организации, направлениях работы педагога-психолога и социального педагога, возможностях обращения в психологическую службу актуализированы, распространена контактная информация психологической службы общеобразовательной организации;

– представления участников образовательных отношений о возможностях применения в повседневной жизни достижений психологической науки, ее роли в организации образовательной среды актуализированы, психологические знания расширены.

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

Предложенные методические разработки могут быть использованы для проведения мероприятий в рамках Недели психологии и, при необходимости, адаптированы исходя из запросов и потребностей целевой аудитории: 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, которые будут отвечать актуальным запросам и потребностям субъектов образовательного процесса. Ведущий может самостоятельно выбрать и моделировать собственные примеры ситуаций, предложенные в ряде упражнений, в зависимости от потребностей участников тренинговых занятий.

Также предлагаем некоторые рекомендации по структуре проведения занятий: разминка, 1-2 занятия из основной части (в зависимости от количества времени и участников тренинга, группу более 12 человек можно разбивать на подгруппы и проводить тренинг с соведущим), 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 направлениям, обозначенных блоками:

Блок 1 – развитие ценностно-смысловой сферы личности и ценностного самоопределения обучающихся. Игры и упражнения данного блока направлены на развитие самопознания, рефлексии, эмпатичное и гуманное отношение к ближнему.

Блок 2 – стрессоустойчивость и навыки саморегуляции, формирование уверенности в себе, способности человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него. Упражнения данного блока направлены как на снижение эмоционального

напряжения «здесь и сейчас», так и на формирование устойчивости к воздействию острого и хронического стресса, а также на формирование положительного отношения к себе и профилактику снижения самооценки.

Блок 3 – урегулирование конфликтов и развитие навыков общения. Упражнения данного блока несут в себе задачу улучшения навыков вербального и невербального компонентов общения, устранения недопонимания в общении, приобретение умения отстаивать свое мнение в конфликтах и конструктивно их разрешать.

Блок 4 – проведение мероприятий, направленных на актуализацию представлений старшеклассников о своем профессиональном будущем, повышение осведомленности о возможности обучения в классах психолого-педагогической направленности, поступления на программы подготовки педагогов-психологов (для обучающихся 9-11 классов).

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

**Блок 1. Развитие у обучающихся переживания ценности человеческой жизни,  
собственной и другого человека, освоение и укрепление  
нравственных ценностей**

**Занятие (игровое) «Каждый ценен» для обучающихся 1-4 классов**

**Цель:** развитие навыков общения, укрепление позитивного отношения к окружающим, развитие рефлексии и способности к осознанию своих чувств.

**Форма проведения:** игровое занятие.

**Процедура проведения**

Вступительная часть

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

*Ведущий:* «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались здесь, чтобы обсудить такую важную тему, как *ценность человеческой жизни*, добро и доброе отношение к друг другу. Сегодня мы с вами поговорим о том, что такое добро и сделаем это в виде небольших игр, а также узнаем, как делиться добром с другими людьми».

Далее ведущий предлагает перед началом поздороваться друг с другом способом, соответствующим тематике занятия.

### Разминка

#### *Упражнение 1 «Ласковый привет»*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроения на совместную работу.

Ведущий предлагает участникам группы особенным образом поздороваться друг с другом.

*Ведущий:* «Предлагаю Вам сейчас по кругу называть имя своего соседа и сказать ему что-то ласковое. Давайте я начну с себя и покажу, как это может звучать. Лиза, ты очень добрая и милая девочка, у тебя красивые глаза. Лиза, теперь ты можешь поблагодарить меня и продолжить, обращаясь к Паше, и сказать ему что-то доброе».

После того, как круг завершится и все поздороваются, ведущий предлагает перейти к следующему упражнению.

### Основная часть

#### *Упражнение 2 «Солнышко»*

*Время:* 30 минут.

*Цель упражнения:* развитие позитивного отношения к себе и окружающим.

Ведущий просит участников нарисовать на бумаге солнышко с лучами (никаких правил и ограничений нет), в центре солнышка написать свое имя.

*Ведущий:* «Какое оно это солнышко? Яркое, теплое, дарит свет и радость, желтое и так далее. Если солнышко было бы вами, то какие были бы у него хорошие



качества? Давайте подпишем каждый лучик солнышка, называя какое-то твое замечательное качество. Какой ты?»).

Участники подписывают каждый лучик тем словом, каким себя характеризуют. Несколько лучиков остаются неподписанными (их можно дорисовать), поэтому ведущий просит других участников назвать для каждого ребенка те хорошие качества, которые он в нем видит.

*Ведущий:* «Чтобы солнышко было полным, давайте поможем друг другу подписать оставшиеся лучики».

Каждый участник говорит своим соседям справа и слева, какое положительное качество он в них видит, например, «Я считаю, что ты добрый. Ты всегда помогаешь».

После упражнения рисунки развешиваются на доске, где они станут источником положительных эмоций и ресурсного состояния на протяжении занятия.

### *Упражнение 3 «Что такое доброта?»*

*Время:* 30 минут.

*Цель упражнения:* развитие рефлексии, позитивного отношения к себе и окружающим.

Ведущий предлагает участникам занятия на листе бумаги изобразить ассоциацию к слову «Доброта».

*Ведущий:* «Мы с вами сейчас замечательно поздоровались и уже немного прикоснулись к доброте, но давайте попробуем сейчас подумать и нарисовать на бумаге, что для меня значит «доброта». Если бы она была сказочным героем, то где бы она жила? Как бы она выглядела? Что бы она делала? С кем бы общалась? Неважно, как вы это нарисуете, главное, нарисовать, как вы видите сказочного героя по имени «Доброта».

Далее ведущий предлагает презентовать участникам свои рисунки и рассказать о сказочном герое «Доброта». После идет общее обсуждение.

*Ведущий:* «Покажите всем рисунок и расскажите о своем герое».

После идет общее обсуждение:

– Что такое доброта?

- Какими бывают добрые поступки?
- Делали ли вы их сами и видели от других?
- Зачем нужна доброта?
- Как и когда можно показывать доброту?
- Что доброго вы сделали сегодня?

#### *Упражнение 4 «Стул взаимоуважения»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие позитивного отношения к себе и окружающим.

В центр круга участников ставится стул.

*Ведущий:* «Этот стул непростой, это стул взаимоуважения. Кто первым хочет посидеть на нем и получить от окружающих поддержку, теплые слова? Садись, Лена, закрой глаза и не открывай, пока я не скажу. А вы, ребятки, тихонько подойдите и шепотом скажите Лене несколько приятных, поддерживающих слов. А теперь на цыпочках расходитесь. Лена, открывай глазки и скажи нам, как это – слышать слова поддержки от своих одноклассников? Хочешь ли ты сама поддержать следующего участника?»

Ведущий приглашает принять участие в упражнении остальных участников, те, кто уже занимал центральное место, присоединяются к группе, которая говорит слова поддержки. Желательно, чтобы каждый участник и побывал в центре действия, и сказал приятные слова другим участникам.

В конце упражнения *ведущий* предлагает всем участникам ответить на вопросы: «Получилось ли у вас проявлять уважение к тому, кто сидит в центре? Какие чувства вы испытывали, когда приятные, поддерживающие слова говорили вам?».

#### *Упражнение 5 «Волшебный клубок»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* развитие способности обучающихся к рефлексии своих эмоций.

*Необходимые материалы:* клубок толстых ниток.

Ведущий предлагает участникам занятия встать в круг и далее сообщает, что

сейчас нужно будет, держась за нить клубка и передавая клубок дальше, рассказать о том, как каждый участник себя чувствует, что хотел бы пожелать для себя и что мог бы пожелать другому и далее передает клубок.

*Ведущий:* «Ребята, предлагаю сейчас каждому из вас взяться за нить клубка, но перед тем, как передать клубок дальше, вам нужно сказать, как вы себя чувствуете и что бы вы хотели пожелать себе сегодня и соседу справа. Давайте начнем с меня. Я чувствую радость от нашей встречи и желаю себе чувствовать такое настроение весь день, а тебе, Даша, я желаю весело и увлекательно провести эти выходные».

Если участнику трудно сформулировать ответ, он отправляет клубок ведущему, ведущий помогает участнику, предложив несколько вариантов пожеланий на выбор, и передает ему клубок обратно. Когда все участники передадут клубок, он возвращается ведущему и далее предлагается натянуть нити. Так образуется большой круг, где все участники связаны нитями добрых пожеланий. Ведущий предлагает участникам закрыть глаза и почувствовать себя одним целым, где каждый участник важен и значим, окутан нитями добра и заботы.

*Ведущий:* «Смотрите, какой красивый и большой круг заботы и доброты у нас получился! Давайте сейчас все вместе закроем глаза и почувствуем, как эта забота друг о друге, наше доброе отношение окутывают нас. Мы с вами единое целое, где тепло, безопасно и хорошо! Давайте сохраним это чувство в себе и будем к нему возвращаться каждый раз, когда нам будет не хватать доброты».

Далее ведущий предлагает участникам группы аккуратно по кругу передать нити, которые они держали в руках, соседу. В итоге, все нити должны оказаться у *ведущего*, который говорит: «Спасибо, что бережно отнеслись к нашим ниточкам заботы и доброты. Эти нити дали нам возможность увидеть добро и заботу по отношению к друг другу и стали наглядным символом доброго отношения».

### Заключение

#### *Упражнение 6 «Заряд»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* рефлексия прошедшего занятия, прощание.

*Ведущий:* «Ребята, скажите, что нового вы открыли сегодня для себя в доброте? Как вы чувствуете доброту? Как можете поделиться ею с другими? Скажите, а вы благодарите других или себя за добрые дела?».

После того как прошло обсуждение, ведущий предлагает попрощаться в формате темы занятия.

*Ведущий:* «Возьмитесь за руки, чтобы у вас получился замкнутый круг. Сейчас нужно будет по очереди сжимать руку соседа и, таким образом, передавать заряд внимания по кругу. Сначала вы делаете это медленно, а потом все быстрее и быстрее, и в конце мы все поднимем руки вверх и будем аплодировать».

## **Блок 2. Развитие жизнестойкости и навыков саморегуляции, формирование уверенности в себе, способности управлять собственным поведением и отвечать за него**

### **Занятие (игровое) «Волшебные превращения» для обучающихся**

#### **1-4 классов**

**Цель:** формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья участников на основе овладения ими способов саморегуляции и активизации личностных ресурсов; развитие способности справляться с жизненными сложностями.

**Форма проведения:** игровое занятие.

#### **Процедура проведения**

##### Вступительная часть

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

*Ведущий:* «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами научимся, как можно успокоиться и расслабиться, а также как поддерживать себя, если тебе становится плохо. Рассмотрим разные ситуации, которые у вас бывают, и подумаем, как их решить».

Далее ведущий предлагает перед началом поздороваться друг с другом в формате тематики занятия.

## Разминка

### *Упражнение 1 «Привет, сказочные герои»*

*Время:* 7 минут.

*Цель упражнения:* приветствие, создание настроения на совместную работу.

Ведущий предлагает участникам занятия представить себя каким-то сказочным персонажем (героем русских народных сказок, например, Василиса Премудрая, Илья Муромец, героем сказок народов России) и от его имени поздороваться с группой.

*Ведущий:* «Ребята, давайте встанем в круг и поздороваемся сегодня необычным способом. Представьте себя каким-нибудь сказочным героем и поздоровайтесь по-геройски! А еще скажите, какое настроение сегодня у сказочного героя?».

## Основная часть

### *Упражнение 2 «Росток»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* обучение навыкам саморегуляции, поиск внутренних ресурсов совладания со стрессом.

*Необходимый инвентарий:* коврики гимнастические по количеству участников, просторное помещение.

*Ведущий:* «Ребята, расскажите мне, пожалуйста, как у вас сегодня начался день? Что вы ожидаете от него? А были ли у вас такие дни, которые начинались по-другому, может быть, не так хорошо, как этот? Чего в таких днях вам могло не хватать?»

Сейчас мы с вами отправимся в путешествие по стране фантазий, где вы сможете открыть для себя новые возможности обретения приятных ощущений, которые помогут любой непогожий день осветить лучами радости и хорошего настроения!

Чтобы начать наше путешествие, вам необходимо сесть на пол по кругу и закрыть глаза. А теперь представьте себя в виде какого-нибудь растения. Это может быть цветок, дерево, куст, травинка. Представьте росток выбранного

растения. Представьте, как ростки пробиваются сквозь землю и тянутся навстречу теплым солнечным лучам, постепенно растут, как распускаются листья, раскрываются бутоны у цветов, распускаются почки на деревьях, зеленеют травинки».

Ведущий предлагает обучающимся в процессе представления ростков и их роста обратить внимание на дыхание, дышать глубоко и медленно, чувствуя, как воздух проникает во все уголки тела. В процессе выполнения упражнения ведущий предлагает участникам занятия лечь на пол и развести руки в стороны.

*Ведущий:* «Наконец, ваше растение выросло, цветок распустился, дерево окрепло и дало плоды, травинка наполнилась жизненной силой. Внимательно рассмотрите его, почувствуйте его запах, потрогайте, почувствуйте узоры, посмотрите, какое растение красивое».

Затем ведущий предлагает представить, какое восхищение чувствуют люди, когда видят это растение. Ведущий может озвучивать подобные реплики: «какое красивое растение, как оно мне нравится!»; «какой приятный аромат у этого цветка!»; «какая яркая зеленая трава!»; «какие у этого дерева интересные листочки!»; «как приятно сидеть под раскидистой кроной этого дерева» и т.д.

Ведущий предлагает участникам почувствовать, какое их растение красивое, удивительное, по-своему уникальное, запомнить это переживание и обращаться к этим образам в те моменты, когда становится грустно. Далее ведущий предлагает завершить упражнение: потянуться и открыть глаза.

В конце ведущий предлагает участникам поделиться образами, которые им представились, эмоциями, впечатлениями, а также тем, какая ресурсная картинка рисуется в их воображении в момент, когда им становится грустно.

*Упражнение 3 «Хороший друг»*

*Время: 20 минут.*

*Цель упражнения:* эмоциональное сближение участников, групповое сплочение.

*Ведущий:* «Подумайте о своем хорошем друге. Это может быть реальный человек, с которым вы на самом деле дружите. Если же у вас такого друга еще нет,

то вы можете подумать о том, с кем только собираетесь подружиться. Что вы можете сказать об этом человеке? Что вы любите делать вместе? Как выглядит ваш друг? Что тебе больше всего нравится в нем? Что вы делаете для того, чтобы ваша дружба все больше и больше крепла? Подумайте над этими вопросами. Ответы на них вы можете записать на бумаге, можете нарисовать, а можете сделать и то, и другое. Теперь соберитесь в группы по четыре человека. Если хотите, можете показать друг другу свои рисунки и сочинения. А можете еще и рассказать, о чем вы думали, выполняя это упражнение. Внимательно выслушайте, что скажут вам остальные дети из вашей четверки». Анализ упражнения:

- Как человек находит друга?
- Почему так важны в жизни хорошие друзья?
- Есть ли у тебя друг в классе?

*Упражнение 4 «Оловянный солдатик и тряпочка на ветру»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* обучение навыкам саморегуляции.

*Ведущий:* «Ребята, сейчас вам нужно встать в круг так, чтобы между вами было свободное пространство, например, на расстоянии вытянутой руки. А теперь представьте, что вы как стойкий оловянный солдатик. Он стоит прямо, как натянутая струна. Попробуйте встать так прямо, будто к вашей спине прикрепили палку, и вы не можете согнуться. Попробуйте вытянуться всем телом вверх, при этом не отрывая ног от пола. Напрягитесь и побудьте в этом положении некоторое время».

В процессе упражнения ведущий показывает на своем примере, как выглядит поза оловянного солдатика и совместно с участниками занятия выполняет озвучиваемые действия. Также ведущий может оценивать, как стоят дети и поправлять их. После ведущий предлагает сменить позу.

*Ведущий:* «А теперь представьте, что вы тряпочка, которая развевается на ветру, почувствуйте, как ваши руки, голова, спина расслабляются, и опуститесь верхней частью тела вниз. Согнитесь и почувствуйте расслабление в руках, шее и спине».

Ведущий демонстрирует позу и совместно с группой повторяет озвученное действие.

*Ведущий:* «Представьте, что на вас дует ветер, от которого вы медленно, плавно и расслабленно покачиваетесь. А теперь согните колени и продолжайте покачиваться».

Участники занятия несколько секунд повторяют действия за ведущим.

Далее ведущий предлагает им сменить позу на позу солдата, сгруппировавшись и вытянувшись, и так простоять 10 секунд, и изменить положение, повиснув в виде тряпочки на ветру, ощущая расслабление и легкость, и так побыть также 10 секунд. И так предлагается еще два раза (смена позы от оловянного солдатика до тряпочки и наоборот).

В конце *ведущий* предлагает: «А теперь встряхните руками, будто смахиваете с себя воду, и отряхнитесь всем телом, как собака отряхивается от воды».

В завершение ведущий спрашивает: «Как вы чувствуете себя после этого задания? Вы можете повторять его после выполнения тяжелой умственной или физической работы, где вы долго не двигаетесь, находитесь в одном положении».

### Заключение

*Упражнение 5 «Волшебный карандаш»*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* прощание, рефлексия прошедшего занятия.

*Необходимый инвентарий:* карандаш.

*Ведущий:* «Ребята, у меня в руках волшебный карандаш. Его волшебство состоит в том, что, когда его 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 3. Развитие навыков общения и конструктивного разрешения конфликта**

#### **Занятие (игровое) «Давайте дружить» для обучающихся**

##### **1-4 классов**

**Цель:** обучение навыкам выстраивания устойчивых дружеских взаимоотношений внутри класса, совладания с конфликтными ситуациями, стимулирование заинтересованности в поисках путей выхода из конфликтных ситуаций.

**Форма проведения:** игровое занятие.

#### **Процедура проведения**

##### Вступительная часть

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

*Ведущий:* «Здравствуйте, ребята! Сегодня наша встреча будет посвящена обсуждению того, что делает нас похожими друг на друга, и того, что нас отличает, поговорим о том, как можно разрешить конфликтную ситуацию, если она уже произошла, как можно помириться и договориться, как укрепить нашу дружную группу».

##### Разминка

*Упражнение 1 «Пересядьте все те, кто...»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие понимания схожести между людьми.

Упражнение рекомендуется проводить в быстром темпе.

*Ведущий:* «Сейчас все, кто сделал то, что я перечислю, быстро встанут со своих стульев и постараются поменяться местами с другими вставшими участниками и постараться таким образом занять освободившееся место. Если фраза была про меня тоже, то и я постараюсь занять чей-нибудь освободившийся стул. Тот, кому стула не хватило – становится водящим. Итак, начнем! Поменяйтесь местами все те, кто сегодня успел позавтракать... не выспался... в одежде присутствует что-то желтое... и т.д.».

По окончании упражнения проводится краткое обсуждение, в ходе которого

ведущий помогает участникам обмениваться впечатлениями.

### Основная часть

#### *Упражнение 2 «Встреча киноклуба»*

*Цель:* ознакомление младших школьников с эмоциями и работой с ними.

*Время проведения:* 45 мин.

Встреча начинается с введения в тему предстоящего просмотра путем обсуждения с участниками вопросов: Что такое эмоция? Вспомните, какие эмоции чаще всего вы испытывали за эту неделю?

*Ведущий:* «Спасибо за ваши ответы, можно сказать, что эмоции – это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас. Все люди иногда бывают злыми и раздражительными, а иногда добрыми и веселыми. Эмоции бывают самыми разными. Какую роль играют положительные и отрицательные эмоции в нашей жизни? Поискать ответ на этот непростой вопрос нам поможет мультфильм «Крошка Енот».

