



Бюджетное учреждение Вологодской области
«Областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Всероссийский конкурс лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде - 2025

**Номинация
«Профилактические психолого-педагогические программы»**

**Профилактическая психолого-педагогическая программа
«#ProДвижение»**

Авторы-составители:

Силинская Юлия Павловна, заместитель директора по информационно-методической работе,
Загоскина Татьяна Викторовна, заместитель директора по организационно-педагогической работе,
Соболева Мария Евгеньевна, директор.

Место реализации программы: Бюджетное учреждение Вологодской области «Областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (БУ ВО «Областной центр ППМСП»)

Адрес сайта: <https://ospp35.ru/>

Телефон: (8172)51-76-14, 51-38-28

Электронная почта: centre@ospp35.ru

Руководитель: Соболева Мария Евгеньевна

Контактное лицо: Силинская Юлия Павловна

г. Вологда,
2025 г.

Аннотация

Современное общество сталкивается с рядом серьезных проблем, влияющих на физическое и психоэмоциональное здоровье подрастающего поколения. Среди основных факторов риска необходимо отметить следующие:

- рост стрессовых ситуаций: повышенная чувствительность подростков к внешним воздействиям, снижение устойчивости к негативным влияниям среды, рискованным видам поведения и эмоциональной нестабильностью;
- распространение вредных привычек;
- негативное влияние массовой культуры: доступность социально нежелательных моделей поведения в интернете создает предпосылки для копирования опасного опыта;
- распространенность асоциальных практик: агрессия, суицидальное поведение, участие в противоправных действиях, в том числе экстремистского характера;
- недостатки превентивной работы: отсутствие комплексного подхода к профилактике негативных явлений ведет к снижению эффективности мер, направленных на предупреждение отклоняющегося поведения.

По результатам анализа результатов социально-психологического тестирования обучающихся в «группу риска» включаются подростки, у которых критические показатели факторов защиты значительно преобладают над факторами риска. Иными словами, дети не умеют и не могут справляться с трудностями, не владеют способами совладания со стрессовыми ситуациями.

В целях профилактики различных форм деструктивного поведения у подростков, формирования здорового образа жизни и безопасного поведения обучающихся разработана профилактическая психолого-педагогическая программа «#Pro-Движение» (далее - программа). Практическая актуальность программы заключается в том, что значительная часть ее содержания направлена на развитие стрессоустойчивости и повышение жизнестойкости подростков.

Участие подростков в занятиях способствует: формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, социально одобряемого и ответственного поведения, навыков асертивного отказа, позитивного мышления; обучению техникам снятия психоэмоционального напряжения, способам оценки риска и его последствий; развитию стрессоустойчивости, эмоционального интеллекта, критического мышления; повышению жизнестойкости.

Программа разработана и апробирована в 2022 году в БУ ВО «Областной центр ППМСП». В 2023 году представлена на VIII региональный конкурс развивающих и профилактических программ «Здоровье и безопасность: методические ресурсы – 2023/2024» и заняла II место в номинации «Формирование компетенций культуры здоровья и безопасного поведения в реализации коррекционно-развивающих, дополнительных общеразвивающих образовательных программ, курсов внеурочной деятельности в общеобразовательных, профессиональных образовательных организациях, организациях дополнительного образования детей, центрах ППМСП». На сегодняшний день программа доработана и успешно реализуется педагогами-психологами в БУ ВО «Областной центр ППМСП» (г. Вологда).