*Просмотр и обсуждение культурного образца: мультфильм «Крошка Енот» (реж. О. Чуркин, СССР, 1974 г., 0+)*

Примерные вопросы для обсуждения после просмотра:

- Какие эмоции были у Крошки Енота в начале мультфильма?
- Что почувствовал крошка Енот, когда пришел на пруд?
- Как вы понимаете пословицу «У страха глаза велики?»
- Вспомните, были ли в вашей жизни похожие ситуации, когда вы преувеличивали опасность? Вы боялись чего-то, что оказалось неопасным?
- А когда испуганный крошка Енот прибежал домой, что мама посоветовала ему сделать?
- Как улыбка влияет на наше настроение?
- Какую роль играют в нашей жизни эмоции?

Происходит обсуждение. Далее ведущий обобщает.

Вариант 1:

Предлагаются варианты, как справиться с негативными эмоциями безопасно:

- можно сильно сжать кулаки, напрячь мышцы рук, затем постепенно

расслабляться, «отпуская» негатив;

– можно представить себя львом! «Он красив, спокоен, уверен в своих силах, голова гордо поднята, плечи расправлены. Его зовут как тебя, у него твои глаза, тело. Ты – лев!»;

– если начинаешь злиться, можно сделать несколько медленных вдохов-выдохов или сосчитать до 10;

– можно воспользоваться «чудо-вещами» для выплескивания негативных эмоций: чашка (в нее можно кричать) или листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене).

Вариант 2:

### Рефлексия «Дом эмоций»

Ребятам предлагается нарисовать дом и подписать элементы дома какими-либо эмоциями, которые чаще всего «живут» в этом доме. А из трубы пусть выходят все отрицательные эмоции, которые иногда проникают в этот дом (подписать их).

В завершение занятия ведущий благодарит участников за работу.

### *Упражнение 3 «Рыцарь и разбойник»*

*Время:* 30 минут.

*Цель упражнения:* изучение стратегий поведения в конфликтных ситуациях, выявление конструктивных и неконструктивных стратегий решения конфликтов, обучение навыкам решения конфликтных ситуаций.

Ведущий разделяет участников на подгруппы.

*Ведущий:* «Ребята, а давайте сейчас рассчитаемся следующим образом, мы будем называться фруктами: апельсин, мандарин, арбуз, ананас, яблоко. Первый человек говорит ананас, второй – мандарин и так далее». Так все участники называются по очереди фруктами и далее ведущий предлагаетделиться по названию фруктов на мини-группы.

*Ведущий:* «А теперь все, у кого выпал апельсин, собирайтесь в группу и вставайте в правый угол, все, кто назвался мандаринками, вставайте сюда...», так происходит распределение по мини-группам.

*Ведущий:* «Теперь ваша задача разыграть сценку, какую именно сценку

я скажу каждой группе отдельно. Вам нужно будет подготовить сценку и показать ее в вашей группе, где вы расскажете, как в предложенной ситуации поступил бы разбойник и как – рыцарь. Сейчас вам нужно распределить роли, кто каким персонажем будет, обсудите, как вы будете разыгрывать сценку, и как будете готовы, покажите ее».

Далее ведущий дает каждой мини-группе задание разыграть сценку из предложенных ситуаций:

- у тебя отобрали игрушку, что можно сделать в такой ситуации;
- другие дети не позвали тебя с собой в игру;
- тебя толкнул сверстник, что можно сделать;
- одноклассник обидно тебя обзывает;
- одноклассник отказывается сидеть с тобой за одной партой и т.д.

После того, как все проиграли свои сценки, ведущий в общем кругу собирает обратную связь, предлагая участникам обсудить, что они чувствовали, находясь в роли хорошего и плохого персонажа, что говорили в этих ситуациях, как удавалось разрешить конфликт.

Ведущий: «Апельсинчики, расскажите какая у вас была ситуация? Как вам было в роли разбойника и рыцаря? Вам удалось разрешить проблему? Что помогло и было ли что-то, что мешало? Какие чувства вы испытывали?».

Также можно модифицировать данное упражнение и предложить проигрывать мини-сценки в общем кругу, где другие участники должны понять, какой герой перед ними, и про что эта сценка. После возможно организовать общее обсуждение различных способов решения конфликтной ситуации. Также можно рассматривать поведение каждого героя и размышлять, как его действия влияют на разрешение проблемной ситуации.

*Упражнение 4 «Помирись без слов»*

*Время:* 30 минут.

*Цель упражнения:* обучение навыкам решения конфликтных ситуаций.

Ведущий предлагает участникам объединиться в мини-группы.

*Ведущий:* «Давайте сейчас считаемся на 5: 1,2,3,4,5 и снова 1,2,3,4,5, и т.д.

Теперь все, кому досталась единичка, объединитесь в команду, также объединитесь в команды у кого выпала 2, 3, 4 и 5».

Далее ведущий дает участникам задание проиграть различные ситуации, а остальные участники должны понять, про что она и как разрешилась.

*Ведущий:* «Сейчас я каждой группе покажу ситуацию, которую нужно будет разыграть так, чтобы другие участники смогли понять, про что она. Разыгрывать сценку необходимо без слов. В своей сценке вы должны показать предложенную ситуацию и вариант разрешения этой проблемной ситуации».

Примеры ситуаций:

- друг выпрашивает у тебя какую-то вещь, которую ты не хочешь отдавать;
- ты хочешь поиграть с другими детьми, но они отказываются принять тебя в свою компанию;
- одноклассник говорит тебе что-то, что тебя обижает;
- сосед по парте отвлекает тебя на уроке и не дает слушать учителя и т.д.

После завершения упражнения участники рассказывают о своих ощущениях и обсуждается, как им удалось прийти к примирению без слов.

*Ведущий:* «Скажите, как вам было без слов разыгрывать сценки и решать проблемную ситуацию? Какие чувства вы испытывали? Как вам удалось разрешить конфликт?».

Как реагировать ведущему в случае возникновения у ребенка:

### 1. Злости

*Ведущий:* «Положи ладонь на ту часть тела, где чувствуешь злость и начинайте медленно дышать через нос, выдыхать через рот. С каждым новым вдохом ты можешь почувствовать, как неприятное ощущение в обозначенной части тела становится все больше и больше, постепенно разрастаясь до размера всего тела. Проговаривай: «Я чувствую гнев. Я разрешаю себе его испытывать. Я принимаю гнев. Я его принимаю и осознаю». Постепенно неприятные ощущения пройдут.

### 2. Плача

*Ведущий:* «Грустить – это нормально. Можешь поплакать, если тебе хочется. Если ты готов поделиться своими переживаниями со мной или другими ребята, можешь

рассказать, что тебя так расстроило». Дайте ребенку возможность пережить эмоции, высказать свою грусть, будьте рядом и поддержите его. «Вижу, что тебе тяжело» – эта простая фраза покажет ребенку, что вы его не игнорируете, а прекрасно видите и слышите. «Это было очень неприятно (тяжело, грустно)» – когда вы обращаете внимание на событие, которое спровоцировало слезы, вы помогаете осознать причину его эмоций и понять, что делать дальше.

### 3. Тревоги

*Ведущий:* «Расскажи мне, что тебя беспокоит. Как сильно ты беспокоишься? Я с тобой, ты в безопасности». Объясните ребенку, что беспокойство похоже на назойливую муху, которая летает вокруг него и заставляет волноваться. Придумайте вместе с ребенком несколько фраз, и пусть он обратится к этой «мухе»: «Уходи!» или «Я больше не хочу тебя слушать!» Пусть ребенок скажет это сначала тихо, а потом громко. Иногда ребенок может быть настолько обеспокоен, что он отвергает все попытки его успокоить. В таком случае покажите ему пример того, как справиться с тревогой. Говорите, что вы делаете и что при этом чувствуете.

#### *Упражнение 5 «Единый шаг»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* сплочение группы, создание ресурсного состояния, создание атмосферы сплоченности в группе.

На полу изображаются две параллельные линии на расстоянии очень большого шага.

*Ведущий:* «Ребята, вам нужно будет перебраться на противоположную сторону «коридора» всем вместе и одновременно».

Важно предоставить участникам возможность заранее обсудить план действий, договориться. Обычно команды проявляют огромную изобретательность при выполнении задания: упрощая себе задачу, некоторые сначала собираются между полосами, а потом в один шаг синхронно оказываются на противоположной стороне (ведь в инструкции не сказано, что этого делать нельзя). Задача ведущего – поощрять любые проявления сплоченности и креативности, поддерживать позитивный настрой в ситуации неудачи.

## Заключение

*Упражнение 6 «Желание-прощание»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* общение, прощание.

*Ведущий:* «Наше занятие подходит к концу, мы сегодня говорили про дружбу, конфликт, ссоры и способы их решения. Скажите, что самое важное вы готовы забрать с собой с нашего занятия? .... Отлично! Давайте тогда попрощаемся сегодня определенным образом. Я покажу как. Нужно спросить у соседа справа, как он хотел бы, чтобы с ним попрощались. Рита, скажи, как бы ты хотела, чтобы с тобой попрощались? Отлично! Рита, пока, желаю тебе отлично провести день! Рита, теперь спроси у Саши, как бы он хотел, чтобы с ним попрощались».

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

### **Блок 1. Развитие у обучающихся переживания ценности человеческой жизни, собственной и другого человека, освоение и укрепление нравственных ценностей**

#### **Тренинговое занятие «Ценность каждого» для обучающихся 5-8 классов**

**Цель:** формирование у обучающихся чувства ценности жизни любого человека.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

#### **Процедура проведения**

##### Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

*Ведущий:* «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались здесь, чтобы обсудить такую важную тему, как ценность человеческой жизни, добро и доброе отношение друг к другу. Сегодня мы с вами поговорим о том, что такое добро и сделаем это в виде небольших игр, а также узнаем, как делиться добром с другими людьми. Давайте же начинать!»

## Разминка

*Упражнение 1 «Цвет моего настроения»* Время: 5 минут.

*Цель упражнения:* создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроения на совместную работу.

Ведущий предлагает участникам группы по очереди поприветствовать друг друга, представившись по имени и назвав какого цвета у них настроение в данный момент, и что это означает.

*Ведущий:* «Давайте поздороваемся сегодня друг с другом, не просто назвав имя, а скажем еще какого цвета сегодня у вас настроение, и что это означает. Давайте начнем с меня. Меня зовут (называет ИМЯ) и цвет моего настроения зеленый – для меня это означает спокойствие и стабильность».

В конце тренингового занятия можно повторно провести это упражнение, спросив какое настроение сейчас, изменился ли цвет настроения и если да, то что это означает, какое настроение в данный момент.

## Основная часть

*Упражнение 2 «Пять добрых слов»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* создание позитивного образа себя и другого, ресурсного состояния.

*Необходимый инструментарий:* листы бумаги А4, цветные карандаши, ручка или карандаш.

*Ведущий:* «Ребята, я прошу вас нарисовать на листе бумаги свою ладошку и на полученном рисунке руки написать свое имя. Затем нужно отдать соседу слева свой рисунок, и все должны написать на одном из «пальчиков», полученного от соседа рисунка, что-то хорошее о нем. Каждый рисунок должен побывать у пятерых участников и так пять раз, чтобы заполнились все пальчики. В результате к каждому из вас вернется его ладошка с надписями на пяти пальчиках».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Ребята, какие чувства вызвало у вас выполнение этого задания? Какие мысли и впечатления? Какие чувства вы испытали, когда читали надписи



на вашем рисунке? Все ли вы знали о себе, что прочитали? Трудно ли было писать о достоинствах других?»

Происходит обсуждение и обмен опытом.

Ведущий: «Я рекомендую вам оставить этот рисунок себе».

*Упражнение 3 «Позитивное во мне»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* фокусирование на позитивных аспектах личности, повышение самооценки.

Ведущий предлагает участникам по очереди назвать свои положительные черты или качества и затем представить ситуации, в которых данные качества могли бы помочь преодолеть сложности, а также ситуации, обстоятельства в жизни, которые могли бы помочь развить эти качества еще сильнее.

*Ведущий:* «Ребята, давайте сейчас попробуем обратиться к себе, и в кругу по очереди будем вспоминать свои положительные черты или качества. После того, как вы вспомните эти качества, нужно будет вспомнить или представить ситуации, в которых эти качества могли бы развиться еще сильнее. Давайте я приведу пример: мои положительные качества – спокойствие и уравновешенность, еще сильнее эти качества я могу развить в ситуациях, где нужно разрешить какую-то проблемную и может быть даже конфликтную ситуацию».

Далее обсуждаются представленные случаи, и группа анализирует, за счет чего можно развить в себе то или иное качество.

*Упражнение 4 «Стереотипы»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* ознакомление с понятием «стереотип», развитие мышления, собственного мнения о разных людях.

Ведущий рассказывает про то, что у всех людей есть стереотипы. Это мнения о конкретных людях или группе людей (профессии, нации и пр.), которые не связаны с вашим реальным опытом, а существуют как бы сами по себе. Причем чаще всего это негативные представления, которые мешают нормальному общению.

Далее ведущий вместе с группой выбирает двух-трех персонажей, по поводу

которых у ребят присутствует больше всего стереотипов (двоечник, иностранец, «ботаник» и пр.).

Ведущий предлагает каждому из группы задумать свой стереотип по отношению к первому персонажу (например, к двоечнику). Этот стереотип должен быть в форме «ты-высказывания», произнесенного от первого лица.

Затем в круг ставится пустой стул – на него как будто «садится» задуманный персонаж. Каждый участник, по кругу произносит, обращаясь к этому выдуманному персонажу на пустом стуле, свое стереотипное высказывание. Ведущий следит за соблюдением моральных и нравственных норм при формулировании высказываний, не допускает нецензурных выражений, помогает переформулировать фразу, уточняя, что имеет в виду участник.

После завершения круга в той же последовательности каждый из участников садится на «пустой стул» и становится задуманным персонажем. Его задача в нескольких предложениях ответить на свое собственное обращение, объяснить причину того, что он «такой» или дать другой ответ.

Такая последовательность отрабатывается с двумя-тремя наиболее актуальными для данной группы обучающихся «стереотипными» персонажами.

Далее происходит обсуждение.

*Ведущий:*

– Было ли трудно отвечать от лица задуманного персонажа? Что вы чувствовали?

– Что вы в результате этого узнали для себя нового?

– Не кажется ли вам, что своими стереотипами мы поощряем людей вести себя так, как мы думаем о них заранее?

*Упражнение 5 «Иные»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* способствование развитию эмпатии к людям, которые отличаются от большинства, от основной группы.

*Необходимый инструментарий:* фотографии представителей разных рас.

*Ведущий:* «Наверное, из уроков биологии, географии вы знаете, что

человечество разделяется на три основные расовые группы: монголоидную (узкие глаза, уплощенное и широкое лицо, сильно выступающие скулы, кожа с желтоватым оттенком, темные прямые волосы); негроидную (полные губы, курчавые темные, жесткие волосы, темная кожа); европеоидную (светлая кожа, мягкие волосы, широко открытые глаза, выступающий нос) и др. (см. иллюстративный материал к упражнению «иные»). И это только внешние различия, а еще религия, географическое положение, традиции, одежда, питание, взгляды и многое другое. Предлагаю поиграть в игру «Иные», и для этого нужно каждому участнику вытянуть фотографию представителя одной из рас».

Фотографии никому не показываются. Участники, двигаясь свободно по помещению с фотографией, задают только один вопрос одному участнику для нахождения «своих». Например: «Ты любишь жару?», «Тебе нравится степь?» и др. Нужно постараться не остаться «одиночкой», т.е. без «своих». Постепенно все распределяются на три «группы-расы». Участники, ошибочно определившие «свою расу», остаются в центре круга – они «одиночки».

Далее идет обсуждение. Все участники открывают свои фотографии в группах, объединенных по расовым признакам.

Рефлексия упражнения, ведущий задает вопросы:

– Легко ли было быть «одиночкой»?

– Что помогло вам определиться и объединиться в группы?

– Тяжело ли быть непохожим, «иным»?

– Как вы теперь при встрече отнесетесь к «иному», отличному от вас человеку?

*Ведущий* подводит итог: «На земном шаре существует около двухсот государств со своим языком, культурой, традициями, которые могут отличаться друг от друга. Но и общего между людьми тоже много – принято уважать и почитать родителей и старших, любят и берегут детей и семью, ценят дружбу и знания. Поэтому всегда можно найти общий язык, договориться с окружающими нас людьми, проявить взаимоуважение, оказать помощь друг другу».

Завершение

### *Упражнение 6 «Мое богатство»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* рефлексия прошедшего занятия, прощание.

*Ведущий:* «Наша сегодняшняя встреча подходит к концу. Занятие было насыщенным, мы сегодня много общались и рассуждали на тему ценности каждого из вас и в целом человеческой жизни, и в завершение хотелось бы предложить вам немного расслабиться. Сядьте максимально удобно на стульях так, чтобы ноги касались пола, закройте глаза, расслабьтесь, позвольте себе ни о чем не переживать и просто сидеть расслабленно с закрытыми глазами. А теперь попробуйте почувствовать, что приходит в голову при мысли, чем я сегодня обогатился? Вы можете представить какую-то емкость. Это может быть сумка, мешок, корзина или контейнер, куда вы можете в виде неких образов складывать полезные знания и навыки, приобретенные за время сегодняшней встречи».

Также можно повторить упражнение «цвет моего настроения», обратив внимание, на цвет настроения в конце тренингового занятия и про что этот цвет. Далее ведущий и участники группы благодарят друг друга и завершают встречу.

## **Блок 2. Развитие жизнестойкости и навыков саморегуляции, формирование уверенности в себе, способности управлять собственным поведением и отвечать за него**

### **Тренинговое занятие «Внутренняя сила» для обучающихся 5-8 классов**

**Цель:** формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья участников на основе овладения способами саморегуляции и активизации личностных ресурсов; обсуждение различных ситуаций, с которыми могли сталкиваться обучающиеся, и поиск путей их решения.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

#### **Процедура проведения**

##### Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

*Ведущий:* «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы встретились здесь, чтобы обсудить такую важную тему, как забота о своем эмоциональном состоянии и умение развивать навыки стрессоустойчивости. Мы обсудим с вами различные способы саморегуляции и на практике попробуем их в действии. Одним из важных понятий в этой теме является жизнестойкость».

#### *Лекционный блок*

Ведущий рассказывает про понятие жизнестойкости.

*Ведущий:* «Жизнестойкость отражает стремление человека выжить в тех или иных условиях жизнедеятельности, стать индивидуальностью, сформировать конструктивные смысложизненные установки, реализовать себя и свои способности, при этом преобразуя окружающий мир, делая его лучше. Жизнестойкость – это творческая реализация своего личностного потенциала, устойчивость не к требованиям той или иной жизненной ситуации, а к возможностям, которые она предоставляет для реализации собственных целей, смыслов, предназначений человека, это мужество жить и творить жизнь<sup>2</sup>». Жизнестойкость – это то, что помогает человеку выжить там, где другие «ломаются под гнетом обстоятельств». «Давайте порассуждаем, кто из известных вам личностей обладал высокой жизнестойкостью? Как Вы думаете, что помогало этому человеку оставаться жизнестойким, несмотря ни на что?»

Ведущий резюмирует ответы, рассказывает о том, какие качества личности и ценности помогают человеку сохранять жизнестойкость.

*Ведущий:* «Действительно, такие качества, как стремление помочь ближнему, нуждающемуся – то есть то, что делает человека человеком, помогает сохранить жизнестойкость. Но помимо важных качеств личности и ценностей существуют также и способы поддержать себя, чтобы справиться с трудной ситуацией».

Ведущий рассказывает про способы саморегуляции.

*Ведущий:* «Есть множество приемов и способов, с помощью которых можно повернуть практически все ситуации так, что даже самая сложная ситуация

---

<sup>2</sup> Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости: учебное пособие / М.А. Одинцова. – 2-е издание, стереотипное. – Москва: Флинта, 2015. – 201 с. – ISBN 978-5-9765-2082-0.

и неблагоприятные обстоятельства покажутся не такими уж плохими:

– регуляция дыхания – дыхание обладает большим потенциалом для того, чтобы человек мог регулировать свое состояние;

– концентрация (счет до 10) – закрыть глаза, медленно сосчитать до 10. В каких ситуациях можно использовать данный способ? (злости, раздражения, когда хочется нагрубить, этот способ позволяет успокоиться);

– вдыхаем приятные образы: цветок, море, лес, водопад, озеро, облако, радуга. Выдыхаем напряжение, усталость, печаль, негатив. В каких ситуациях можно использовать данный способ? (плохое настроение, обиделся, устал; способ снимает напряжение, настраивает на позитив);

– визуализация – зрительное представление образов, событий, мест.