Оглавление

Наименование программы, информация о разработчиках и месте реализации программы.....	1
Аннотация.....	2
Оглавление.....	3
Пояснительная записка.....	5
Актуальность программы	5
Цель и задачи программы.....	6
Описание проблемной ситуации, на решение которой направлена программа.....	6
Вид (направленность) программы.....	8
Сведения об уровне образования, для которого реализуется программа.....	9
Описание целевой аудитории, целевых групп.....	9
Сведения о сфере применения (сфере трудностей) и описание конкретных типов трудностей и проблем, на решение которых направлена программа....	9
Сведения о соответствии содержания программы современным подходам....	10
Новизна и оригинальность программы.....	11
Организационные условия реализации программы (этапы, длительность реализации программы, структура занятий).....	11
Методическое обеспечение программы (нормативно-правовое и научно-методическое обеспечение программы).....	12
Сведения об использовании инструментария с подтвержденной профессиональной надежностью и качеством.....	13
Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы: требования к специалистам, перечень учебных и методических материалов, требования к материально-технической оснащенности организации, требования к информационной обеспеченности организации.....	14
Описание используемых методов, методик, технологий реализации программы.....	15
Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы.....	16
Обеспечение гарантии прав участников программы.....	19
Ожидаемые результаты реализации программы.....	21
Измеряемые конструкты и критерии оценки достижения планируемых результатов.....	22
Описание инструментария, используемого для оценки достижения планируемых результатов.....	23
Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.....	25
Факторы, влияющие на достижение результатов программы.....	26
Сведения о результатах апробации и реализации программы.....	26
Ограничения применения программы и предложения по ее дальнейшему применению и развитию.....	31
Соблюдение правил заимствования.....	31

Учебно-тематический план программы.....	31
Содержание программы.....	32
Список литературы.....	45
Конспекты занятий	49
Приложения.....	307
Приложение 1. Описание приема «Кубик Блума».....	307
Приложение 2. Анкета участника программы «#ProДвижение».....	309
Приложение 3. Анкета «Ситуации и решения».....	312

Пояснительная записка

Актуальность программы

На современном этапе развития общества и государства одной из приоритетных задач является профилактика социально негативных явлений в подростковой среде. Современные подростки сталкиваются с повышенным риском вовлечения в деструктивные формы поведения по следующим причинам:

1) воздействие социального окружения: подростки легко попадают под влияние друзей, группировок или субкультур, пропагандирующих антиобщественное поведение, в том числе радикализм и экстремизм; дети стремятся завоевать признание и статус внутри коллектива, нередко жертвуя собственными интересами и моральными установками;

2) недостаток внимания и поддержки родителей: из-за недостатка родительской заботы подростки ищут альтернативные способы привлечения внимания и подтверждения своей значимости;

3) влияние информационных технологий и медиа: современные подростки постоянно подвергаются воздействию массовой культуры, интернета и соцсетей, где активно распространяются идеи и убеждения, противоречащие общепринятым нормам и ценностям; доступность онлайн-контента позволяет подросткам свободно знакомиться с потенциально опасными моделями поведения;

4) отсутствие четких моральных ориентиров: у многих подростков не сформировано ясное представление о добре и зле, правильном и неправильном поведении;

5) физиологическая предрасположенность: период полового созревания сопровождается гормональными изменениями, вызывая повышенную возбудимость нервной системы, резкую смену настроения и повышенный риск конфликтов и непослушания;

6) низкая стрессоустойчивость, неспособность преодолевать трудные жизненные ситуации;

7) неудовлетворенность жизнью: некоторые подростки испытывают чувство одиночества, разочарования и отчаяния, что повышает вероятность обращения к деструктивным действиям, таким как наркомания, алкоголизм, агрессивное поведение или самоповреждения.

Указанные обстоятельства повышают риск проявления детьми различных форм девиаций: аддиктивного, рискованного, самоповреждающего и суицидального поведения, вовлечения подростков в деструктивные сообщества, в том числе экстремистского и террористического характера.

Таким образом, очевидна важность и острота вопроса профилактики деструктивного поведения среди подростков. Первоочередной задачей специалистов системы профилактики является формирование поколения, устойчивого к социальным угрозам, обладающего необходимыми ресурсами для успешной социализации, способного противостоять деструктивным моделям поведения.

Особое внимание необходимо уделять созданию психолого-педагогических условий для сохранения и укрепления здоровья и безопасности обучающихся, фор-

мирования достойной жизненной перспективы для каждого ребенка, что невозможно без наличия у него основ знаний о себе, своих личностных особенностях, правилах взаимодействия с окружающими людьми, умения рационально действовать в сложных жизненных ситуациях [14].

Указанные психолого-педагогические условия обеспечиваются посредством реализации профилактической психолого-педагогической программы «#ProДвижение» (далее - программа).

Цель и задачи программы

Цель программы – повышение уровня психологической грамотности обучающихся по вопросам формирования здорового образа жизни и безопасного поведения и формирование устойчивости к деструктивным поведенческим моделям.

Указанная цель реализуется посредством решения следующих задач:

- 1) способствовать формированию у подростков социально одобряемого, ответственного, уверенного поведения;
- 2) способствовать развитию эмоционального интеллекта, стрессоустойчивости, повышению жизнестойкости, устойчивости к социальным угрозам;
- 3) обучать подростков способам снятия психоэмоционального напряжения;
- 4) развивать у обучающихся позитивное и критическое мышление;
- 5) предоставить подросткам информацию о доступных ресурсах психолого-педагогической помощи и поддержки.

Описание проблемной ситуации, на решение которой направлена программа

В современных условиях специфика воспитания психически здоровой личности, устойчивой к различным жизненным обстоятельствам, требует учета следующих важных особенностей: стремительность изменений в мировом геополитическом и социокультурном пространстве; динамичность новых рисков и сложность их прогнозирования; большие объемы, высокая скорость информационных потоков, в том числе деструктивного содержания. В период взросления указанные факторы социальной ситуации развития наряду с индивидуально-семейной спецификой требуют от подростков особой гибкости и адаптационных способностей [28].

Без соответствующей профилактической работы с подростками невозможно полноценное формирование у них позитивных жизненных ориентиров, развитие стойкости перед возникающими трудностями и способности эффективно справляться со стрессовыми ситуациями.

Очевидна необходимость целенаправленного развития определённых черт характера и компетенций, позволяющих детям успешно интегрироваться в общество, гармонично развиваться, эффективно решать жизненные задачи и преодолевать возникающие трудности.

Повышение эффективности профилактических мероприятий достигается путем психолого-педагогического воздействия, осуществляемого на различных уровнях (Таблица 1).

Таблица 1.

Проявления проблемной ситуации на различных уровнях

Уровень	Возможные проявления проблемной ситуации	Позитивные изменения, возникающие посредством реализации программы
Ценностно-ориентационный уровень	– дефицит сформированных положительных социальных ориентиров и целей; – выбор краткосрочного удовольствия и игнорирование долгосрочных последствий своих действий; – незрелость ценностных ориентаций; – отсутствие четких жизненных приоритетов и недостаток устойчивых моральных норм; – доминирование гедонистических и протестных ценностей.	– создание условий для формирования положительной мотивации, системы убеждений и стабильных морально-нравственных ценностей; – развитие способности подростка осознанно оценивать свое поведение, делая выбор в пользу социально одобряемых поступков; – формирование социально одобряемых мотивов, конструктивной социальной направленности, установок – «противовесов» деструктивного поведения и неприятия деструктивного образа жизни, – формирование личностной и социальной ответственности, нормативно-правового сознания.
Когнитивный уровень	– недостаточная сформированность устойчивых мировоззренческих позиций; – недостаточный уровень развития критического мышления; – когнитивные искажения (катастрофизация, сверхобобщение, персонализация и др.) – формирование ложных представлений о нормах поведения; – трудности в формировании рациональных установок, адекватных представлений о последствиях тех или иных действий; – склонность переоценивать собственный опыт и недооценивать риски, особенно в условиях влияния социума (социальных сетей, популярных молодежных субкультур); – вера в мифы о безвредности рискованных форм поведения (употребление психоактивных веществ, ранняя половая жизнь, экстремальные виды досуга).	– развитие умения проверять достоверность информации; – развитие критического мышления, асертивности, умения противостоять манипуляциям извне как ресурса сопротивления вовлечению в девиантное поведение; – развитие способности анализировать собственные поступки и поведение окружающих людей; – формирование ценности собственного здоровья и понимание важности безопасного поведения; – содействие пониманию возможных негативных последствий рискованного поведения; – формирование позитивной временной перспективы.
Эмоционально-волевой уровень	– нестабильность настроения, повышенная возбудимость; – чрезмерная восприимчивость к внешним воздействиям, подверженность групповому влиянию и низкая устойчивость к стрессу;	– развитие умения определять эмоциональное состояние окружающих людей; – обучение эффективным способам снятия психоэмоционального напряжения;