Кроме того, существуют и другие методы саморегуляции, выберите подходящие вам (ведущий демонстрирует информацию на плакате, в презентации или пишет на доске):

– найди в ситуации что-нибудь хорошее;

– поговори с кем-нибудь (другом, родителями, психологом);

– найди, кому еще хуже и попробуй помочь;

– создай атмосферу, не соответствующую настроению (поешь, включи музыку, переставь вещи в квартире);

– похвали себя и найди в себе хорошие стороны;

– поплачь, поругайся;

– заведи дневник, попробуй вести записи (не общедоступный блог);

– утро вечера мудренее – ложись спать;

– займись чем-нибудь (хобби и др.)

*Ведущий:* «Кто-нибудь использует эти способы? Какие еще можно добавить?».

### Разминка

*Упражнение 1 «Спокойствие, только спокойствие!»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* развитие навыков саморегуляции, обучение методам и приемам снятия напряжения.

Ведущий рассказывает участникам группы о том, что человек, испытывая негативные чувства, может ощущать их, в том числе, и телом.

*Ведущий:* «Человек воспринимает информацию часто не только на слух или зрительно. Он получает информацию от внешнего мира всем своим существом, как сознанием, так и телом. На ту или иную информацию он реагирует различными эмоциями. Часто бывает так, что человек может испытывать различные эмоции, которые так или иначе могут проявляться в теле. Например, страх может ощущаться в животе, злость – в руках, тревога – в солнечном сплетении. Эти ощущения могут оставаться в теле, и важно высвободить эту сжатую энергию, чтобы чувствовать себя стабильно не только эмоционально, но и физически».

Далее ведущий предлагает попробовать несколько приемов саморегуляции.

Прием «Кулак-ладонь».

*Ведущий:* «Ваша задача сейчас – со всей силы сжать руку в кулак так сильно, чтобы стало немного больно, и так нужно подержать руку 5-7 секунд и потом разжать кулак до полного расслабления. Давайте повторим это действие 4 раза. Расскажите, какие у вас ощущения после этого упражнения?».

Прием «Дыхание спокойствия».

*Ведущий:* «Давайте закроем глаза, сделаем глубокий вдох и, выдыхая, медленно посчитаем до 10».

После выполнения всеми участниками данного упражнения ведущий рассказывает, в каких ситуациях эти упражнения могут быть полезны: например, когда человек испытывает сильное чувство злости, раздражения или когда ему необходимо успокоиться, это также может помочь в состоянии тревоги.

Прием «Дотянись до фрукта».

*Ведущий:* «Ребята, представьте, что перед вами большое дерево или высокий куст со спелыми, вкусными фруктами. Каждому из вас необходимо представить ваш самый любимый фрукт, а теперь попробуйте до него дотянуться, буквально вставая на цыпочки. Ваша задача сначала одной рукой дотянуться до фрукта и сорвать его. Тоже самое действие повторите второй рукой. Представьте, как вы резко срываете фрукт и вместе с тем сбрасываете все напряжение в вытянутой руке».

Важно сначала сильно вытянуться, напрягая все тело, а после – также резко расслабиться, сбросив все напряжение. После выполнения упражнения всеми участниками ведущий объясняет, что таким способом можно снимать напряжение после длительной напряженной деятельности.

*Упражнение 2 «Как я справляюсь с проблемами»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* актуализация позитивного опыта, повышение уверенности в своих силах.

*Необходимый инструментарий:* листы бумаги А4, ручка или карандаш. Ведущий предлагает участникам вспомнить, какие есть в их жизни сложности, разрешение которых зависит только от самих участников.

*Ведущий:* «Я предлагаю вам сейчас взять по листу бумаги и карандашу или ручке. Попробуйте сейчас вспомнить ситуации в своей жизни, где вы испытывали сложности, разрешение которых зависит именно от Вас, или, может быть, сейчас есть сложности, которые вы готовы записать на лист бумаги. Зафиксируйте их и рядом с ними напишите, по какому признаку вы понимаете, что эти сложности относятся именно к вам? Как вы понимаете, что нести ответственность за их разрешение нужно именно вам, а не кому-то другому?».

Далее необходимо записать максимальное количество возможных вариантов разрешения описанных проблемных ситуаций.

*Ведущий:* «А теперь нужно к каждой ситуации придумать как можно больше способов разрешения этой проблемной ситуации». Для модификации упражнения можно предложить обсуждение ситуаций с соседом, или сделать свободное обсуждение описанных проблем у участников, а после – общее обсуждение в круге.

*Ведущий:* «Сейчас вы можете обращаться к соседу за помощью в размышлении о способах справиться с проблемой».

Данное упражнение можно провести в мини-группах с обсуждением способов справиться с трудной ситуацией или проводить общий круг с обсуждением проделанной работы.

*Упражнение 3 Дискуссия «Что такое самоконтроль?»*



*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* определение понятия «самоконтроль», его функций в разрешении проблемных ситуаций.

*Ведущий:* «А теперь давайте поговорим о том, что такое – самоконтроль? И каким образом он может помогать нам разрешать наши проблемы».

Обсуждаться могут следующие вопросы:

- Как каждый участник представляет самоконтроль?
- Какие жизненные ситуации сложнее контролировать, а какие легче?
- Разные ли это ситуации у разных участников?
- Что полезного дает возможность контролировать свое поведение?
- Можно ли увеличить то, что можно контролировать в жизни?
- Какие чувства это вызывает? и т. д.

*Ведущий:* «Давайте подведем небольшой итог, самоконтроль:

- это способность контролировать свои эмоции, мысли, поведение;
- связан с волей, способностью принимать осознанные решения и реализовывать их;
- связан с понятием саморегуляции, о чем мы говорили выше;
- очень важен для достижения поставленных целей;
- противоположен склонности поддаваться сиюминутным соблазнам;
- способствует развитию жизнестойкости, быть более стойким в отношении жизненных неурядиц.

*Упражнение 3.1 «Что такое самоконтроль»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* обсуждение понятия «самоконтроль» как компонента жизнестойкости.

*Необходимый инвентарий:* листы бумаги А4, ручка, карандаш или цветные карандаши.

*Ведущий:* «Ребята, давайте сейчас попробуем за счет образов и чувств понять, что для каждого из нас значит самоконтроль. Возьмите каждый по листу бумаги и карандашу, ручке, или вы можете взять несколько карандашей. Представьте, как

мог бы быть изображен самоконтроль лично для вас, если бы его надо было как-то нарисовать. Его можно нарисовать в виде символа, персонажа из книги или мультфильма, фильма, может быть это какой-то важный символ для вас или вообще что-то несуществующее. Здесь для вашей фантазии нет границ».

Далее *ведущий*: «А теперь, когда все смогли изобразить то, как вы видите самоконтроль, переверните листок и опишите ситуацию, когда в жизни вы переживали, что можете влиять на ситуацию и контролировать ее».

Далее, после того как участники упражнения запишут свои ответы, ведущий приглашает их к общему обсуждению.

### Завершение

#### *Упражнение 4 «Подведем итоги»*

*Время*: 15 минут.

*Цель*: рефлексия прошедшего занятия, прощание.

*Ведущий*: «Ребята, напоследок предлагаю вам обсудить, что в сегодняшнем занятии для вас было самым интересным и полезным, что запомнилось и хочется использовать в жизни?».

После обсуждения ведущий предлагает группе попрощаться.

*Ведущий*: «А сейчас давайте все глубоко вздохнем, одновременно поднимая руки вверх, и после этого – резко выдохнем со звуком «ух» и поаплодируем себе».

## **Блок 3. Развитие навыков общения и конструктивного разрешения конфликта**

### **Тренинговое занятие «Давайте дружить»**

#### **для обучающихся 5-8 классов**

**Цель**: обучение навыкам выстраивания устойчивых дружеских взаимоотношений, совладания с конфликтными ситуациями, стимулирование заинтересованности в поисках путей выхода из конфликтных ситуаций.

**Форма проведения**: тренинговое занятие.

#### **Процедура проведения**

##### Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем

занятии.

*Ведущий:* «Здравствуйте, ребята! Сегодня наша встреча будет посвящена обсуждению того, что делает нас похожими друг на друга, мы поговорим о том, как можно разрешить конфликтную ситуацию, если она произошла, как можно помириться и договориться, как укрепить нашу дружную группу».

### Разминка

*Упражнение 1 «Добрый день, Исянмесез, дорообо!»*

*Ведущий:* «Все эти интересные слова обозначают приветствие на разных языках народов, проживающих в России».

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* знакомство участников группы, создание дружелюбной атмосферы, уважительного отношения друг к другу.

*Необходимый инвентарий:* 16 карточек с приветствиями на разных языках народов Российской Федерации (приложение 6).

Участники представляются и приветствуют друг друга на разных языках.

*Ведущий:* «Предлагаю Вам поприветствовать друг друга на разных языках, на которых говорят народы, проживающие в России, и послушать как это звучит, уловить мелодику разных наречий, прочувствовать их красоту. Встаньте, пожалуйста, в круг».

*Ведущий* проходит по кругу, держа в руках (или в шляпе) заготовленные карточки, и предлагает каждому участнику вытащить, не глядя, по одной.

*Ведущий:* «Теперь у вас есть карточки с приветствиями на разных языках. Я предлагаю вам прогуляться по комнате и при этом здороваться с каждым встречным: сначала поприветствовать его, затем назвать собственное имя. Давайте начнем».

После ведущий предлагает участникам кратко обменяться впечатлениями.

*Ведущий:* «Понравилось ли вам это упражнение? Какие чувства вы испытывали, когда приветствовали другого участника? Что чувствовали, когда вам говорили слова приветствия? Как вы думаете, какой цели служит ритуал приветствия?»

Ведущий предлагает участникам дополнить список слов-приветствий, если они хотят, и рассказать, что эти слова означают.

*Упражнение 2 «Есть вопрос»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* определение основной темы занятия, создание атмосферы сплоченности в группе.

*Необходимый инвентарий:* мяч.

Ведущий предлагает участникам группы встать в круг и ответить на вопросы в момент, когда у них в руках оказывается мяч.

*Ведущий:* «Ребята, сейчас я буду кидать вам мяч и задавать вопрос. Ваша задача – отвечать на вопрос и бросать мяч дальше мне или другому участнику и также задавать вопрос. Важно, чтобы вопросы касались темы дружбы, общения, ссор, конфликтов и способов их решения. Если вам будет сложно задать вопрос, кидайте мяч мне, и я вам помогу, но важно пробовать спрашивать то, что вам действительно интересно в теме общения друг с другом».

Вопросы могут быть направлены на определенную тему, например, дружба, конфликты и их разрешение, особенности выражения различных эмоций, отношение к окружающим:

- какое у тебя настроение;
- что для тебя дружба;
- что для тебя ссора;
- что тебе нравится в других людях;
- что тебе не нравится в других людях;
- как ты говоришь о том, что тебе не нравится;
- как ты выражаешь свои эмоции/мнение;
- что тебе помогает мириться;
- что ты чувствуешь, когда на тебя злятся;
- что ты чувствуешь, когда ты злишься;
- какое животное ты себе напоминаешь, когда злишься;
- что тебе помогает успокаиваться и т.д.

Ведущий начинает круг, задает вопрос и бросает мяч одному из участников группы, который отвечает на заданный ведущим вопрос и далее задает свой, бросая мяч следующему участнику. Это продолжается, пока все участники не зададут вопрос и не дадут ответ.

Далее ведущий может предложить в общем кругу обсудить, что было полезным услышать в ответ на свой вопрос, а также обсудить различные способы того, как участники группы справляются со своими чувствами во время конфликта с другом и как, в целом, получается заводить новые дружеские контакты, как умеют разрешать конфликтные ситуации с друзьями, что помогает им сохранить, укрепить дружеские отношения.

### Основная часть

#### *Упражнение 3 «Эмоции народов мира»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие понимания других культур, осознание важности эмоций и культурных особенностей их выражения.

*Ведущий:* «У разных народов существует различное отношение к выражению эмоций. В одной части света люди могут быть более сдержаны, это обусловлено природными условиями и множеством других факторов. В другой географической широте можно встретить людей эмоционально открытых и непосредственных, так как климат мягче и не требуется огромных усилий для того, чтобы выжить. В некоторых странах Востока, вообще не принято выражать эмоции. Но если человек постоянно держит отрицательные эмоции в себе, такие как гнев, обида, раздражение, злость, то организм направляет все силы на подавление этих эмоций и не в состоянии сопротивляться болезням. Человек может часто болеть, либо выплескивать свое раздражение, недовольство на близких ему людей. Часто вовремя невыраженные эмоции могут вести к конфликтам. А разные подходы к выражению эмоций могут вести к недопониманию и конфликтам. Ребята, давайте вместе подумаем, какие вы знаете особенности выражения эмоций у разных народов? Приведите примеры. Вспомните случаи, которые вас когда-то удивили».

#### *Упражнение 4 Дискуссия «Что такое конфликт?»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* развитие понимания конфликта, его роли во взаимоотношениях людей, его распространенности, а также связи умения совладать с конфликтной ситуацией с результатом ее разрешения.

*Ведущий:* «А теперь я предлагаю порассуждать о том, что такое конфликт, как вы это понимаете?»

В процессе дискуссии можно использовать ряд проясняющих вопросов:

- Какова роль конфликта в общении людей?
- Можно ли совсем прожить без конфликтов?
- С какими чувствами связан конфликт в вашем опыте? Какими еще (важен широкий спектр чувств: как негативных, так и позитивных)?
- Как вы понимаете, от чего зависит то, как мы воспринимаем конфликт и как чувствуем себя в нем?

Делается вывод о том, что конфликты во взаимоотношениях людей неизбежны, но при этом переживать их можно по-разному, в зависимости от умения их разрешать.

*Ведущий:* «Наша с вами сегодняшняя задача – с помощью специальных знаний и умений научиться правильно разрешать конфликты».

#### *Упражнение 5 «Способы поведения в конфликте»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* изучение способов разрешения конфликтных ситуаций, поиск собственных вариантов

*Необходимый инструментарий:* перечень вариантов действий в конфликте.

Ведущий зачитывает варианты действий в конфликте, участники определяют способы разрешения конфликтных ситуаций.

Ведущий: «Ребята, а теперь давайте подумаем о том, как можно разрешать конфликты. Кто какие способы поведения знает?».

Ведущий слушает, поддерживает высказывания участников. В завершение ведущий подводит итог:

«Итак, среди основных способов разрешения конфликтов можно выделить такие варианты:

– полное согласие, чувство бессилия, плач, полное подчинение одной из сторон (уступка);

– требование безоговорочного послушания, критика позиции другого, угрозы, унижение другого, поиск союзников, перекрикивание (соперничество, наступление);

– молчание, игнорирование собеседника, язвительные замечания «за спиной», полный отказ от отношений и решения ситуации (избегание);

– решение конфликта на основе взаимных уступок (компромисс);

– поиск справедливого исхода, заявление о своих чувствах и правах, совместное решение проблемы (сотрудничество)».

В дополнение ведущий может предложить каждый из этих способов сравнить с каким-либо животным – проводится анализ-обсуждение.

*Ведущий:* «Я предлагаю подумать, как вы сами ведете себя в конфликте, какой способ поведения выбираете. А теперь давайте подумаем, как выиграть обоим участникам конфликта?» (сотрудничество). Да, ведь при всех других вариантах один из участников чувствует себя проигравшим, обиженным или испуганным. Давайте подробнее рассмотрим вариант, когда оба участника чувствуют себя выигравшими, сохраняют хорошие отношения и настроение. Для этого я предлагаю вам разбиться на две команды и в течение 5 минут разработать план, по которому можно разрешать конфликты. Что конкретно вы будете делать при возникновении конфликта?».

Участники представляют свои варианты плана, ведущий помогает им их улучшить, в качестве ориентира хорошего плана можно использовать следующий:

1. Узнать желания друг друга (Что ты хочешь и почему?).

2. Обсудить, какое решение будет справедливым.

3. Договориться о том, что будет делать каждый участник конфликта, чтобы его разрешить.

### *Упражнение 5.1 «Тест Томаса»*

*Время:* 25 минут.

*Цель упражнения:* Знакомство с различными стратегиями поведения в конфликтной ситуации, выявление собственной предрасположенности к использованию той или иной стратегии.

*Необходимый инструментарий:* Листы бумаги, ручки.

*Ведущий:* «А сейчас мы попробуем узнать, какие стратегии чаще всего используем в конфликте мы сами.

Для этого мы пройдем небольшой тест. Он включает 30 пар вариантов различного поведения в конфликте. В каждой из пар необходимо выбрать и отметить для себя одну наиболее близкую вам (А или В). Правильных или ошибочных ответов нет, старайтесь отвечать вдумчиво и правдиво, т.к. только от этого зависит достоверность результата теста.»

Далее ведущий раздает листы бумаги и ручки; зачитывает вопросы теста Томаса «Поведение в конфликтных ситуациях».

По завершении работы ведущий помогает интерпретировать результаты теста.

*Ведущий:* «Пропишите, пожалуйста под вашими ответами цифры от 1 до 5. Если Вы ответили на 1й вопрос «А», поставьте «плюс» у цифры 4, если «В» – то у цифры 5...».

По завершении сбора данных, участников просят посчитать, сколько «плюсов» набрал каждый из 5 пунктов. Затем поясняется, что каждый пункт – это стратегия совладания с конфликтной ситуацией:

1. соперничество, наступление – требование безоговорочного послушания, критика позиции другого, поиск союзников, перекрикивание;
2. приспособление (уступчивость) – полное согласие, чувство бессилия, подчинение одной из сторон;
3. компромисс – соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок;
4. уклонение – молчание, игнорирование, полный отказ от отношений и решения ситуации (избегание);



5. сотрудничество – поиск справедливого исхода, заявление о своих чувствах и правах, совместное решение проблемы.

В завершение упражнения ведущий может провести групповое обсуждение, для каких ситуаций каждая стратегия подходит в наибольшей степени, для каких – не подходит совсем.

#### *Упражнение 6 «Встреча киноклуба»*

Ведущий может выбрать один из предложенных фильмов и организовать его обсуждение.

#### *Вариант 1*

Встреча начинается с введения в тему предстоящего просмотра путем обсуждения с участниками вопросов: что такое ценности?

*Просмотр и обсуждение культурного образца: кинофильм «Розыгрыш» (реж. В. Меньшов, 1976г., 12+)*

После просмотра ведущий вместе с обучающимися подробно восстанавливают показанную последовательность событий.

#### *Примерные вопросы для обсуждения:*

- Что изменилось в классе с появлением в нем Игоря Грушко?
- Как вы считаете, ситуацию с обманом учителя можно назвать безобидным розыгрышем, или за ней скрывается что-то более серьезное?
- Какую роль в ситуации с «розыгрышем» сыграл лидер класса Олег Комаровский?
- Что вообще определяет лидерские качества человека? Что вы думаете об ответственности лидера перед коллективом?
- Права ли была в своей принципиальной позиции Мария Васильевна? Как вы думаете, почему она ее заняла? Могла бы она принять другое решение?
- Какие выводы делает из сложившейся ситуации Олег? Какие действия он предпринимает для решения сложившейся проблемы?
- Мог ли Олег повести себя по-другому после раскрытия обмана?
- Является ли признание собственного неправильного поступка проигрышем?
- Что вы вообще думаете о жизненной позиции и целях и ценностях Олега?

Прокомментируйте разговор Олега с отцом на эту тему.

– Опишите образ Игоря, какие у него у него жизненные приоритеты и ценности?

– Как отличаются ценностная и нравственная позиции двух героев Олега и Игоря?