	– развитие состояний тревоги, подавленности, агрессивности и раздражительности; – психоэмоциональное напряжение; – трудности в управлении своими эмоциями и поведением, слабость волевой регуляции; – недостаточная способность к самодисциплине и контролю над импульсивностью, которая создает предпосылки для нарушений дисциплины и совершения противоправных действий.	– развитие эмоционального интеллекта; – повышение уровня волевого самоконтроля; – формирование навыков эмоциональной саморегуляции, управления стрессовыми ситуациями.
Поведенческий уровень	– нехватка позитивного жизненного опыта; – отсутствие моделей конструктивного поведения, усвоение негативных образцов поведения; – вовлечение в деструктивную деятельность, в том числе экстремистского характера; – проявление рискованного поведения; – проявление аддиктивного поведения; – проявление самоповреждающего и суицидального поведения.	– получение положительного социального опыта; – формирование социально одобряемого и ответственного поведения; – получение опыта преодоления стрессовых и трудных жизненных ситуаций, с использованием имеющихся ресурсов помощи и поддержки; – способность проявлять уверенный отказ в ситуациях манипулятивного и провокационного характера; – принятие осознанных и взвешенных решений; – оказание помощи в выборе конструктивных копинг-стратегий.
Рефлексивный уровень	– трудности в самооценке и оценке своих поступков; – трудности выявления причин проблем и определения путей исправления ошибок; – трудности оценки собственных достижений и неудач; – отрицание личной ответственности.	– развитие способности к рефлексии и самокритике; – повышение внутренней ответственности за собственное поведение; – оценивание поведения с позиций нравственных ценностей; – планирование своих поступков с учетом социальных норм и правил.

Таким образом, программа ориентирована на предупреждение негативных ситуаций в подростковой среде и позволяет достичь позитивных изменений посредством оказания психолого-педагогического воздействия на подростков на ценностно-ориентационном, когнитивном, эмоционально-волевом, поведенческом и рефлексивном уровнях.

Вид (направленность) программы – профилактическая.

Программа обеспечивает:

- создание благоприятных условий образовательной среды, направленных на предупреждение психологических трудностей в социальной адаптации, психологического неблагополучия обучающихся,
- формирование и поддержание здорового образа жизни обучающихся, развитие личностных ресурсов, системы убеждений и ценностно-смысловых установок, повышение психологической защищенности.

Сведения об уровне образования, для которого реализуется программа. Программа реализуется:

- на уровне основного общего образования для обучающихся 7-9 классов,
- на уровне среднего общего образования для обучающихся 10-11 классов,
- на уровне среднего профессионального образования для обучающихся 1-2 курсов.

Описание целевой аудитории, целевых групп

Участники программы – обучающиеся 7-11 классов общеобразовательных организаций. Целевая аудитория несовершеннолетних – участников программы – определена в соответствии с Методическими рекомендациями по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях, утвержденными распоряжением Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях», и включает следующие *целевые группы* обучающихся:

- 1) нормотипичные обучающиеся (подростки с нормативным кризисом развития);
- 2) дети, испытывающие трудности в обучении.

На уровне среднего профессионального образования программа реализуется для обучающихся 1-2 курсов.

Реализация данной программы также может осуществляться в качестве дополнительных мер в рамках оказания адресной, индивидуально ориентированной психологической помощи в преодолении трудностей, характерных для конкретных целевых групп детей, нуждающихся в особом внимании в связи с высоким риском уязвимости (например, дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей; подростки с отклоняющимся поведением).

Сведения о сфере применения (сфере трудностей) и описание конкретных типов трудностей и проблем, на решение которых направлена программа

Основная направленность программы – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни подростков в рамках первичной позитивной профилактики социально негативных явлений среди несовершеннолетних (нормотипичных обучающихся и детей, испытывающих трудности в обучении).

Таблица 2.