### *Вариант 2*

Встреча начинается с введения в тему предстоящего просмотра путем обсуждения с участниками вопросов: что такое жизнестойкость? Как могут строиться взаимоотношения среди членов одной семьи? Является ли семья ресурсом повышения жизнестойкости?

*Просмотр и обсуждение культурного образца: кинофильм «Сестренка» (реж. А.Галибин, Россия, 2019 г., 6+).*

После просмотра ведущий вместе с участниками подробно восстанавливают показанную последовательность событий.

Примерные вопросы для обсуждения:

– Как Ямилъ старался помочь Оксане адаптироваться в новой семье?

– Каково представление о войне у Ямиля и Оксаны? Как это отражалось на их поведении?

– Какие качества характера проявлялись у Ямиля в столкновениях с мальчиками с Верхней улицы?

– Как приняли информацию о победе жители башкирской деревни? Почему не все испытали радость в этот день?

– В чем проявляется жизнестойкость героев фильма? Приведите примеры проявления жизнестойкости Ямиля, Оксаны, мамы?

– О чем, по вашему мнению, этот фильм? Что хотел нам показать режиссер фильма?

– Есть ли у вас примеры жизнестойких людей? Как они справлялись с трудными ситуациями и что им помогло справиться с трудностями?

*Упражнение 7 «Не урони!»*

*Время: 25 минут.*

*Цель упражнения:* обучение стратегиям выстраивания общения.

*Необходимый инструментарий:* для каждой пары участников лист бумаги, мяч, тетрадь.

Ведущий предлагает всем участникам разделить на пары и дает каждой из пар какой-то предмет (лист бумаги, мяч, тетрадь), у всех пар предмет должен быть одинаковый.

*Ведущий:* «Сейчас я прошу вас объединиться в пары, я раздам вам по одному предмету. Вам необходимо удержать выданные предметы, при этом руками пользоваться нельзя. Вы можете держать предмет головами, животами, спинами. Встаньте по парам в удобное для вас положение и теперь в таком виде по команде вам нужно двигаться по комнате. Ваша задача – удержать предмет без рук так, чтобы он не упал».

Упражнение завершается после того, как останется одна пара, удерживающая предмет. По окончании ведущий может задать участникам вопросы.

*Ведущий:* «Ребята, расскажите, было ли вам тяжело? Как вы взаимодействовали в паре, что вам помогало в этом упражнении? Было ли что-то, что мешало, помимо невозможности держать предмет руками?».

### Заключение

*Упражнение 8 «Как ты хочешь попрощаться?»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* рефлексия прошедшего занятия, прощание.

Ведущий предлагает участникам тренингового занятия подвести итоги встречи, рассказать, что было самым запоминающимся и чему получилось научиться.

После общего завершающего круга ведущий предлагает разными способами попрощаться с участниками группы.

*Ведущий:* «Ребята, мы сегодня обсудили с вами много важных вопросов и идей про то, что дружба включает в себя умение договариваться, узнали, как можно разрешать конфликты с друзьями, какие бывают способы примирения и укрепления дружеских взаимоотношений, вы поделились тем, как вы смогли

разрешать спорные ситуации и находить пространства, где вам удавалось договориться. В завершение хотелось бы попрощаться друг с другом не совсем привычным способом: предлагаю вам прощаться друг с другом, используя каждый раз новый способ, например: до встречи, прощай, до свидания, пока, всего наилучшего и т.д. Самое главное – в момент, когда вы прощаетесь с участником, посмотреть ему в глаза и улыбнуться».

**Обучающиеся по программе среднего общего образования и полного общего образования (9-11 классы), возраст: 15-17 лет**

**Блок 1. Развитие у обучающихся переживания ценности человеческой жизни, собственной и другого человека, освоение и укрепление нравственных ценностей**

**Тренинговое занятие «Разные и прекрасные для обучающихся 9-11 классов**

**Цель:** формирование представления обучающихся о ценности человеческой жизни, об уникальности и ценности каждой личности; развитие и укрепление понятия самооценности; формирование уважения к окружающим.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

**Процедура проведения**

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии. *Ведущий:* «Здравствуйте! Сегодня мы собрались здесь, чтобы обсудить такую важную тему, как ценность человеческой жизни. Мы сегодня на практике попробуем поразмышлять, что такое человеческая жизнь и в чем ее ценность для каждого из вас».

Разминка

*Упражнение 1 «В чем мы похожи»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроения на совместную работу, определение основной темы тренинга.

Ведущий инструктирует участников тренингового занятия о том, что сейчас им необходимо будет, по очереди, выбрать одного-двух других участников из группы по определенным принципам.

*Ведущий:* «Ребята, каждый из нас чем-нибудь похож на другого человека. Это может касаться, как внешнего вида, так и черт характера или привычек, интересов и прочего. Предлагаю вам сегодня попробовать найти среди друг друга что-то общее. Ваша задача сейчас – каждому по очереди выбрать по одному человеку, с кем вы похожи чем-то внешним, например, по цвету волос, одежде, росту и так далее, и одного человека, с кем вы похожи по внутренним качествам, например, чувством юмора, характером, отношением к учебе, по любимой музыке и так далее. Вы также можете выбрать одного человека, если в нем сочетаются и внешние и внутренние качества, схожие с вами. Давайте начнем с меня, я покажу пример, и далее продолжим по кругу».

После того, как все участники сделали выбор, ведущий предлагает обсудить, как много схожих качеств участникам удалось найти друг в друге.

*Ведущий:* «Теперь после того, как все смогли найти что-то общее друг в друге, предлагаю обсудить это. Смотрите, как много общего нас объединяет и не столько внешних качеств, сколько внутренних. Скажите, что по вашему мнению, чаще всего встречалось общего в процессе упражнения? Что это для вас значит? Какие чувства вы испытывали, когда понимали, что между вами есть что-то общее?».

### Основная часть

#### *Упражнение 2 «Побудь на моем месте»*

*Время:* 20 минут.

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

Ведущий предлагает участникам разбиться на группы по три человека. 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:* «Для следующего упражнения вам необходимо будет объединиться в группы по три человека. Для этого прошу вас начать двигаться хаотично, продолжайте, а теперь объединитесь в группы по семь человек, движемся дальше, а теперь объединитесь в группы по два человека, продолжаем, а теперь объединитесь в группы по пять человек, вновь движемся, а теперь объединитесь в группы по три человека. Отлично! 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 *ведущий* сообщает: «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, не теряя своего достоинства. Например, вам человек говорит: «У тебя 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 – если вы хотите дать другому какую-либо обратную связь о его внешности или поведении, то это нужно делать осторожно и бережно по отношению к нему. Также важно помнить – если вас пытаются задеть, всегда есть люди, которые готовы помочь вам. Способность представлять себя на месте другого человека, мысленно «проигрывать» ситуацию,

прогнозировать его наиболее вероятные решения и согласовывать с ними свои собственные действия, учитывать его попытки делать то же самое и действовать с учетом этого являются важным компонентом общения».

### *Упражнение 3 «Скованные одной цепью»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* развитие чувства сотрудничества.

*Необходимый инструментарий:* мел, бумажный скотч или две веревки.

Ведущему необходимо подготовить пространство для упражнения: начертить или приклеить две параллельные линии на полу на расстоянии шести метров друг от друга (это упражнение можно выполнять и в помещении, и на улице. Во втором случае ведущий может просто положить на землю две веревки, чтобы обозначить линию старта и линию финиша).

Вся группа (оптимально пятнадцать человек) встает в шеренгу плечом к плечу и щиколотка к щиколотке. Задача – пройти расстояние в 6 м., не разрывая контакта у щиколотки ни на миг. Если группа очень большая, ее можно поделить на несколько команд. Тогда та команда, которой удалось справиться с задачей, может поделиться опытом с другими (в случае если для кого-то задача оказалась непосильной, а ведущий не располагает достаточным временем, чтобы ждать, когда группа все-таки добьется успеха).

*Ведущий:* «Ваша задача в этом упражнении заключается в том, чтобы вся группа, встав в шеренгу и прикасаясь друг к другу щиколотками, прошла установленное расстояние плечом к плечу. Давайте начнем!».

Эта задача сложнее, чем кажется на первый взгляд, но при должном старании и тренировке вполне разрешима. Игроки обычно очень гордятся ее выполнением.

Участники стоят перед непростой коллективной задачей, поэтому ведущему рекомендуется предоставить им достаточное время на решение этой проблемы. Но если и через 15 минут у группы ничего не получается, то имеет смысл ввести ограничение по времени, тогда ведущему следует сказать, что у группы есть еще две попытки, чтобы достичь цели. Это ограничение приведет либо к тому, что группа

действительно сконцентрируется и успешно закончит упражнение, либо к тому, что признает свой проигрыш. В любом случае активность группы возрастет.

Иногда группа додумывается до того, чтобы решить задачу следующим способом: два игрока начинают шагать, синхронизируя свой ход (что двоим, конечно, сделать легче, чем пятнадцати).

Когда у них хорошо получается, к ним присоединяется третий, и они шагают уже втроем, затем вчетвером и т. д., до тех пор, пока вся команда не научится идти синхронно. Ведущему не следует рассказывать об этом методе сразу, лучше предоставить группе возможность самой его разработать. Тем более что стратегий для решения этой задачи довольно много. В конце все команды вместе подводят итоги – и здесь очень часто у участников возникает понимание специфики работы в команде, которое весьма ценно для последующей работы с группой.

После того, как упражнение закончено ведущий предлагает группе вспомнить, какие стратегии они применяли для решения, сразу ли выработали ту, что им помогла достичь цели, почему некоторые оказались неуспешными.

*Примечание для ведущего:* рекомендуется учитывать динамику группы, в которой проводится упражнение, особенно важно обращать на это внимание при работе с обучающимися 10 класса. Если 10 класс состоит преимущественно из тех же обучающихся, которые учились вместе в 9 классе, серьезных изменений в составе не производилось, данное упражнение позволит участникам усовершенствовать процессы межличностного общения, принятия совместных решений, сформировать чувство единения. Если же в 10 классе объединены обучающиеся из различных классов (например, в связи с созданием классов определенного профиля), это упражнение целесообразно предварить несколькими короткими упражнениями, целью которых являются более глубокое знакомство участников друг с другом, сплочение, установление дружеских взаимоотношений, совместной деятельности (примеры таких упражнений также представлены в настоящих методических рекомендациях).

*Упражнение 4 «Твои плюсы»*

*Время: 20 минут.*



*Цель упражнения:* определение эффективных стратегий для преодоления негативного влияния стереотипов, повышение самооценки.

*Необходимый инструментарий:* листы бумаги, ручки.

Ведущий предлагает по очереди участникам написать на листе бумаги свое имя и то, что, по их мнению, они могут отметить у себя как недостаток, далее на этом листе другие участники пишут любое достоинство этого участника.

*Ведущий:* «Я прошу вас всех взять по листу бумаги и подписать его своим именем и фамилией. А теперь вам необходимо написать на этом листе один ваш недостаток и далее необходимо передать лист соседу. Задача тех, кому приходит лист с написанным на нем недостатком – написать одно достоинство человека, чей лист оказался в руках, например: ты в секунду можешь поднять настроение другому человеку, у тебя красивые волосы, ты всегда подскажешь, ты очень добрый, у тебя классная одежда и т.д.»

Так, каждый участник передает свой лист с написанным на нем недостатком, а группа пишет о достоинствах того, чей недостаток написан. В конце, когда все по кругу заполнят листы, ведущий предлагает участникам назвать по одному или двум качествам-достоинствам, которые удивили или запомнились больше всего.

*Ведущий:* «Назовите 1-2 качества, которые вас удивили, и попробуйте ощутить эти качества в себе».

Ведущий и группа дает обратную связь о том, что это качество люди видят в участнике со стороны, и он может попробовать принять это и знать, что в нем это качество есть, и это видят окружающие его люди.

*Упражнение 5 «Сила притяжения»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* повышение самооценки, прощение.

*Ведущий:* «Размышляя о человеке в целом, хочется заметить, что в каждом из нас есть свои плюсы и минусы, достоинства и недостатки и часто бывает так, что человек, по сути, каждый из нас, может замечать свои недостатки и концентрироваться на них больше, чем на достоинствах. Вспомните, бывало ли у вас так?».

Далее ведущий предлагает сосредоточиться на достоинствах следующим образом: ведущий вызывает одного из участников в центр круга и предлагает остальным подойти и дотронуться до него, сказав, что именно притягивает к нему, в чем его сила притяжения.

*Ведущий:* «Предлагаю вам встать в круг и кому-то из вас выйти в центр. Сейчас задача всех тех, кто остался в кругу, подойти к человеку в центре, дотронуться до его плеча и произнести, чем он для вас притягателен, что вас притягивает в нем, например: твоя сила притяжения в том, что ты классно шутишь, меня притягивает к тебе твоя доброта и отзывчивость, ты притягательна своим всегда веселым настроением и т.д.».

После того, как участники дотронутся до человека в кругу, он выбирает следующего участника в центр круга. Когда все участники упражнения побывают в центре круга, ведущий подводит итог.

*Ведущий:* «Я хочу обратить ваше внимание на то, как много притягательного есть в каждом из нас, как, порой, мы этого не замечаем и как важно такие положительные качества в себе отмечать и опираться на них».

### Завершение

*Ведущий:* «По легенде, много тысяч лет назад семеро мудрецов Древней Греции встретились в храме Аполлона в Дельфах и сделали на стене храма надпись: «Познай самого себя». Что означают эти слова? Как вы их понимаете?»

### *Упражнение 6 Анализ притчи «Фонарь»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* создание позитивной картины себя, самопознание, переживание своей глубинной ценности во взаимопомощи другим.

*Ведущий:* «Сейчас послушайте притчу «Фонарь».

Ведущий зачитывает или рассказывает притчу: Фонарь жил в большом городе, на центральной улице, недалеко от аптеки. Когда садилось солнце, Фонарь включал свой желтый свет. Светить по ночам было его работой. Он любил свою работу и даже называл себя маленьким Солнцем. А в это самое время в далекой Карелии плыла байда (разновидность лодки). Ее работой было идти по воде, стараясь

обходить камни. Байда тоже любила свою работу и считала, что приносит пользу. Каждый из них делал свое маленькое, но очень важное дело. Великое счастье быть кому-то нужным: родителям, детям, друзьям или незнакомцам. Когда ты нужен, ты знаешь зачем живешь и настроение твое улучшается. А кому нужны Белые ночи? Какую пользу приносят они? Белые ночи многие любят, а те, кто не видел, мечтают насладиться их красотой. Почему же герои счастливы? Кому нужна их служба?»

Ведущий предлагает участникам обсуждение.

*Ведущий:* «Чтобы понимать других людей, жить с ними в мире и согласии, нужно изучать и познавать себя, свой уникальный внутренний мир. Все мы живем среди людей – наших близких, одноклассников и друзей, тех, кто заботится о нас, о ком заботимся мы. Как вам кажется, что в этой притче относится к вам (например, я также прихожу на помощь, когда требуется, как фонарь; умею делать, что-то как лодка, что помогает другим или поможет в будущем; создаю музыку, картины и др., которые позволяют окружающим наслаждаться прекрасным)? Является ли учеба таким же важным и нужным делом, как работа фонаря (да, ведь образованный человек станет грамотным специалистом, который сможет служить на благо общества)? С кем бы вы хотели обсудить эту притчу после занятия? Как деятельность героев притчи может быть связана с вашими планами на будущее?»

Ведущий: «На этом мы завершаем наше сегодняшнее занятие, скажите, что сегодня важного и значимого для себя вы выносите из этого тренинга?»».

## **Блок 2. Развитие жизнестойкости и навыков саморегуляции, формирование уверенности в себе, способности управлять собственным поведением и отвечать за него**

### **Тренинговое занятие «Внутренняя сила» для обучающихся 9-11 классов**

**Цель:** формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья участников на основе овладения ими способов саморегуляции и активизации личностных ресурсов. Развитие способности справляться с жизненными сложностями.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

## **Процедура проведения**

### Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии. *Ведущий:* «Здравствуйте! Сегодня мы с вами встретились для того, чтобы обсудить такие важные темы, как саморегуляция и жизнестойкость. Сегодня мы сможем

на практике попробовать различные техники стрессоустойчивости и внимательного отношения к своему состоянию и обращению к своим ресурсам, а пока я вам расскажу о жизнестойкости. Жизнестойкость отражает стремление человека выжить в тех или иных условиях жизнедеятельности, стать индивидуальностью, сформировать конструктивные смысло-жизненные установки, реализовать себя и свои способности, при этом преобразуя окружающий мир, делая его лучше. Жизнестойкость – это творческая реализация своего личностного потенциала, устойчивость не к требованиям той или иной жизненной ситуации, а к возможностям, которые она предоставляет для реализации собственных целей, смыслов, предназначений человека, это мужество жить и творить жизнь<sup>3</sup>.

А теперь мы обсудим с вами различные способы справляться со сложностями и на практике попробуем их в действии».

### Разминка

#### *Упражнение 1 «Шум дождя»*

*Время:* 10 минут.

Участники становятся в круг. Ведущий предлагает участникам всем вместе «прислушаться» к «дождю» и выполнять действия, о которых идет речь.

*Ведущий:* «Пока мы с вами были в гостях, за окном начался дождь. Давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!»

---

<sup>3</sup> Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости : учебное пособие / М.А. Одинцова. – 2-е издание, стереотипное. – Флинта : Москва, 2015. – 201 с. – ISBN 978-5-9765-2082-0.

- Поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
- Начинает капать дождь. (Клацанье пальцами).
- Дождь усиливается. (Хлопки ладонями).
- Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
- А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).
- Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
- Дождь утихает. (Хлопки ладонями).
- Редкие капли падают на землю. (Клацанье пальцами).
- Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).
- Солнце! (Руки вверх).

Данное упражнение помогает снять нервно-психическое напряжение и способствует устранению психической нагрузки на мозг.

#### *Упражнение 2 «Моя тревога»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* осознание и вербализация своих переживаний.

*Необходимый инструментарий:* декоративная подушка.

*Ведущий:* «Закройте глаза и постарайтесь вспомнить, что вы испытываете, когда чувствуете тревогу, нервное напряжение; где находится это переживание, как оно выражается на физическом уровне, в каких ситуациях чаще всего это проявляется».

После того, как все участники вспомнили про свои ощущения во время тревоги, ведущий предлагает им следующее: «А теперь, передавая по кругу подушку, вы можете рассказать о том, с какими ситуациями связана ваша тревога и как она проявляется».

#### *Упражнение 3 «Групповое обсуждение»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* определение способов и техник саморегуляции.

*Необходимый инструментарий:* доска, мел или маркер для доски.

Ведущий разделяет доску на 2 части.

*Ведущий:* «Ребята, сейчас вам нужно будетделиться на две группы

и за отведенное время придумать как можно больше способов справиться со стрессом и записать их на своей части доски».

После того, как время вышло, ведущий ищет в записях одинаковые способы и обводит их, они обсуждаются первыми. Далее обсуждаются способы, которые различаются в записях подгрупп.

*Ведущий:* «Давайте обратим внимание на то, что у нас получилось. На доске я обвел/обвела те способы, которые чаще всего встречались в ваших ответах. Как вы думаете, о чем это говорит? Давайте посмотрим, какие есть еще способы, которые, как вы считаете, могут помочь справиться со стрессом. Скажите, кому подходит вот этот способ: ... Как бы думаете, есть ли еще способы, которые не отражены на доске, но могут быть эффективными?».

В процессе обсуждения ведущий может попросить членов команд продемонстрировать некоторые предложенные ими приемы. Также ведущий может предложить дополнительно другие способы, как можно справиться со стрессом и стабилизировать свое эмоциональное состояние.

#### *Упражнение 4 «Весна»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие навыков саморегуляции, обучение методам и приемам снятия напряжения.

*Ведущий:* «Представьте себя большой глыбой снега в морозный день, а сейчас медленно начинает наступать весна и солнце начинает светить сильнее и согревать все вокруг, глыба начинает таять».

В процессе рассказа ведущий показывает, как в начале упражнения нужно напрячься, выпрямиться, быть как будто замороженная глыба снега, а потом медленно расслабляться: сначала повисает голова, потом опускаются плечи, потом участники группы сгибаются в спине, в коленях и в конце присаживаются.