Описание типов трудностей и проблем применительно к целевым группам обучающихся

Целевая группа	Сфера трудностей	Содержание работы с участниками по преодолению указанных трудностей
Нормотипичные обучающиеся (подростки с нормативным кризисом развития)	Проблемы эмоционального характера, трудности в сфере социального взаимодействия, обусловленные биологическими изменениями организма подростка и изменением его социальной ситуации развития.	– развитие эмоционального интеллекта, – обучение способам снятия психоэмоционального напряжения, – развитие стрессоустойчивости, – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, – формирование уверенного поведения.
Дети, испытывающие трудности в обучении	<i>Трудности в коммуникативной сфере:</i> 1) в общении и взаимодействии с учителями: конфликтные отношения с отдельными учителями, неготовность проявлять к ним уважение и следовать требованиям; 2) в общении и взаимодействии со сверстниками: проявление агрессивного или виктимного поведения. <i>Трудности в сфере социальной адаптации:</i> 1) отклонения от школьных норм поведения: появление негативных внешкольных интересов, уход в виртуальную реальность (эскапизм); 2) асоциальное поведение: членство в асоциальной группе.	– формирование социально одобряемого поведения, – формирование ответственного поведения, – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, – обучение способам принятия осознанных и взвешенных решений, – развитие рефлексии, навыков самоанализа, – повышение жизнестойкости, – развитие стрессоустойчивости, – формирование позитивного мышления, – обучение способам оценки риска и его последствий, – формирование уверенного поведения, навыков асертивного отказа, – информирование о доступных службах и ресурсах психолого-педагогической помощи и поддержки.

Сведения о соответствии содержания программы современным подходам.

Важным аспектом обеспечения эффективности работы с обучающимися в рамках реализации программы является учет современных подходов к организации превентивных мероприятий.

В современных исследованиях доминирует тезис о наибольшей эффективности среди детей и молодежи первичной профилактики, которая возможна и уместна в условиях именно образовательных организаций.

Особо подчеркивается необходимость стимулирования осознанной активности самих детей и молодежи при проведении профилактики. Выбор направлений профилактической работы в образовательной организации может основываться на одном из основных подходов или сочетать их. Первый подход предполагает струк-

туру профилактики в соответствии с основными направлениями воспитания гармонично развитой личности. То есть профилактические мероприятия «встраиваются» в направления воспитательной работы с обучающимися. Второй подход предполагает обособленную организационную структуру профилактики и ее специальную ориентированность на нейтрализацию девиантогенных факторов и укрепление «факторов защиты», на создание в образовательной организации поддерживающе-компенсаторной среды. Оба подхода не противоречат друг другу, вполне взаимодополняемы и могут стать основанием для определения полноты и достаточности конкретных профилактических программ, прикладных разработок [5].

Содержание программы «#ProДвижение» отвечает принципам первичной позитивной профилактики, важность которых отмечена в нормативно-правовых и методических документах федерального уровня; соответствует характеристикам указанных подходов и может быть включена в содержание модуля «Профилактика и безопасность» рабочей программы воспитания образовательной организации.

Новизна и оригинальность программы

Новизна программы определяется оптимальным сочетанием форм и методов работы с целевой аудиторией, в том числе цифровых сервисов, учетом требований действующих нормативных правовых и методических документов, регламентирующих организацию и содержание профилактической работы с несовершеннолетними, а также апробацией и внедрением авторских разработок.

Оригинальность программы заключается:

1) в применении знакомого и актуального для подростков формата работы с информацией: завершение каждого тематического занятия предполагает обобщение изученного материала в формате выбора содержания для поста в соцсети, который можно было бы разместить под хэштегом с названием занятия;

2) в использовании участниками на занятиях сервиса GigaChat как актуального и популярного ресурса работы с информацией для повышения мотивации и интереса к изучаемому материалу (по инициативе обучающихся данная форма работы с информацией была включена в содержание программы в 2024 году);

2) в применении единых подходов к логике проведения занятий: содержание каждого тематического занятия программы предполагает рефлекссию с использованием приема «Кубик Блума».

Организационные условия реализации программы

Этапы реализации программы:

1. Подготовительный этап (вводное занятие)

На вводном занятии участники:

- знакомятся с программой и тематикой занятий,
- определяют правила работы группы,
- обсуждают актуальность и важность изучения тем, включенных в содержание программы,
- участвуют в анкетировании с целью оценки уровня информированности обучающихся по вопросам, включенным в содержание программы.

2. Основной этап (2 - 33 занятия): проведение тематических занятий с подростками. На данном этапе основными задачами работы с целевой аудиторией являются:

- образовательная: передача теоретических знаний и практических навыков по выбранной теме;
- развивающая: формирование позитивных установок, развитие коммуникативных навыков, стрессоустойчивости, критического мышления;
- воспитательная: воспитание нравственных ценностей, уважения к окружающим, ответственности за свои поступки;
- содействие социальной адаптации: помощь подросткам в осознании своего места в обществе, формировании активной жизненной позиции, формировании социально одобряемого поведения.

3. Заключительный этап (итоговое занятие)

На итоговом занятии участники:

- обобщают информацию, полученную в ходе реализации программы;
- участвуют в анкетировании с целью оценки уровня информированности обучающихся по вопросам, включенным в содержание программы, после реализации цикла занятий;
- участвуют в анкетировании в целях качественной оценки эффективности профилактических мероприятий.

Длительность реализации программы

Программа включает 18 тематических занятий (34 академических часа). Продолжительность занятия – 1 академический час. Программа реализуется в форме групповых занятий, один раз в неделю в течение учебного года с перерывом на каникулы.

Структура занятий. Каждое занятие включает:

- 1) вводную часть (приветствие, введение в тему);
- 2) основную часть: выполнение заданий и упражнений, направленных на достижение цели занятия;
- 3) подведение итогов занятия, рефлексия.

Методическое обеспечение программы

Нормативно-правовое обеспечение программы представлено нормативно-правовыми документами, регламентирующими организацию и содержание профилактической работы с несовершеннолетними:

- 1) Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Федеральный закон от 24 июня 1999 года №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- 3) Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- 4) Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 года №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

5) Стратегия комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 17 мая 2023 г. № 358;

6) Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года № СК-13/07вн, утвержденная Министром просвещения от 18 июня 2024 года.

Научно-методическое обеспечение программы представлено методическими документами, регламентирующими организацию и содержание профилактической работы с несовершеннолетними:

1) Методические рекомендации по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях (распоряжение Минпросвещения России от 28 декабря 2020 года № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций»;

2) Методические рекомендации «Неделя психологии в образовательных организациях субъектов Российской Федерации», разработанные Федеральным координационным центром МГППУ (2022, 2023, 2024, 2025 гг.);

3) Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних в образовательных организациях: формирование позитивного мышления и ответственного поведения. Методическое письмо для руководителей, педагогов психологов (психологов в сфере образования), социальных педагогов, классных руководителей и иных педагогических работников общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций [28];

4) Методические материалы по проведению профилактических мероприятий с обучающимися образовательных организаций, направленные на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения: «Позитивное мышление, эмоции, жизнестойкость: учимся управлять собой» [14];

5) Методические рекомендации для образовательных организаций по определению индивидуальной профилактической работы для обучающихся с девиантным поведением [12];

6) Деятельность образовательных организаций по профилактике употребления психоактивных веществ среди обучающихся и формированию культуры здорового образа жизни. Методические рекомендации для руководителей и педагогических работников образовательных организаций [7].

Сведения об использовании инструментария с подтвержденной профессиональной надежностью и качеством

В целях обеспечения эффективности реализации программы ее содержание составлено с учетом:

1) навигатора профилактики виктимизации детей и подростков. Версия 1.0. Методические материалы по алгоритмам действий специалистов в ситуациях выявления тревожных факторов поведения несовершеннолетних обучающихся, свидетельствующих о совершаемых противоправных посягательствах в их отношении, в

том числе против половой неприкосновенности / Делибалт В.В., Дозорцева Е.Г., Борисенко Е.В., Богданович Н.В., Дворянчиков Н.В. — М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2024 г. — 29 с. — Текст: непосредственный — URL: mgppu.ru/about/publications/prevention_of_victimization

2) навигатора профилактики девиантного поведения. Методические материалы по признакам девиаций, действиям специалистов системы образования в ситуациях социальных рисков и профилактике девиантного поведения обучающихся / Богданович Н.В., Вихристюк О.В., Дворянчиков Н.В., М.Г., Делибалт В.В., Дозорцева Е.Г. — М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022 г. — 25 с. — Текст: непосредственный — URL: mgppu.ru/about/publications/deviant_behaviour