После упражнения *ведущий* рассказывает, что: «Данное упражнение может помогать при сильной напряженности в мышцах и при общей напряженности, когда человеку может быть необходимо полное расслабление и релаксация».

#### *Упражнение 5 «Встреча киноклуба»*

Встреча начинается с введения в тему предстоящего просмотра путем обсуждения с участниками вопросов: что такое сила духа? Как она связана с жизнестойкостью? Можно ли сказать, что оба этих качества необходимы человеку?

*Просмотр и обсуждение культурного образца: кинофильм «Два капитана», (реж. В. Венгеров, Россия, 1955 г., 12+).*

*Примерные вопросы для обсуждения:*

– «Если бы я и мог, я бы ничего не ответил». Опишите личность главного героя в период немоты (болезнь детства, свидетель убийства)? Как меняется личность Саши во взрослом мире, когда он становится «носителем авторитетного слова»?

– Повлияло ли тяжелое детство главного героя на дальнейшее становление личности Саши Григорьева? Сравните врожденные черты характера Саши и те, которые он приобрел при столкновениях с превратностями и трудностями в жизни.

– Саша Григорьев только ли положительный герой? Вспомните детскую сцену с Ромашовым и перочинным ножом, была ли эта сцена положительной с точки зрения морали? Есть ли у Александра поступки, которыми нельзя гордиться?

– Выбор между мечтой и любовью. Почему Саша выбрал Екатерину, когда Ромашов предложил компромат на его главного врага – Николая Антоныча? Знал ли он, какие испытания готовит ему судьба?

– Является ли безответная любовь Николая Антоныча и Ромашова оправданием их подлых поступков? Как закладывается конфликт между главными антиподами романа – Александром и Николаем Татариновым. Вносят ли эти события изменения в характер главного героя?

– Подумала ли Марья Васильевна, что бросает двух недееспособных людей – старенькую маму и несовершеннолетнюю дочку? Что она их оставляет на иждивение того же самого «преступного» Николая Антоновича? Как Марья Васильевна представляла себе их дальнейшую жизнь? А горе, которое она им причинит?

## *Упражнение 6 «Превращаем проблемы в цели»*

*Время:* 15 минут.

Это упражнение дает участникам возможность научиться смотреть на проблему как на цель, которая может быть достигнута.

*Ведущий:* «Иногда мы можем столкнуться со сложностями, однако, что будет, если мы сможем представить их для себя в виде целей, которых мы хотели бы достичь. Давайте попробуем сделать это».

Ведущий предлагает написать участникам что-то, что им кажется сейчас проблемой, для этого можно воспользоваться вопросами, которые позволяют очертить круг возможностей:

- Что я действительно хочу делать, иметь, чего хочу достичь?
- Что еще может доставить мне удовольствие?
- В каких сферах жизни я хотел бы усовершенствовать свои способности?
- Что создает мне больше всего забот?
- Что заставляет меня чувствовать себя тревожно или напряженно?
- Что дает возможность чувствовать себя уютно?
- Что стало в последнее время меня раздражать?
- Что мне надо изменить в себе?
- На что у меня уходит слишком много времени?
- Что мне очень сложно делать?
- От чего я быстро устаю?
- Как я мог бы лучше распределять свое время?

*Ведущий:* «Теперь постарайтесь описать выбранную вами проблему как можно более объективно, это может быть текст, схема или сочетание различных способов».

После того, как участники сформулировали проблему и посмотрели на нее с объективной позиции, ведущий предлагает превратить ее в цель.

*Ведущий:* «Вы посмотрели на проблему с нескольких точек зрения, теперь предлагаю вам проделать еще одну трансформацию. Посмотрите на свои записи. Какую цель вы могли бы себе поставить, чтобы эта проблема решилась?»



Участники формулируют цель, затем ведущий предлагает обсудить такой способ взгляда на проблему.

*Ведущий:* «Легко ли было превращать проблему в цель? Можно ли использовать этот способ в других ситуациях? Если на пути достижения цели, вам потребуется помощь, к кому вы можете обратиться?».

### Завершение

#### *Упражнение 7 «Цвета силы»*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* рефлексия прошедшего занятия, повышение самооценки, прощание.

*Необходимый инструментарий:* листы бумаги с распечатанным силуэтом человека, цветные карандаши.

*Ведущий:* «Я предлагаю подумать о том, какие качества могут помочь вам преодолевать стрессовые ситуации, какого цвета или цветов эти качества, где они могут располагаться в теле. Вам будет необходимо раскрасить силуэт человека в те цвета, которые соответствуют необходимым качествам».

Участники занятия выполняют задание.

*Ведущий:* «А теперь попробуйте представить, как эти качества переносятся с рисунка вам в наиболее подходящие части тела. Почувствуйте, как эти цвета отражаются в вашем теле, например, теплом или прохладой».

Происходит выполнение задания.

*Ведущий:* «Наше тренинговое занятие постепенно подходит к концу. Сейчас я предлагаю вам представить себе место, в котором вы чувствуете себя наиболее безопасно и спокойно. Рассмотрите это место во всех деталях, почувствуйте запахи, послушайте звуки, ощутите свои телесные ощущения, побудьте в этом пространстве некоторое время и возвращайтесь. Вы можете обращаться к этим образам каждый раз, когда необходимо успокоиться».

В конце тренингового занятия ведущий предлагает участникам группы обсудить, что для них было полезного в предложенных способах укрепления жизнестойкости, и что участники готовы использовать в жизни.

### **Блок 3. Развитие навыков общения и конструктивного разрешения конфликта**

#### **Тренинговое занятие «Давайте дружить»**

##### **для обучающихся 9-11 классов**

**Цель:** обучение навыкам выстраивания устойчивых дружеских взаимоотношений, взаимоуважительного отстаивания своего мнения, повышение умения обучающихся определять и вербализировать свои переживания.

**Форма проведения:** тренинговое занятие.

#### **Процедура проведения**

##### Вступительная часть

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

*Ведущий:* «Здравствуйте! Сегодня наша встреча будет посвящена обсуждению того, что делает нас похожими друг на друга, поговорим о том, как можно разрешить конфликтную ситуацию, если она произошла, как можно помириться и договориться, как укрепить нашу дружную группу».

##### Разминка

*Упражнение 1 «Нас с тобой объединяет...»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие понимания схожести между людьми.

Ведущий: «Это упражнение выполняется в кругу с использованием мяча. Первый игрок – тот, у которого в руках мяч – кидает его кому-то из группы, заканчивая фразу: «Нас с тобой объединяет...» (например: «...любовь к путешествиям» или «...то, что мы оба предпочитаем решать конфликты путем переговоров» или «...знак зодиака»). Тот, с кем объединились, ловит мяч; если он согласен со сказанным, то говорит: «Да, спасибо». А если сказанное его удивило: «Спасибо, я подумаю». И далее сам продолжает игру и уже предлагает новое окончание для фразы: «Нас с тобой объединяет...».

Игру лучше не ограничивать по времени; важно, чтобы у каждого участника была возможность объединиться со всеми, с кем он хочет, и по всем признакам,

которые решит озвучить.

*Упражнение 2 «Добрый день»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* создание дружелюбной атмосферы.

*Необходимый инструментарий:* 16 карточек с приветствиями на разных языках народов Российской Федерации (приложение б).

*Ведущий:* «Предлагаю Вам поприветствовать друг друга на разных языках, на которых говорят народы, проживающие в России, и послушать, как это звучит, уловить мелодику разных наречий, прочувствовать их красоту. Встаньте, пожалуйста, в круг».

Ведущий проходит по кругу, держа в руках (или в шляпе) заготовленные карточки, и предлагает каждому участнику вытащить, не глядя, по одной.

*Ведущий:* «Теперь у вас есть карточки с приветствиями на разных языках. Я предлагаю вам прогуляться по комнате и при этом здороваться с каждым встречным: сначала поприветствовать его, затем назвать собственное имя. Давайте начнем».

После ведущий предлагает участникам кратко обменяться впечатлениями.

*Ведущий:* «Понравилось ли вам это упражнение? Какие чувства вы испытывали, когда приветствовали другого участника? Что чувствовали, когда вам говорили слова приветствия? Как вы думаете, какой цели служит ритуал приветствия?»

Ведущий предлагает участникам дополнить список слов-приветствий, если они хотят, и рассказать, что эти слова означают.

Основная часть

*Упражнение 3 «Азбука дружбы»* *Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* развитие эмоционального интеллекта, способности определять свои эмоции.

*Необходимый инструментарий:* для каждого участника тренингового занятия – листы бумаги, на которых написаны эмоции, возникающие во время взаимоотношений с другими людьми (в процессе дружбы, в конфликтах).

*Ведущий:* «Сейчас я раздам вам листочки, на которых написаны различные эмоции. Ваша задача, никому не показывая их, посмотреть, какая у вас эмоция и далее без слов изобразить ее так, чтобы другие участники поняли, про что идет речь... Кто готов первым показать эмоцию?».

После того, как все участники показали свои эмоции, ведущий дает следующую инструкцию.

*Ведущий:* «Теперь, когда все показали эмоции, вам необходимо, не разговаривая и не озвучивая свою эмоцию, выстроиться по алфавиту, например: агрессия, безразличие, возмущение, умиротворение и так далее. Вы можете повторно показывать свою эмоцию, но вслух ее называть нельзя. Начинаем!».

После расстановки, ведущий просит участников, начиная с первой буквы, озвучить, какая у них эмоция и далее, если эмоция стоит не в алфавитном порядке,

то участник должен занять необходимое место, молча, невербально, прося участников показать эмоцию и расположиться там, где, предположительно, должна стоять эта эмоция. Упражнение заканчивается после того, как все показали эмоции и правильно расположились. В конце ведущий может спросить у группы, что было самым сложным в данном упражнении, что помогало и что мешало.

*Ведущий:* «Вот, вы смогли расставить эмоции в алфавитном порядке. Это было непросто! Вы молодцы! Скажите, что вам помогало выполнить это задание? А что было самым сложным, что вам мешало?».

#### *Упражнение 4 «Достойный ответ»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* получение навыка снятия стресса, изучение различных способов справиться с ним.

*Необходимый инструментарий:* карточки с высказываниями (высказывания можно дополнять, избегая оскорбляющих фраз). Примерные высказывания для раздаточного материала (карточек):

Ты слишком высокого мнения о себе.

Ты ведешь себя так, как будто ты самый главный здесь.

Ты никогда никому не помогаешь.

Когда я тебя встречаю, мне хочется перейти на другую сторону улицы.

Ты совсем не умеешь красиво одеваться.

Почему ты на всех смотришь волком?

С тобой нельзя иметь никаких деловых отношений.

Ты как не от мира сего.

У тебя страшный взгляд.

С тобой бесполезно договариваться о чем-либо, ты все равно все забудешь.

У тебя скрипучий голос, он действует мне на нервы.

Посмотри, на кого ты похожа!

Ты слишком много болтаешь ерунды.

Что ты вечно на всех кричишь?

У тебя полностью отсутствует чувство юмора.

Ты слишком плохо воспитана.

Все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников.

Ведущий: «Ребята, у вас у каждого есть карточка. Сейчас каждый из вас их зачитает своему соседу справа, глядя ему в глаза. А его задача – достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки».

Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «защищающегося», упражнение заканчивается, и группа переходит к обсуждению.

Ведущий спрашивает участников, легко ли им было выполнять задание, принимали ли они близко к сердцу нелестное замечание о себе.

Как правило, участники говорят, что грубые высказывания их не взволновали, потому что они не воспринимали их как направленные конкретно против себя. Затем все участники предлагают различные варианты конструктивного поиска ответов на подобного рода высказывания, которые помогут и в реальных жизненных условиях так же воспринимать негативную информацию от партнеров по общению.

### *Упражнение 5 «Мудрость наших народов»*

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* развитие представления о культурном богатстве народов России.

*Ведущий:* «Как вы думаете, сколько народов проживает на территории России? (ответ: более 190). Какие народы вы можете назвать?»

Важно понимать единство общечеловеческих ценностей у всех народов, населяющих нашу страну. Большую роль здесь играют пословицы и поговорки, поскольку многие из них, отражая общечеловеческие ценности, имеют единый смысл, но облечены в разные «языковые одежды». Например:

«Горы и камни разрушаются ветром, людская сила – словом» (узб.);

«Горы разрушаются от землетрясения, любовь и дружба разрушаются от слова» (тадж.);

Или

«Гость на порог – счастье в дом» (рус.);

«Гость несет благодать» (осет.);

«Куда гость не входит, там и счастья нет» (чечен.).

О чем эти пословицы для вас?

Какие пословицы вы знаете? Какие вам нравятся? Почему?»

### *Упражнение 6 «Нарисуй и угадай»*

*Время:* 30 минут.

*Цель упражнения:* изучение стратегий поведения в конфликтных ситуациях, выявление конструктивных и неконструктивных стратегий решения конфликтов, обучение навыкам решения конфликтных ситуаций.

*Необходимый инструментарий:* листы бумаги, простые и цветные карандаши, фломастеры.

Ведущий дает участникам задание нарисовать рисунок, который отражает испытываемые ими эмоции в конфликтной ситуации.

*Ведущий:* «Возьмите по листу бумаги и карандаши. Вспомните какую-нибудь конфликтную ситуацию, которая была у вас в жизни и изобразите эмоции, которые

вы испытывали, на листе бумаги. Это может быть любое изображение, способ изображения не оценивается, главное – показать испытываемые эмоции в конфликтной ситуации. Рисунки подписывать не нужно. На рисование вам дается 10-15 минут, качество рисунка не важно, главное выразить идею».

После того, как все нарисуют, ведущий показывает участникам все рисунки по одному, предварительно перемешав их, и спрашивает: «Как вы думаете, какая здесь изображена эмоция? Скажите, как вы думаете, что может помочь изменить эту эмоцию на позитивную, в конфликтной ситуации? Если автор рисунка готов рассказать о своей ситуации и тех эмоциях, которые он испытал, будет здорово, и мы сможем вместе обсудить, что делать в подобных ситуациях, и как справляться со своими эмоциями».

В завершение ведущий может провести групповое обсуждение переживания участников как в процессе рисования, так и в процессе обсуждения получившихся рисунков.

#### *Упражнение 6.1 тест Томаса*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* знакомство с различными стратегиями поведения в конфликтной ситуации, выявление собственной предрасположенности к использованию той или иной стратегии.

*Необходимый инвентарий:* Листы бумаги, ручки.

*Ведущий:* «А сейчас, когда мы обсудили с вами эмоции, которые возникают в конфликтных ситуациях, мы поговорим о том, какие бывают стратегии разрешения таких ситуаций».

Для этого мы пройдем небольшой тест. Он включает 30 пар вариантов различного поведения в конфликте. В каждой из пар необходимо выбрать и отметить для себя один наиболее близкий вам (А или В). Правильных или ошибочных ответов нет, старайтесь отвечать вдумчиво и правдиво, т.к. только от этого зависит достоверность результата теста.»

Далее ведущий раздает листы бумаги и ручки; зачитывает вопросы теста Т. Томаса «Поведение в конфликтных ситуациях».

По завершении работы ведущий помогает интерпретировать результаты теста:

*Ведущий:* «Пропишите, пожалуйста под вашими ответами цифры от 1 до 5. Если Вы ответили на 1-й вопрос «А», поставьте «плюс» у цифры 4, если «В» – то у цифры 5...».

По завершении сбора данных, участников просят посчитать, сколько «плюсов» набрал каждый из 5 пунктов. Затем поясняется, что каждый пункт – это стратегия совладания с конфликтной ситуацией:

1. соперничество, наступление – требование безоговорочного послушания, критика позиции другого, поиск союзников, перекрикивание;

2. приспособление (уступчивость) – полное согласие, чувство бессилия, плач, полное подчинение одной из сторон;

3. компромисс – соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок;

4. уклонение – молчание, игнорирование обидчика, язвительные замечания, полный отказ от отношений и решения ситуации (избегание);

5. сотрудничество – поиск справедливого исхода, заявление о своих чувствах и правах, совместное решение проблемы.

В завершение упражнения ведущий может провести групповое обсуждение, для каких ситуаций каждая стратегия подходит в наибольшей степени, для каких – не подходит совсем.

*Упражнение 7 «Как ты себя поведешь?»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* изучение стратегий поведения в конфликтных ситуациях, выявление конструктивных и неконструктивных стратегий решения конфликтов, обучение навыкам решения конфликтных ситуаций.

*Необходимый инструментарий:* карточки с заданиями по количеству пар.

*Ведущий:* «Сейчас вам необходимо найти себе пару, и далее я раздам вам карточки, в которых будут представлены конфликтные ситуации. Ваша задача придумать и разыграть сценку, в которой вы покажите конструктивную и неконструктивную стратегии поведения в конфликтной ситуации, какая это



стратегия из рассмотренных выше?»).

Варианты заданий могут быть следующими:

- друг критикует твою любимую одежду;
- родители не отпускают тебя на вечеринку с друзьями, на которую ты очень хочешь пойти;
- учитель поставил тебе оценку, которая кажется тебе несправедливой;
- друзья обидно высказываются о твоих увлечениях;
- родители не дают тебе отдохнуть и заставляют убираться в комнате;
- бывший друг/подруга распускает о тебе слухи и т.д.

После того, как пары продумали сценки, происходит их разыгрывание для группы, а группа, в свою очередь, может предложить свои способы решения разыгрываемого конфликта. Когда все пары представили свои ситуации группе, ведущий предлагает обсудить упражнение.

*Ведущий:* «Как вы себя чувствовали в процессе предъявления сценок группе, какие испытывали эмоции в разных ролях и при разных способах разрешения конфликта, легко ли вам было найти конструктивный способ решения ситуации?».

### Завершение

В конце тренингового занятия ведущий подводит итоги и предлагает участникам поделиться тем, что важного было для них на занятии, и что они готовы использовать в жизни.

*Ведущий:* «Итак, наш тренинг подходит к концу. Мне хотелось бы услышать, что сегодня для вас было важным в тех упражнениях, в которых вы участвовали, и какие способы решения конфликтных ситуаций вы готовы использовать в жизни?».

### *Упражнение 8 «Овации»*

*Время:* 5 минут.

*Цель упражнения:* рефлексия прошедшего занятия, прощание.

*Ведущий:* «Давайте встанем в круг. А теперь хочу сказать вам, что у нас есть возможность поблагодарить друг друга за сегодняшнее занятие и за то, как хорошо мы все сегодня поработали. Сейчас я подойду к одному из участников и буду ему

аплодировать, далее мы вдвоем подойдем к следующему и будем аплодировать уже ему, и так далее по возрастающей».

После того, как группа поаплодировала последнему участнику, все встают в круг и аплодируют вместе.

**Блок 4. Профориентационная работа, направленная на повышение осведомленности обучающихся об открытии психолого-педагогических классов и возможностях поступления на программы подготовки педагогов-психологов**

**Занятие с элементами тренинга «Формула выбора профессии»  
для обучающихся 9-11 классов**

(Методические разработки Ю.В. Тюшева адаптированы  
для мероприятий Недели психологии)

**Цель:** актуализация представлений обучающихся о своих профессиональных интересах, способностях, совершенствование знаний о мире помогающих профессий.

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

**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 такие важные темы, как планирование будущего и выбор профессии. Сегодня мы познакомимся с психологической формулой выбора профессии, которую вы сможете применять для планирования своего дальнейшего профессионального пути».

Разминка

Упражнение «Профессия на букву...»

*Время:* 7 минут.

*Цель:* разминка, актуализация уже имеющихся представлений о мире профессий, создание настроения на совместную работу.

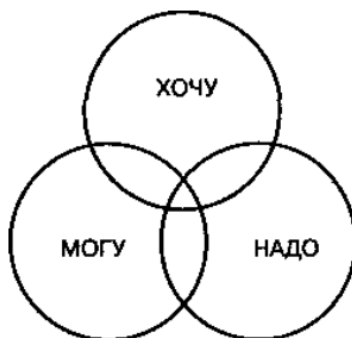
*Ведущий:* «Сейчас я буду называть в случайном порядке различные буквы. Ваша задача — показать, что вы знаете немало профессий, начинающихся с этой буквы, т. е. показать, насколько вы знакомы с миром профессий. Поднимайте руку и по моему знаку называйте профессию».

Ведущий называет первую букву, а участники по очереди называют профессии. Если называется совершенно непонятная профессия, ведущий просит пояснить, о чем идет речь. Если игрок затрудняется с объяснением, то другие участники могут помочь ему. При этом совсем не обязательно требовать от участников официальных (безукоризненно правильных) названий профессий. Важно хотя бы приблизительно обозначить ту или иную профессиональную деятельность и суметь ответить на уточняющие вопросы. Желательно больше 5-7 букв не предлагать, иначе игра перестанет казаться увлекательной. При проведении данной игровой методики начинать следует с простых букв, по которым легко называть профессии (буквы: М, Н, О ...), постепенно предлагая участникам более сложные буквы (Ч, Ц, Я...).

### Основная часть

#### Формула выбора профессии

Ведущий рисует на доске 3 пересекающихся круга, как показано на рисунке 1, без надписей.



*Ведущий:* «Можете ли вы предположить, что изображено на рисунке? Как вы считаете, какие надписи соответствуют каждому элементу схемы?»

Обучающиеся отвечают, ведущий подписывает круги и объясняет значение каждого компонента.

*Ведущий:* «Формула выбора профессии состоит из трех компонентов:

– ХОЧУ – это пространство желаний, целей, интересов, стремлений.  
– МОГУ – это пространство способностей, талантов, состояние здоровья.  
– НАДО – это пространство запросов от рынка труда, социально-экономические проблемы региона, тенденции в развитии мировой экономики. Оптимальный выбор профессии лежит на пересечении трех пространств (трех кругов)».

#### КОМПОНЕНТ «ХОЧУ»

*Упражнение «Мои профессиональные желания»*

*Время: 15 минут.*

Ведущий показывает слайд, где перечислены следующие утверждения, или раздает их в распечатанном виде:

- Я собираюсь...
- Я вижу свою профессиональную цель в том, чтобы...
- Я стремлюсь...
- Я могу достичь успеха в...
- У меня подходящий возраст для...
- Я абсолютно убежден, что я хочу...
- Мой успех связан...
- У меня есть то, что требуется для...
- Я знаю, что я буду...
- Я совершенно уверен...
- Мне хорошо иметь...
- Мне хорошо быть...
- В работе я удовлетворю свое желание...
- У меня есть естественное стремление...
- Моя учеба позволяет мне...
- Для меня удобно и выгодно...
- У меня есть способности для...
- Я мечтаю...
- Мой профессиональный интерес направлен...

– У меня достаточно сил и желания...

– Мое сегодняшнее положение позволяет...

*Ведущий:* «Перед вами незаконченные предложения. Вам нужно выбрать из этого списка любые 5 предложений и письменно закончить их прямо сейчас».

Обучающиеся выбирают 5 предложений и записывают их окончания в течение 3-5 минут.

*Ведущий:* «Теперь, глядя на ваши ответы, подумайте и мысленно ответьте на вопросы:

1. Связаны ли мои профессиональные желания с предполагаемыми местами учебы и работы?

2. Существуют ли иные возможности профессиональной карьеры, иные места учебы и работы, которые более полно удовлетворяют мои желания?

3. Как будут удовлетворяться мои желания в тех местах учебы и работы, которые я себе предварительно наметил?

Обучающиеся по желанию могут озвучить свои ответы, ведущий поощряет активность участников, следит за соблюдением правил обсуждения в группе.

*Ведущий:* «Мы с вами только что думали над профессиональными желаниями, теперь давайте рассмотрим второй компонент формулы – возможности».

#### КОМПОНЕНТ «МОГУ»

*Упражнение «Что я знаю и умею»*

*Время:* 15 минут.

Ведущий демонстрирует на слайде или раздает каждому участнику распечатанную таблицу:

<b>Вопрос</b>	<b>Ответ</b>	<b>Профессии</b>
Если бы мне предложили подготовить проект по любой теме, которую я захочу, я бы выбрал тему:		
Если бы меня пригласили на радиоэфир и попросили рассказать о том, в чем я лучше		

всего разбираюсь, я бы рассказал о:		
Если бы мне предложили изготовить для близкого человека подарок своими руками, не ограничивая в материалах и инструментах, я бы сделал:		
Когда мне хочется что-то создать самому, своими руками, чаще всего я:		
Если бы моих близких или друзей спросили, в чем я талантлив, они бы ответили:		

*Ведущий:* «Перед вами несколько вопросов, чтобы ответить на них, вспомните, что у вас получается лучше всего, о чем вы много знаете».

В течение 5-6 минут обучающиеся заполняют таблицу, они могут вносить как один ответ, так и несколько. Когда все закончат, ведущий предлагает написать в третьем столбике профессии, которым эти навыки могли бы пригодиться.

*Ведущий:* «Теперь, когда мы все вспомнили, что можем и умеем, давайте напишем в третьем столбике, представители каких профессий обладают такими же умениями и навыками. Список профессий не ограничен, но подумайте, когда будете его записывать, как то или иное умение пригодится в работе каждого профессионала».

Обучающиеся в течение 3-4 минут заполняют список профессий, затем ведущий предлагает обсудить полученный результат. Если один из участников затрудняется с подбором профессии, то группа совместно помогает ему определить, какому профессионалу подойдет то или иное умение.

*Ведущий:* «Посмотрите на список своих умений и на перечень профессий, есть ли среди них та, который вы хотите обучиться? Если да, то посчитайте, сколько раз она встречается: на каждой строчке/ только один раз/ не встречается вообще? Могут ли люди разных профессий иметь один и тот же набор умений? Почему вы согласны

или не согласны с этим утверждением? Можно ли начать обучаться профессии, не имея начальных навыков?»

Обучающиеся по желанию отвечают на вопросы, ведущий поощряет активность участников, следит за соблюдением правил обсуждения в группе.

*Ведущий:* «Мы с вами рассмотрели уже два компонента. Когда мы говорим о мире профессий, то важно помнить, что профессиональный путь человека почти всегда пролегает в обществе, профессионал трудится для того, чтобы помогать другим людям, производить необходимые предметы, защищать тех, кто нуждается в защите, делать открытия и развивать искусство. Давайте попробуем представить, что следует учитывать при выборе профессии».

#### КОМПОНЕНТ «НАДО»

*Упражнение «Лучшие из лучших»*

*Время:* 20 минут.

*Ведущий:* «С детства вы общаетесь воспитателями, врачами, учителями, психологами. Ежедневно мы взаимодействуем с продавцами, официантами, консультантами. Все эти профессии объединяет то, что они предполагают постоянную работу с людьми. Как вы могли бы 1-2 словами описать их труд? Как вы считаете, какие личностные качества у них будут развиты больше всего?»

Обучающиеся дают различные ответы, примером ответов могут служить следующие:

Описание деятельности	Личностные качества и способности
Предоставление услуг	Коммуникативные способности
Лечение	Эмоциональная устойчивость
Обучение	Быстрая переключаемость внимания
Воспитание	Эмпатия
Защита прав и безопасности	Наблюдательность
Управленческая деятельность	Организаторские способности
Оказание психологической помощи	Умение внимательно выслушивать людей

*Ведущий:* «Встречались ли вам в жизни люди, о которых вы могли сказать, что он профессионал своего дела? Расскажите о таком человеке – в чем смысл его профессии, как он выполняет свою работу, в чем проявляется его профессионализм?»

Какие личностные качества вы могли бы в нем отметить? Хотелось бы вам быть на него похожим? Какую роль общение с другими людьми выполняло в его работе?»

Обучающиеся поочередно рассказывают о представителе одной из профессий, которого они выбрали, ведущий следит за соблюдением правил обсуждения в группе, поощряет других участников задавать уточняющие вопросы о профессионале.

*Ведущий:* «Спасибо большое за удивительные рассказы о мастерах своего дела. Хотелось бы вам, чтобы однажды кто-то также рассказывал о вас, как о профессионале?».

Обучающиеся отвечают на этот вопрос, ведущий подводит итоги.

*Ведущий:* «Итак, сегодня мы с вами познакомились с Формулой выбора профессий, которая помогает нам в полной мере понять наши профессиональные желания, вспомнить свои способности и знания, а также представить ожидания общества о том, как мы будем трудиться. В конце мне бы хотелось, чтобы вы забрали с собой не только позитивный настрой, но и небольшой подарок».

### Завершение

*Чемодан выпускника*

*Время:* 5 минут.

Группа садится в круг.

*Ведущий:* «Мы завершаем нашу работу. И в конце занятия мне бы хотелось, чтобы каждый из вас унес в своем чемодане выпускника качества, которые пригодятся ему на его профессиональном пути. Какие качества вы хотите унести с собой?».

Обучающиеся по желанию озвучивают одно или несколько качеств, необходимых им в будущем. После занятия ведущий может предоставить раздаточный материал с информацией об открытии в школе психолого-педагогического класса, если такой предусматривается в общеобразовательной организации.



**Родители (законные представители) обучающихся**  
**Тренинговая игра «Какой я? Каким меня видят окружающие?**  
**Каким я хочу быть?» для обучающихся и их родителей**  
**(законных представителей)**

*Цель:* гармонизация эмоциональных связей в семье, укрепление семейных взаимоотношений, развитие взаимопонимания, самоанализ и рефлексия.

*Форма проведения:* игровая, с элементами тренинга.

*Время:* 1,5 часа.

*Необходимый инструментарий:* газеты, журналы, листовки и другая печатная продукция, бумага формата А4, ножницы, клей, принадлежности для рисования.

*Подготовительный этап:* перед проведением тренинговой игры ведущий заготавливает расходные материалы – журналы, газеты, листовки на разнообразные тематики, ножницы, клей.

При проведении тренинговой игры каждый участник получает лист бумаги формата А4, ножницы и клей, а также выбирает себе печатную продукцию, с которой будет работать.

*Инструкция для ведущего:* обучающимся и родителям (законным представителям) дается задание, которое они должны будут выполнить индивидуально, не обсуждая и не видя, что делают другие. Участники, пользуясь раздаточным материалом, вырезают из него различные изображения и формируют из них коллаж. Ведущий следит, чтобы каждому участнику досталось необходимое количество расходного материала, чтобы не возникали конфликты за обладание тем или иным расходным материалом, а также за соблюдением техники безопасности.

По готовности участники сдают работы ведущему, который раскладывает их на столах в случайном порядке.

Участники-обучающиеся должны предположить, какой коллаж принадлежит их родителю (законному представителю), и наоборот.

В завершение проводится обсуждение.

*Ведущий:* «Сейчас каждый из вас получит лист бумаги, клей, ножницы (обращайтесь с ними аккуратно!) и возьмет несколько газет и журналов из стопки.

Не берите слишком много, пусть хватит всем. Из газет и журналов вырежьте те фотографии и изображения, которые ассоциируются у вас с ответами на вопросы (это могут быть архитектурные объекты, природа, транспорт, животные, городские сюжеты и т.д.)».

Для родителей (законных представителей):

- Как я себя чувствую/вижу?
- Как меня видит мой ребенок?
- Как меня видят окружающие (не близкие)?
- Как меня видят друзья?
- Как я хочу себя чувствовать?
- Как я хочу, чтобы меня видел мой ребенок?

Для обучающихся:

- Как я себя чувствую/вижу?
- Как меня видят родители?
- Как меня видят окружающие (не близкие)?
- Как меня видят друзья?
- Как я хочу себя чувствовать?
- Как я хочу, чтобы меня видели мои родители?

*Ведущий:* «Сейчас я соберу листы и развешу их на стены (без указания авторства), рассмотрите их и попытайтесь найти работу своего ребенка/родителя».

*Ведущий:* «Подойдите к своим работам и подпишите их. Затем мы обсудим каждую».

*Примерные вопросы для обсуждения:*

- Что ты чувствовал, когда выполнял задание? Что было сложно? Что легко?
- Ожидал ли ты, что родитель/ребенок узнает твою работу?
- Когда родитель/ребенок узнал/не узнал твою работу, что ты почувствовал?
- Как ты думаешь почему узнал/не узнал?
- Какие чувства у тебя были, когда ты смотрел работу своего ребенка/родителя?
- Как ты думаешь, что необходимо изменить, чтобы чувствовать себя так, как

хочешь?

– Какие чувства у тебя вызвало то, что кто-то узнал/не узнал своего ребенка/родителя, а ты нет/да?

Подведение итогов. Завершение.

### **Психологический интенсив «Внутренняя сила» для родителей (законных представителей) обучающихся**

*Цель:* повышение информированности и компетентности родителей (законных представителей) обучающихся в вопросах стрессоустойчивости, саморегуляции, общения, развития дружеских взаимоотношений, поведения в конфликте, а также нравственного развития личности.

*Форма проведения:* тренинговое занятие.

Разминка

*Ведущий:* «Быть родителем – задача не из простых. Нужно уметь справляться со стрессом и своими эмоциями, быть уверенными в себе, решать конфликтные ситуации и т.д. Для повышения своих навыков, предлагаю выполнить несколько психологических упражнений. Приступим к первому из них».

*Упражнение 1 «Любопытство»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* сближение участников группы, улучшение навыков общения, укрепление дружеских отношений.

*Ведущий:* «Эта игра позволяет лучше узнать нового человека за короткое время. Кроме того, она помогает понять, хорошо ли вы умеете задавать вопросы, какое впечатление вы производите на окружающих и почему. Разбейтесь на группы по 3-4 человека. Один участник в течение 4 минут отвечает на задаваемые ему вопросы. Они могут быть простыми («Кем ты работаешь?») или сложными («Какова твоя цель в жизни?»). После этого отвечающий дает обратную связь: какие вопросы ему понравились, а какие нет и почему. Спрашивайте то, что Вам действительно интересно. Можно спрашивать и личные вопросы, но каждый имеет право отказаться отвечать на них.

*Ведущий:* «Запомните эту игру. Вы можете играть в нее в малознакомой компании или в компании друзей».

*Упражнение 2 «Солнце любви»<sup>4</sup>*

*Время:* 15 минут.

*Цель упражнения:* актуализация представлений родителей (законных представителей) об индивидуальных качествах их детей, гармонизация детско-родительских отношений.

*Ведущий:* «Пусть каждый участник нарисует на листке бумаги солнце, в центре которого пишет имя своего ребенка. На каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества своих детей».

Затем все участники демонстрируют свое «солнце любви» и зачитывают то, что написали.

*Ведущий:* «Предлагаю вам взять это Солнышко домой. Пусть теплые лучики его согреют сегодня атмосферу дома. Расскажите вашему ребенку о том, как вы оценили его качества – подарите ребенку теплоту, ласку и внимание».

*Ведущий:* «Следующее упражнение поможет лучше понимать свои эмоции и чувства».

*Упражнение 3 «Список чувств»<sup>5</sup>*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* тренировка навыка распознавания и выражения своих чувств в общении.

*Ведущий:* «Давайте вспомним как можно больше слов, обозначающих разные чувства. Запишем их на доске».

*Ведущий:* «Я раздам вам таблицу со списком чувств, которым можно будет пользоваться в дальнейшем».

---

<sup>4</sup> Плутчик, Р. Эмоции: психоэволюционная теория. Подходы к эмоциям / Р. Плутчик. – Москва: Хилсдейл, 1984. – 163 с.

<sup>5</sup> Плутчик, Р. Эмоции: психоэволюционная теория. Подходы к эмоциям / Р. Плутчик. – Москва : Хилсдейл, 1984. – 163 с.

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
БЕШЕНСТВО	УЖАС	ГОРЕЧЬ	СЧАСТЬЕ	НЕЖНОСТЬ
ЯРОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	ТОСКА	ВОСТОРГ	ТЕПЛОТА
НЕНАВИСТЬ	ИСПУГ	СКОРБЬ	ЛИКОВАНИЕ	СОЧУВСТВИЕ
ИСТЕРИЯ	ОЦЕПЕНЕНИЕ	ЛЕНЬ	ПРИПОДНЯТОСТЬ	БЛАЖЕНСТВО
ЗЛОСТЬ	ПОДОЗРЕНИЕ	ЖАЛОСТЬ	ОЖИВЛЕНИЕ	ДОВЕРИЕ
РАЗДРАЖЕНИЕ	ТРЕВОГА	ОТРЕШЕННОСТЬ	УМИРОТВОРЕНИЕ	БЕЗОПАСНОСТЬ
ПРЕЗРЕНИЕ	ОШАРАШЕННОСТЬ	ОТЧАЯНИЕ	УВЛЕЧЕНИЕ	БЛАГОДАРНОСТЬ
НЕГОДОВАНИЕ	БЕСПОКОЙСТВО	БЕСПОМОЩНОСТЬ	ИНТЕРЕС	СПОКОЙСТВИЕ
ОБИДА	БОЯЗНЬ	ДУШЕВНАЯ БОЛЬ	ЗАБОТА	СИМПАТИЯ
РЕВНОСТЬ	УНИЖЕНИЕ	БЕЗНАДЕЖНОСТЬ	ОЖИДАНИЕ	ИДЕНТИЧНОСТЬ
УЯЗВЛЕННОСТЬ	ЗАМЕШАТЕЛЬНОСТЬ	ОТЧУЖДЕННОСТЬ	ВОЗБУЖДЕНИЕ	ГОРДОСТЬ
ДОСАДА	РАСТЕРЯННОСТЬ	РАЗОЧАРОВАНИЕ	ПРЕДВКУШЕНИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ
ЗАВИСТЬ	ВИНА, СТЫД	ПОТЯСЕНИЕ	НАДЕЖДА	УВАЖЕНИЕ
НЕПРИЯЗНЬ	СОМНЕНИЕ	СОЖАЛЕНИЕ	ЛЮБОпытСТВО	САМОЦЕННОСТЬ
ВОЗМУЩЕНИЕ	ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	СКУКА	ОСВОБОЖДЕНИЕ	ВЛЮБЛЕННОСТЬ
ОТВРАЩЕНИЕ	ОПАСЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	ПРИНЯТИЕ	ЛЮБОВЬ К СЕБЕ
	СМУЩЕНИЕ	ПЕЧАЛЬ	НЕТЕРПЕНИЕ	ОЧАРОВАННОСТЬ

	СЛОМЛЕННОСТЬ	ЗАГНАНОСТЬ	ВЕРА	СМИРЕНИЕ
	ПОДВОХ		ИЗУМЛЕНИЕ	ИСКРЕННОСТЬ
	НАДМЕННОСТЬ			ДРУЖЕЛЮБИЕ
	ОШЕЛОМЛЕННОСТЬ			ДОБРОТА
				ВЗАИМОВЫРУЧКА
МЫСЛИ (или состояния человека), ВЫЗВАННЫЕ ГАММОЙ ЧУВСТВ				
НЕРВОЗНОСТЬ	РАСКАЯНИЕ	ТУПИК	УДОВЛЕТВОРЕНИЕ	СОПЕРЕЖИВАНИЕ
ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ	БЕЗЫСХОДНОСТЬ	УСТАЛОСТЬ	УВЕРЕННОСТЬ	СОПРИЧАСТНОСТЬ
НЕДОВОЛЬСТВО	ПРЕВОСХОДСТВО	ПРИНУЖДЕНИЕ	ДОВОЛЬСТВО	УРАВНОВЕШЕННОСТЬ
ВРЕДНОСТЬ	ВЫСОКОМЕРИЕ	ОДИНОЧЕСТВО	ОКРЫЛЕННОСТЬ	СМИРЕНИЕ
ОГОРЧЕНИЕ	НЕПОЛНОЦЕННОСТЬ	ОТВЕРЖЕННОСТЬ	ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ	ЕСТЕСТВЕННОСТЬ
НЕТЕРПИМОСТЬ	НЕУДОБСТВО	ПОДАВЛЕННОСТЬ	ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ	ЖИЗНЕЛЮБИЕ
ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ	НЕЛОВКОСТЬ	ХОЛОДНОСТЬ	ОБЛЕГЧЕНИЕ	ВДОХНОВЕНИЕ
	АПАТИЯ\ БЕЗРАЗЛИЧИЕ	БЕЗУЧАСТНОСТЬ	ОБОДРЕННОСТЬ	ВООДУШЕВЛЕНИЕ
	НЕУВЕРЕННОСТЬ	РАВНОДУШИЕ	УДИВЛЕНИЕ	

*Ведущий:* «Давайте обсудим:

- Какое из названных чувств вам нравится больше других?
- Какое, как вам кажется, самое неприятное чувство?
- Какие из названных чувств знакомы вам лучше и хуже всего?»

*Ведущий:* «Следующее упражнение направлено на анализ причин

конфликтов».

*Упражнение 4 «Закончи предложение»*

*Время:* 20 минут.

*Цель упражнения:* анализ своего поведения в конфликте.

*Ведущий:* «Данное упражнение направлено на анализ причин конфликтов, а также понимание своего поведения в конфликте. Посмотрите на предложения, которые вам необходимо закончить».

Список «незаконченных предложений»:

«Частыми причинами конфликтов бывают...»;

«При возникновении конфликта я пытаюсь...»;

«В конфликтной ситуации я испытываю...»;

«В конфликте мне необходимо...»;

«Конфликт помогает мне понять...»;

«Конфликт мешает мне...»;

«Что мне необходимо изменить в себе, чтобы конфликты происходили реже...»;

«Я разрешаю конфликты с помощью...».

*Ведущий:* «Давайте обсудим, как вы закончили ваши предложения, почему именно так? Какие сложности, эмоции, возникли у вас при выполнении упражнения? Позволило ли это упражнение лучше понять свое поведение в конфликтных ситуациях?».

Завершение

*Ведущий:* «Пусть наше сегодняшнее занятие было недолгим, но, думаю, каждый извлеч из него что-то полезное для себя. Всем спасибо за внимание!».

**Банк упражнений для проведения занятий с педагогами, родителями  
(законными представителями) обучающихся**

**Упражнение 1.«ИМЯ – ДВИЖЕНИЕ»**

**(по принципу «снежного кома»)**

*Цель упражнения:* сплочение коллектива.

*Время:* 15 минут.

*Необходимый инструментарий:* музыкальное сопровождение.

*Инструкция для ведущего.* Ведущий предлагает участникам выполнить упражнение, направленное на знакомство и сплочение. Участникам предлагается встать в круг. И далее, по направлению часовой стрелки, поворачиваясь к друг другу лицом, выполнять задание. Первый начинает ведущий. После завершения упражнения участники делятся своими впечатлениями.

*Инструкция для участников:* «Меня зовут Мария, и я умею делать вот так... (показывает какое – то оригинальное движение). Второй участник повторяет имя и движение первого: «Вас зовут Маша, и вы умеете делать вот так..., а меня зовут Игорь, и я умею делать вот так... (показывает свое движение). Третий участник повторяет имена и движения двух предыдущих и добавляет свое.

И так до тех пор, пока последний участник не назовет свое имя и не прибавит к нему движение.

*Примечание.* Следует помогать участникам вспоминать имена присутствующих, следить, чтобы не использовались движения, которые могут поставить участников в глупую ситуацию.

## **Упражнение 2. «Мысли на бумаге»**

*Цель упражнения:* развитие навыков саморегуляции эмоционального состояния.

*Время:* 15 минут.

*Необходимый инструментарий:* бумага формата А4, ручки/простые карандаши по количеству участников.

*Инструкция для ведущего.* Ведущий предлагает участникам выполнить упражнение, направленное на снижение эмоционального напряжения. Участники на листах бумаги записывают все мысли, которые «крутятся» в голове в хаотичном порядке, независимо от их важности, до ощущения, что «все, в голове ничего не осталось». После завершения упражнения участники делятся своими впечатлениями.

*Инструкция для участников:* «Управлять своим настроением», «легко



расслабляться», «становиться бодрым и энергичным, когда это нужно» – звучит заманчиво, не правда ли? Все это возможно при применении техник психической саморегуляции. Психическая саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием с помощью слов (мыслей), образов и телесных функций. Да, мы живем в сумасшедшем ритме, а саморегуляция часто ассоциируется с чем-то вроде аутогенной тренировки или медитации (оба метода очень эффективны, но действительно требуют времени на освоение и отработку навыка). Однако современная психология предлагает техники, которые могут занимать всего несколько минут и при этом быть эффективными.

И сегодня, мы с вами выполним упражнение, которое вы сможете применять самостоятельно для снижения эмоционального напряжения. Возьмите лист бумаги и постарайтесь выписать все мысли, которые «крутятся» в голове, выписывайте независимо от важности, пока не возникнет ощущение «что в голове ничего не осталось». Обратите внимание, как меняется ваше эмоциональное состояние.

После такого переноса информация остается во внешнем мире и нет необходимости удерживать ее в оперативной памяти».

*Примечание.* Это упражнение участники могут выполнять самостоятельно, например, вечером, в конце дня. Мысли можно выписывать на лист бумаги, а можно создать документ на телефоне.

### **Упражнение 3. «Список общих качеств»**

(составитель – Волков Д.С., Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации)

*Цель упражнения:* отработка техники регуляции эмоционального напряжения в общении, создание условий для формирования и поддержания устойчивых дружеских взаимоотношений на основе сходства.

*Время:* 25 минут.

*Инструкция для ведущего.* Ведущий предлагает выполнить упражнение, направленное на снижение уровня напряжения при общении, регуляцию

эмоционального состояния и создание условий для формирования и поддержания устойчивых дружеских взаимоотношений на основе сходства. Ведущий демонстрирует выполнение упражнения. Участники общаются в парах, и по итогам беседы составляют список из 10 качеств, черт характера и признаков, объединяющих их с партнером. Затем участники представляют друг друга, зачитывая качества. После выполнения проводится обсуждение, и у участников появляется возможность поделиться впечатлениями, задать уточняющие вопросы ведущему.

*Инструкция для участников:* «Сейчас мы с вами выполним упражнение, которое направлено на тренировку навыка регуляции состояния эмоционального напряжения, повышение комфорта при общении, создание условий для формирования и поддержания устойчивых дружеских взаимоотношений на основе сходства. Упражнение дает возможность понять, что у вас с собеседником есть много чего общего. Для выполнения упражнения распределитель на пары. Ваша задача – обсудить в паре какую-либо ситуацию, новость или просто поговорить «за жизнь». Внимательно слушайте, что говорит партнер. Подумайте, что объединяет вас с этим человеком. На беседу вам дается 5 минут. После беседы возьмите листы и напишите список из 10 качеств, признаков, объединяющих вас с собеседником. На выполнение упражнения дается 5 минут.

Затем по очереди представьте своего партнера по упражнению, зачитывая составленный список. Участник, которому этот список адресован, должен реагировать, например, «я согласен» или «я подумаю над этим», если он сомневается. Давайте обсудим, что у вас получилось. Если возникли сложности при выполнении упражнения, то какие и почему».

#### **Упражнение 4. «Я – дома, я – на работе»**

*Цель упражнения:* оценка своей деятельности со стороны.

*Время:* 15 минут.

*Инструкция для ведущего.* Ведущий предлагает участникам взглянуть со стороны на себя и свою профессиональную деятельность.

*Инструкция для участников:* «Следующее упражнение поможет Вам

посмотреть на свои взаимоотношения с профессией как бы со стороны. Для этого разделите лист бумаги пополам. Составьте 2 списка определений (как можно больше) «Я дома» и «Я на работе».

Теперь, обратите внимание на похожие черты в соседних столбах, противоположные черты, отсутствие схожих черт, отметьте их для себя. Возможно составить списки определений «Дома я никогда», «На работе я никогда». Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.

Давайте обсудим: какой список было составлять легче, какой получился объемнее, каково Ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия? (*Обсуждение*).

Это упражнения позволит определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекосы» в распределении психической энергии».

### **Упражнение 5. «Ресурсы человека»**

(авторы: Одинцова М.А, Захарова Н.Л., адаптировано для мероприятий  
Недели психологии)

*Цель упражнения:* изучить и обнаружить ресурсные составляющие родителя (законного представителя), позволяющие успешно преодолевать жизненные трудности.

*Форма проведения:* круглый стол.

*Время:* 1 час.

*Необходимый инструментарий:* листы А4, ручки, карандаши.

*Инструкция для ведущего:* Занятие проводится в форме круглого стола, каждому участнику выдается 10 листов бумаги формата А4, карандаши и ручки. На экран выводится рисунок 1.

*Ведущий:* «Уважаемые родители! Высокий темп современной жизни предъявляет к человеку повышенные требования, требует соответствующей активности от личности, и не просто приспособительной активности, но активности преобразующей. Во многом этому способствуют внутренние ресурсы человека. В психологии это «сильные стороны» личности, которые увеличивают вероятность

преодоления стрессов. Наряду с понятием ресурс зачастую используется понятие потенциал. Потенциал (от латинского *potentia* – сила) – источники, возможности, средства, запасы, которые могут быть использованы для решения какой-либо задачи, достижения определенной цели. В личностном потенциале заложены способности к творчеству, стремление к самосовершенствованию и саморазвитию. Личностный потенциал понимают и как внутреннюю физическую и духовную энергию человека, его деятельную позицию, направленность на творческое выражение и самореализацию. Наличие у нас личностного потенциала является необходимым условием успешности деятельности. Личностный потенциал – это система внутренних и внешних возобновляемых ресурсов личности, имеющих четкую структуру (Рис.1). Один из уровней этой структуры составляют личностные (внутренние) ресурсы, определяющиеся спецификой особенностей личности (темперамент, характер, способности). Другой уровень составляют внешние ресурсы (все, что относят к средовым ресурсам: окружающая обстановка, учебная, семейная и т.п.). Внешние и внутренние ресурсы в своей совокупности влияют и образуют личностный потенциал.

Перед вами условная модель внутренних ресурсов человека, которая представляет соединение неких структурных элементов. К ним мы можем отнести физический компонент (энергопотенциал (жизненная сила), психомоторика); когнитивный компонент (мышление, воображение, и др.), эмоционально-волевой (чувства, интуиция, воля).



Рисунок 1. Структура внутренних ресурсов человека

Изобразите на отдельном листе бумаги каждый ресурсный компонент, можно в виде образа, предмета, явления и т.п. Подумайте, с какими жизненными трудностями этот ресурс вам помог справиться, обозначьте их на соответствующем данному ресурсу листе. На выполнение задания отводится 15 мин. Приступайте.

Проанализируйте, какой компонент ресурсной системы в вас является самым сильным, а какой слабым? Какой ресурс чаще используется при взаимодействии с детьми в сложных конфликтных ситуациях?

Теперь давайте обсудим. Выберите одну ситуацию и связанный с ней ресурс, которую готовы обсудить с группой».

Каждый родитель по очереди озвучивает ситуацию, затем ведущий спрашивает у остальных, сталкивались ли они с похожими обстоятельствами и какие ресурсы задействовали.

В конце занятия ведущий подводит итог: «Мы с вами рассмотрели ресурсную систему, проанализировали, как мы справляемся с различными жизненными обстоятельствами, а за счет обсуждения, смогли увидеть, как другие действуют в схожих ситуациях, тем самым расширили представление о способах преодоления трудностей, и ресурсах, которые можем в дальнейшем использовать. Благодарю вас за работу!»

## Упражнение 5.1. «Ресурсы человека: Жизнестойкость»

(автор С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, адаптировано для мероприятий  
Недели психологии)

*Цель упражнения:* изучение и анализ аспектов жизнестойкости родителя (законного представителя).

*Форма проведения:* индивидуальная.

*Время:* 30 мин.

*Необходимый инструментарий:* бланки с вопросами теста, ключами и таблицей уровней выраженности.

*Инструкция для ведущего:* Подготовить заранее бланки с вопросами, ключами и таблицей уровней выраженности. Провести психодиагностику и помочь родителям (законным представителям) проанализировать полученные данные.

*Ведущий:* «Уважаемые родители! Мы познакомились с различными вашими ресурсами, а теперь давайте с помощью психодиагностического инструментария определим уровень вашей жизнестойкости, насколько вы вовлечены и активны в жизни, склонны ли все контролировать или наоборот, занимаете пассивную позицию. Ваши дети периодически сталкиваются с такими задачами, как психологическое тестирование. Сегодня у вас есть возможность на себе проверить, как оно работает! Перед вами тест на выявление уровня вашей жизнестойкости. К каждому утверждению дается четыре варианта ответов. При прочтении каждого предложения выберите один из вариантов и поставьте в бланке знак «+». Старайтесь отвечать искренне, результаты будете видеть только вы. Можно приступать, на выполнение задания отводиться 10 минут!»

По завершении тестирования *ведущий* обучает обработке результатов: «Для подсчета результата, ответам на прямые пункты (номера утверждений представлены в таблице «Ключи» во втором столбце), присваиваются баллы от 0 до 3.

«Нет» – 0 баллов;

«Скорее нет, чем да» – 1 балл;

«Скорее да, чем нет» – 2 балла;

«Да» – 3 балла.

Ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0.

«Нет» – 3 балла;

«Скорее нет, чем да» – 2 балла;

«Скорее да чем нет» – 1 балл;

«Да» – 0 баллов.

Затем просуммируйте общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из трех шкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Сравните полученные данные с показателями в таблице «Уровень выраженности» (высокий, средний или низкий).

Если у вас высокий уровень Вовлеченности, значит вы убеждены, что все, что происходит вокруг, дает возможность вам найти для себя что-то интересное и стоящее, вы получаете удовольствие от своей деятельности, работаете увлеченно, стараетесь быть в курсе всего происходящего, любите знакомиться с новыми людьми. Если низкий показатель – это говорит об ощущении «отгороженности» от окружающего мира, пассивности, бессмысленности своей работы. Вам не хватает упорства закончить начатые дела, вы тяжело сближаетесь с новыми людьми. Низкий показатель может свидетельствовать о том, что вы утомлены, давно не были в отпуске, или та деятельность, которой вы занимаетесь, вам не нравится, в силу каких-то обстоятельств забирает много ресурсов, вы не успеваете восстанавливаться. Может быть пора сменить работу на более интересную и увлекательную, чтобы повысить данный показатель, а следовательно, и общий уровень жизнестойкости.

Следующая шкала – Контроль. Высокие баллы свидетельствуют о том, что вы активно влияете на результат происходящего, даже если это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Такой человек контролирует ситуацию настолько, насколько это необходимо, ставить труднодостижимые цели и стремится их реализовать, причем уверен в том, что сможет воплотить в жизнь все, что задумал, упорен и настойчив, уверен в том, что может влиять на результаты происходящего вокруг. В целом такой человек чувствует себя хозяином жизни. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности, пассивность,

возможно ощущение бессмысленности прилагаемых вами усилий в достижении цели.

Принятие риска – убежденность в том, что все, что с вами случается, способствует вашему развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Вы рассматриваете жизнь как способ приобретения опыта, готовы действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, склонны идти на риск. Человек, с высоким показателем по данной шкале, любит неожиданности, они дарят ему интерес к жизни, он охотно берется воплощать даже самые смелые идеи.

В противоположность этому – мечты о размеренной спокойной жизни, сожаление о прошлом, ощущение того, что жизнь проходит мимо, раздражительность по поводу резких перемен.

Сделайте анализ полученных вами результатов, подумайте, насколько описанные вами ранее ресурсы позволяют быть вовлеченным в различные события, контролировать и влиять на их исход, проявлять активность, рискованность, либо, пассивность в сложных жизненных ситуациях».

В завершение занятия ведущему необходимо получить обратную связь. Он задает вопросы о том, соответствуют ли полученные результаты по тесту представлению о себе, возможно есть вопросы, которые стоило бы рассмотреть в индивидуальной консультации с психологом (родители получают контакты для обращения). Ведущий обязательно поясняет, что высокий уровень жизнестойкости родителя положительно влияет и на детей.

### **Упражнение 6. «Приветствия»**

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

*Время:* 10 минут.

*Цель упражнения:* знакомство участников группы, создание дружелюбной атмосферы, уважительного отношения друг к другу.

Участники здороваются друг с другом, используя ритуалы приветствия, принятые в разных культурах.



*Ведущий:* «У разных народов приняты разные жесты приветствия. Например, во Франции принято рукопожатие и поцелуй в обе щеки, в Испании – поцелуй в щеки, тогда как ладони лежат на предплечьях партнера, в Германии – это простое рукопожатие и взгляд в глаза, а в Малайзии – мягкое рукопожатие обеими руками, но при этом касание происходит только кончиками пальцев. Может быть, вы знаете еще какие-то приветствия?»

Ведущий дает возможность высказаться желающим, если такие есть. Возможно, группа предложит еще несколько вариантов.

*Ведущий:* «Давайте сегодня попробуем несколько приветствий и узнаем что-то новое друг о друге.

Выберете один вариант приветствия из трех, который Вам больше нравится:

- легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);
- легкий наклон головы, ладони сложены перед лбом (Индия);
- легкий наклон корпуса, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония).

И еще у нас будет три вопроса, чтобы лучше узнать друг друга:

- Какой жанр кино Вам нравится?
- Какая книга Вам нравится?
- Каких животных Вы больше любите: кошек или собак?»

Ведущий может записать эти вопросы на доске, чтобы участники не забыли вопросы.

*Ведущий:* «А теперь давайте попробуем. Встаньте, пожалуйста, в круг. Кто хочет начать? Анна Ивановна, вы начинаете «круг знакомств»: выйдите на середину и поприветствуйте человека, стоящего справа. Человек справа, получается, это Вы, Олег Андреевич, отвечаете тем же приветствием и спрашиваете Анна Ивановну три вопроса. Анна Ивановна, Вы отвечаете. А затем, Олег Андреевич, Вы продолжайте со следующим участником. Таким образом, поучаствуют все, и мы узнаем друг друга немного лучше. Давайте начнем.»

Упражнение продолжается пока все не примут участие.

В конце упражнения *ведущий* подводит итог: «Мы с вами немного познакомились с приветствиями разных культур, попробовали некоторые из них,

и узнали друг друга получше. Помогло ли это упражнение найти что-то, что Вас объединяет? Может быть, чей-то ответ Вас заинтересовал? Есть ли еще какие-то мысли или впечатления, которыми бы Вы хотели поделиться?»

Ведущий слушает желающих высказаться.

*Ведущий:* «На сегодня мы завершили, благодарю вас за работу!»

## Список электронных ресурсов

1. Сайт Федерации психологов образования России: STOP-СТРЕСС: Профилактическая психолого-педагогическая программа / Ю. В. Варлакова. – Ростов-на-Дону, 2020. – 133 с. – URL: <https://tinyurl.com/2tvm455j> (дата обращения: 27.02.2023 г.)
2. Сайт Федерации психологов образования России: Круг сообщества: Профилактическая психолого-педагогическая программа / А. Ю. Коновалов, Н. В. Путинцева. – Москва, 2018. – 42 с. – URL: <https://tinyurl.com/3nncpn4v> (дата обращения: 27.02.2023 г.)
3. Сайт Федерации психологов образования России: Программа по профилактике насилия в отношении детей и подростков «Песчинка. А если мы поговорим об этом?»: Профилактическая психолого-педагогическая программа / Е. В. Козель, Д. О. Потоцкий. – Москва, 2018. – 22 с. – URL: <https://tinyurl.com/3ab6fcpw> (дата обращения: 27.02.2023 г.)
4. Сайт Федерации психологов образования России: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Мы разные, но мы вместе»: Психолого-педагогическая программа по психологическому просвещению / О. И. Таймазова. – Владикавказ, 2019. – 56 с. – URL: <https://tinyurl.com/mz3txb9t> (дата обращения: 27.02.2023 г.)
5. Сайт Федерации психологов образования России: «FAMILY is...»: Психолого-педагогическая программа по психологическому просвещению / С. М. Сухова, Т. Н. Давыдова, Е. В. Гурова, А. Н. Бусова. – Липецк, 2021. – 50 с. – URL: <https://tinyurl.com/4ade6j7r> (дата обращения: 27.02.2023 г.)
6. Сайт Федерации психологов образования России: Развивающая психолого- педагогическая программа «Психология и Я»: Развивающая психолого-педагогическая программа / М. М. Баравкова. – Вяземский, 2018. – 45 с. – URL: <https://tinyurl.com/bdeu7h5b> (дата обращения: 27.02.2023 г.)
7. Сайт Федерации психологов образования России: Коррекционно-

развивающая программа, направленная на оптимизацию межличностных отношений у детей младшего подросткового возраста посредством игротерапии: Коррекционно- развивающая программа / Е. С. Шелест. – Тюмень, 2018. – 45 с. – URL: <https://tinyurl.com/3jrksu6d> (дата обращения: 27.02.2023 г.)

8. Сайт Федерации психологов образования России: Психолого-педагогическая программа «Эффективное взаимодействие»: Профилактическая психолого-педагогическая программа / Э. Ю. Байбородова. – Павловский Посад, 2022. – 21 с. – URL: <https://tinyurl.com/u5wrtwm9> (дата обращения: 27.02.2023 г.)

9. Сайт Федерации психологов образования России: Программа по профилактике буллинга «Дорога добра»: Профилактическая психолого-педагогическая программа / О. С. Гимаджиева. – Ленинск-Кузнецкий, 2019. – 94 с. – URL: <https://tinyurl.com/mr69nvwj> (дата обращения: 27.02.2023 г.)

10. Сайт Федерации психологов образования России: Программа по формированию у детей младшего школьного возраста позитивной «Я-концепции» и эмоционально-позитивного, структурированного образа будущего «Волшебство каждого дня»: Профилактическая психолого-педагогическая программа / М. Ф. Сакулина. – Углич, 2018. – 71 с. – URL: <https://tinyurl.com/mr27hj32> (дата обращения: 27.02.2023 г.)

11. Сайт Федерации психологов образования России: Программа коррекции школьной дезадаптации детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии «Я и мы»: Программа психологической коррекции поведения и нарушений в развитии обучающихся / Т. П. Дунская. – Челябинск, 2021. – 35 с. – URL: <https://tinyurl.com/4pe6s4ap> (дата обращения: 27.02.2023 г.)

12. Сайт Федерации психологов образования России: Методика развития эмоционального интеллекта младших школьников «Сказочный сюжет»: Технологии психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса / М. М. Баравкова. – Вяземский, 2020. – 26 с.

– URL: <https://tinyurl.com/47aafmvd> (дата обращения: 27.02.2023 г.)

13. Сайт Федерации психологов образования России: «В гармонии с миром и собой» (формирование толерантных отношений в детско-подростковой среде): Профилактическая психолого-педагогическая программа / Л. А. Неретина, М. А. Тихонова. – Дзержинск, 2022. – 47 с.

– URL: <https://tinyurl.com/4pjdwjks> (дата обращения: 27.02.2023 г.)

14. Сайт ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет»: Реестр коррекционно-развивающих, коррекционно-реабилитационных и профилактических программ для деятельности педагога-психолога. – URL: <https://mgppu.ru/project/473/info/7292> (дата обращения: 27.02.2023 г.)



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



## ПОЛЕЗНЫЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ



Портал с материалами  
к внеурочным занятиям  
«Разговор о важном»  
[razgovor.edsoo.ru](http://razgovor.edsoo.ru)

Официальный сайт  
Института изучения детства,  
семьи и воспитания  
[институтвоспитания.рф](http://институтвоспитания.рф)



Сайт для родителей и детей  
«Я - родитель»  
[ya-roditel.ru](http://ya-roditel.ru)

Портал «Растим детей»  
Навигатор  
для современных родителей  
[растимдетей.рф](http://растимдетей.рф)



Официальная страница  
ФГБОУ ВО МГППУ на RuTube

## **Заключение**

Неделя психологии, являясь психологической акцией, выступает одной из разновидностей большой психологической игры. Единство разворачиваемой в общеобразовательной организации игровой среды, необычность, ненавязчивость и эпизодичность создают объединяющую всех участников образовательных отношений атмосферу, которая достигается за счет вовлечения как можно большего числа участников в разнообразные мероприятия, имеющие единую тематическую направленность.

Приведенные в настоящих методических рекомендациях упражнения и занятия могут использоваться вариативно и дополняться межпредметными уроками, деловыми играми и квестами, включающими в себя психологический компонент.

Важным условием проведения Недели психологии выступает создание яркого эмоционального фона для проведения различных форм психолого-педагогического сопровождения, в ходе которого происходит приобщение к психологическим знаниям.

Тематический план целесообразно адаптировать под учебную нагрузку обучающихся и их потребности. Каждая учебная группа, может стать полноценным участником Недели. В дополнение к программе мероприятий, предлагаем использовать памятки, приведенные в приложении 2 и 3 для оформления информационных стендов и как материалы для просветительской работы в общеобразовательной организации.

## Список литературы

1. «Неделя психологии – 2022» в общеобразовательных организациях субъектов Российской Федерации: практическое пособие / под общей редакцией Л. П. Фальковской; научный редактор О. А. Ульянина; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2022. – 49 с.
2. Неделя психологии в образовательной организации: методические рекомендации. – Москва: МГППУ, 2022. – 188 с.
3. Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости: учебное пособие / М. А. Одинцова. – 2-е издание, стереотипное. – Флинта: Москва, 2015. – 201 с.
4. Панова, Т.В. Социально-психологический тренинг для тьюторов «психологический климат группы» / Т. В. Панова, И. А. Ледовских // Университетское образование (МКУО-2016): Материалы XX Международной научно-методической конференции (Пенза, 7-8 апреля 2016 г.). – Пенза: Издательство ПГУ, 2016. – С. 300-302.
5. Плутчик, Р. Эмоции: психоэволюционная теория. Подходы к эмоциям / Р. Плутчик. – Москва: Хилсдейл, 1984. – 163 с.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде. Каталог – 2021: коллективная монография / под редакцией В. В. Рубцова, Е. С. Романовой. – Москва, 2021. – 278 с.



10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. Солдатова, Г.У. Жить в мире с собой и другими. Тренинг толерантности для подростков (учебно-методическая разработка) / Г.У. Солдатова, Л. А. Шайгерова, О. Д. Шарова. – Москва: Генезис. – 112 с.

14. Тюшев, Ю.В. Выбор профессии: тренинг для подростков / Ю.В. Тюшев. – СПб.: Питер, 2009. – 160 с.

15. Унжакова, Н.А. Тренинг для родителей «Семейное воспитание» / Н. А. Унжакова // Интернаука. – 2020. – №. 40-1. – С. 40-41.

16. Фопель, К. Психологические принципы обучения взрослых. Проведение воркшопов: семинаров, мастер-классов / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2017. – 360 с.

17. Фопель, К. Создание команды. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2002. – 400 с.

18. Шостром, Э. Терапевтическая психология. Основы консультирования и психотерапии / Э. Шостром, Л. Браммер. – Москва: Эксмо, 2002. – 624 с.

## Приложения






Приложение 1

### Анкета для обучающихся

Дорогой друг, мы рады твоему участию в Неделе психологии!

Просим тебя ответить на вопросы для того, чтобы узнать, было ли тебе интересно.

1. Отметь, насколько интересными были для тебя мероприятия Недели психологии (поставь знак «+» под смайлом)

 не понравилось	 скорее не понравилось	 затрудняюсь ответить	 скорее понравилось	 понравилось

2. Выбери, какие мероприятия тебе понравились больше:

---

---

3. Напиши, почему эти мероприятия тебе понравились:

---

---

4. Выбери, какие мероприятия тебе не понравились:

---

---

5. Напиши, почему именно эти мероприятия тебе не понравились:

---

---

6. С представителем какой профессии тебе хотелось бы встретиться на следующей Неделе психологии?

---

---

**Спасибо за участие!**

### Анкета для родителей (законных представителей)

Уважаемые родители!

Нам важно узнать Ваше мнение о прошедшей акции Неделя психологии, просим Вас принять участие в опросе.

1. Насколько полезным было для вас участие в мероприятиях Недели психологии? (оцените по 5-ти балльной шкале):

Было мало полезной информации	Не вся информация была полезной	Затрудняюсь ответить	Было достаточно полезной информации	Да, было много полезной информации
1	2	3	4	5

2. Опираясь на полученные знания, какие моменты будете учитывать в дальнейшем воспитании и общении со своим ребенком:

---

---

---

3. С какими экспертами и специалистами Вы хотели бы встретиться на мероприятиях в рамках проведения Недели психологии:

---

---

---

4. Какие темы/направления были бы для вас интересны в рамках проведения следующей Недели психологии:

---

---

---

5. Ваши пожелания организаторам в проведении следующего мероприятия «Неделя психологии»:

---

---

---

**Спасибо за участие!**

### Анкета для педагогических работников

Уважаемые коллеги!

Нам важно узнать Ваше мнение о прошедшей акции Неделя психологии, просим Вас принять участие в опросе.

1. Насколько полезным было для вас участие в мероприятиях Недели психологии? (оцените по 5-ти балльной шкале):

Было мало полезной информации	Не вся информация была полезной	Затрудняюсь ответить	Было достаточно полезной информации	Да, было много полезной информации
1	2	3	4	5

2. Считаете ли вы эффективным/целесообразным проведение такого рода общешкольных мероприятий?

*Да*

*Нет*

*Другое*


3. Какие мероприятия оказались более интересными и полезными для Вас:

---

---

---

4. Будете ли вы использовать в своей педагогической деятельности опыт, полученный в результате участия в акции «Неделя психологии»?

*Да*

*Возможно, что-то и пригодится*

*Нет, в этом нет необходимости*


5. Какие мероприятия (тематика/направленность/форма) по Вашему мнению стоит заменить или исключить при проведении следующей Недели психологии:

---

---

---

6. Мероприятия какой тематики/направленности/формы Вы бы хотели видеть в следующей Неделе психологии:

---

---

---

**Спасибо за участие!**

## Библиотека дружбы

Уважаемые коллеги и родители (законные представители)!

Ниже мы предлагаем Вам подборку книг, которые могут быть использованы для совместного с родителями (законными представителями) и внеклассного чтения обучающимися различных возрастов.

### **Обучающиеся по программам дошкольного образования:**

- Николай Носов – Приключения Незнайки и его друзей
- Григорий Остер – Котенок по имени Гав
- Эдуард Успенский – Дядя Федор, пес и кот
- Эдуард Успенский – Крокодил Гена и его друзья
- Лев Толстой – Рассказы для маленьких детей
- Ксения Беленкова – Секрет дружбы
- Владимир Сутеев – Под грибом

### **Обучающиеся по программам начального общего образования:**

- Евгений Велтистов – Приключения Электроника
- Александр Волков – Волшебник Изумрудного города
- Виктор Драгунский – Денискины рассказы
- Владимир Железников – Чучело
- Аркадий Гайдар – Тимур и его команда
- Гавриил Троепольский – Белый Бим Черное Ухо

### **Обучающиеся по программам основного общего и среднего общего образования:**

- Александр Дюма – Три мушкетера
- Эрих Мария Ремарк – Три товарища
- Виктор Астафьев – Конь с розовой гривой
- Максим Горький – Детство
- Вениамин Каверин – Два капитана

### Психологическое консультирование в дистанционном формате

Экстренная психологическая помощь наиболее важна в формате безотлагательного взаимодействия с профильным специалистом в ситуации неопределенности, при кризисном состоянии обратившегося за помощью. Психологическое консультирование в дистанционном формате позволяет получить профессиональную помощь, основанную на принципах анонимности, конфиденциальности, доступности для абонентов. Ресурсами телефонного консультирования можно экстренно получить консультацию профессионального психолога, стабилизировать эмоциональное состояние и найти ресурсы для разрешения проблемной ситуации.

Телефонное консультирование особое значение приобретает в ситуации, когда очная психологическая помощь по разным причинам невозможна. Преимущества телефонного консультирования – это сведение до минимума влияний извне на человека, доступность, анонимность, конфиденциальность, экстренность оказания психологической помощи. Обращение абонентов на телефон доверия не опосредовано влиянием извне, и поэтому телефонное консультирование является одной из реальных форм получения экстренной психологической помощи в удобный для абонента момент.

При обращении абонент не обязан называть себя и свое местонахождение, предоставлять иные персональные данные, что в том числе позволяет обратившемуся свободно говорить о личных проблемах и сложных ситуациях.

Детский телефон доверия Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации работает ежедневно, круглосуточно, без выходных и праздничных дней.

В настоящее время на базе сектора работают 6 линий:

1. Общероссийская горячая линия детского телефона доверия – 8(800)2000-122 – (круглосуточно) оказывается психологическая помощь детям, подросткам, родителям (законным представителям) и абонентам, находящимся в кризисном

состоянии или кризисной ситуации;

2. Детский телефон доверия ФГБОУ ВО Московский государственный психолого-педагогический университет – 8-495-624-60-01 – (круглосуточно), оказывается психологическая помощь детям, подросткам, родителям (законным представителям) и абонентам, находящимся в кризисном состоянии или кризисной ситуации (по четвергам с 17:00 до 21:00 можно получить юридическую консультацию);

3. Горячая линия помощи родителям проекта бытьродителем.рф – 8 (800) 444-22-32 – (понедельник – пятница, с 9:00 до 21:00) оказывает психологическую помощь родителям по вопросам обучения, воспитания и взаимоотношения с детьми;

4. Горячая линия кризисной психологической помощи 8 (800) 600-31-14 – (круглосуточно) – оказание экстренной помощи детям, подросткам родителям (законным представителям), а также взрослым в кризисном состоянии;

5. Горячая линия проекта #МЫВМЕСТЕ – 8 (800) 200-34-11 (круглосуточно) ориентирована на оказание психологической помощи членам семей мобилизованных военнослужащих;

6. Горячая линия проекта «Верное направление» – 8 (800) 303-303-0 – (понедельник – воскресенье, с 6:00 до 18:00) оказывает психологическую помощь родителям (законным представителям) тяжелобольных детей, в том числе, имеющих инвалидность.



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



# ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

## БЕСПЛАТНО, БЕЗОПАСНО, АНОНИМНО, КРУГЛОСУТОЧНО

**8 (800) 200-01-22**

Общероссийская горячая линия  
детского телефона доверия



Сайт ДТД



**8 (495) 624-60-01**

Детский телефон доверия  
ФГБОУ ВО МГППУ

**8 (800) 600-31-14**

Горячая линия  
кризисной психологической  
помощи

**8 (800) 200-34-11**

Горячая линия  
проекта #МЫВМЕСТЕ  
(помощь семьям  
мобилизованных)



Группа ДТД  
ВКонтакте





МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ



# Памятка для педагогов

## «Приемы, чтобы справиться со стрессом»

**Позаботьтесь о теле:** без этого пункта у вас не будет сил на перемены и работу с эмоциями. Старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, достаточно питаться, двигаться, отдыхать на выходных.

**Начните вести дневник эмоций:** каждый день записывайте, какие эмоциональные события с вами произошли и как вы на них отреагировали. Это поможет замечать эмоции и работать с ними.

**Составьте список ресурсных занятий** – таких, после которых вы почувствуете себя наполненным. К примеру, это может быть чтение книг, вышивание, занятия спортом, занятия творчеством и т.д.

**Планируйте дни** так, чтобы каждый день делать что-то из своего «Ресурсного списка». Это поможет разнообразить жизнь вне работы и восстановиться после стресса.

**Подумайте, какие у вас ценности.** Как вам важно жить? Как вы хотите проявлять себя? Что придает вашей жизни смысл? Старайтесь менять жизнь так, чтобы она больше соответствовала вашим ценностям.

**Уделяйте время общению с семьей и друзьями.** Запланируйте время, которое регулярно будете проводить вместе с ними. Придумайте новые традиции, например раз в месяц ходите в кино, на ужин, в ресторан и т.д.

## Техники самопомощи

### Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, встревожены, мы начинаем сдерживать дыхание. Попробуйте высвободить дыхание. Закройте глаза, расправьте плечи, дышите через нос медленно, спокойно и глубоко. Насладитесь этим неторопливым глубоким дыханием, представьте себе, что с каждым выдохом все ваши неприятности улетучиваются.



### Упражнение «Дыхание»

Сидя или стоя, постарайтесь расслабить мышцы тела и сосредоточьтесь на дыхании, считайте про себя:

1. на счет 1-2-3-4 – медленный глубокий вдох (через нос, живот выпячивается вперед, грудная клетка не поднимается);
2. на счет 1-2-3-4 – задержка дыхания;
3. на счет 1-2-3-4-5-6 – плавный выдох;
4. на счет 1-2-3-4 – снова задержка дыхания перед следующим выдохом.

Через 3-5 минут такого дыхания вы почувствуете, что стали заметно спокойнее.

### Упражнение «Снижаем физическое напряжение»

Известно, что стресс обладает особенностью «уходить» в мышцы и оставаться там в виде так называемых мышечных зажимов. Умение снимать это физическое напряжение позволяет снять внутреннюю нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

*Первый вариант (подготовительное упражнение):*

1. Встаньте прямо.
2. Сосредоточьте внимание на правой руке.
3. Напрягите ее до предела на несколько секунд.
4. Расслабьте руку, сбросьте напряжение.
5. Прodelайте то же с другой рукой, шеей, ногами, туловищем, поясницей.

*Второй вариант (комплексное напряжение и расслабление):*

1. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза.
2. Дышите глубоко и медленно.
3. Пройдите внутренним взором по всему телу, от макушки до кончиков пальцев, и найдите места наибольшего напряжения (мышечные кольца на уровне рта, челюсти, шеи, затылка, плеч, живота).
4. Постарайтесь сильно напрячь места зажимов (на вдохе, напрягайте до дрожания мышц).
5. Почувствуйте это напряжение.
6. Резко сбросьте напряжение – на выдохе, представляя себе, что избавляетесь от металлических колец, стягивающих ваше тело.
7. Повторите упражнение несколько раз.
8. В хорошо расслабленной мышце почувствуется тепло и приятная тяжесть. Если зажимы снять не удастся, попробуйте легкий самомассаж «проблемных» зон (как правило, это лицо) круговыми движениями подушечек пальцев».

Карточки для упражнения «Добрый день»

<p>Приветствие (коми-пермяцкий язык)</p> <p><b>Бур лун!</b> (добрый день)</p>	<p>Приветствие (осетинский язык)</p> <p><b>Дæ бон хорз!</b> (добрый день)</p>	<p>Приветствие (чувашский язык)</p> <p><b>Ырă кун пултăр!</b> (добрый день)</p>	<p>Приветствие (адыгейский язык)</p> <p><b>Уимафэ шу!</b> (добрый день)</p>
<p>Приветствие (якутский язык)</p> <p><b>Дорооболорун!</b> (здравствуй)</p>	<p>Приветствие (татарский язык)</p> <p><b>Хæрле көн!</b> (добрый день)</p>	<p>Приветствие (белорусский язык)</p> <p><b>Добры дзень!</b> (добрый день)</p>	<p>Приветствие (казахский язык)</p> <p><b>Қайырлы күн!</b> (добрый день)</p>
<p>Приветствие (башкирский язык)</p> <p><b>Хэйерле көн!</b> (добрый день)</p>	<p>Приветствие (ингушский язык)</p> <p><b>Ди дика хилда!</b> (добрый день)</p>	<p>Приветствие (тувинский язык)</p> <p><b>Экии!</b> (здравствуй)</p>	<p>Приветствие (чеченский язык)</p> <p><b>Де дика дойла!</b> (добрый день)</p>
<p>Приветствие (чукотский язык)</p> <p><b>Етгык!</b> (добрый день)</p>	<p>Приветствие (алтайский язык)</p> <p><b>јакшылыкту күнле!</b> (добрый день)</p>	<p>Приветствие (марийский язык)</p> <p><b>Поро кече!</b> (добрый день)</p>	<p>Приветствие (карельский язык)</p> <p><b>Нуviä räiviä!</b> [хювия пвявия] (добрый день)</p>