3) навигатора профилактики социальных рисков детства в цифровой среде. Версия 1.0. Методические материалы и памятки для специалистов по алгоритмам действий, направленных на предупреждение вовлечения несовершеннолетних в деструктивные группы, признаков девиантного поведения онлайн детей и подростков с учетом рисков, выявленных в цифровой среде / Богданович Н.В., Делибалт В.В., Дозорцева Е.Г., Дворянчиков Н.В. — М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2025 г. — Текст: электронный — URL: mgppu.ru/about/publications/prevention_digital_risk

4) материалы семинара-совещания по совершенствованию межведомственного взаимодействия в системе воспитания и профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних (Организаторы мероприятия - Министерство просвещения Российской Федерации, Федеральный центр «Профилактика» Института изучения детства, семьи и воспитания, г. Москва, 2022 г.).

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Требования к специалистам, реализующим программу. Специалисты, осуществляющие реализацию программы, должны:

- 1) иметь высшее психологическое образование;
- 2) обладать профессиональными компетентностями в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования): планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации (обобщенная трудовая функция: психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса в образовательных организациях общего, профессионального и дополнительного образования, сопровождение основных и дополнительных образовательных программ) [27];
- 3) знать психофизические и возрастные особенности развития детей подросткового возраста;
- 4) владеть современными технологиями и методами профилактической работы (например, технология развития критического мышления, методы первичной позитивной профилактики и др.);
- 5) повышать квалификацию по вопросам профилактики социально негативных явлений в образовательной среде.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:

- бланки: для выполнения заданий в рамках групповой работы «Анализ полученной информации»,
- бланки для проведения анкетирования участников,
- конспекты занятий по программе в соответствии с учебно-тематическим планом,
- описание техники «Кубик Блума».

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы. Для проведения занятий по программе необходимо:

- просторное помещение,
- столы (парты) и стулья,
- компьютерное оборудование,
- классная доска или флипчарт,
- бумага и маркеры для флипчарта,
- канцелярские принадлежности (мел, бумага формата А4, карандаши, ручки),
- кубик Блума,
- раздаточный материал в соответствии с содержанием занятий.

Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы. Для успешной реализации программы необходимо наличие доступа к информационно-коммуникационной сети «Интернет».

Описание используемых методов, методик, технологий реализации программы

При реализации программы используются следующие методы и технологии работы:

1) методы активного социально-психологического обучения (упражнения, ролевые игры, работа в парах и мини-группах, дискуссии, мозговой штурм, case-study (анализ конкретных ситуаций)), которые направлены на приобретение нового социального опыта, снижение психоэмоционального напряжения, развитие коммуникативных умений и навыков, развитие произвольности, формирование уверенного поведения [9];

2) технология развития критического мышления - целостная система, формирующая навыки работы с информацией. Она представляет собой совокупность разнообразных приёмов, направленных на то, чтобы сначала заинтересовать обучающихся (пробудить в них исследовательскую, творческую, познавательную активность), затем предоставить им условия для осмысления материала и, наконец, помочь им обобщить приобретённые знания [18];

3) технологии здоровьесбережения. Реализация профилактических мероприятий с детьми, целью которых является сбережение и преумножение ресурса здоровья. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни – одна из глав-

нейших задач, обозначенных в нормах ФГОС [34]. Важно создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу, условия для сохранения и поддержания физического, нравственного и социального здоровья;

4) игровые технологии: использование игры для развития мыслительной деятельности, развития коммуникативных умений и навыков, что способствует снижению усталости, снятию психоэмоционального напряжения у детей [26];

5) цифровые технологии: использование сервиса на основе искусственного интеллекта GigaChat для генерации тематического контента.

Методами работы по реализации программы также являются информирование, направленный диалог, обсуждение, рефлексивные практики.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы

1. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей образовательной организации (организации, осуществляющей обучение)

Сферы ответственности:

- соблюдение действующего законодательства Российской Федерации в части защиты персональных данных обучающихся и др.;
- соблюдение прав и свобод обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, работников образовательной организации;
- создание безопасных организационно-педагогических условий для реализации программы.

Основные права:

- право на ведение консультационной, просветительской и профилактической деятельности, деятельности в сфере охраны здоровья граждан;
- право требовать от специалиста, реализующего программу, выполнения плана программы в установленные сроки;
- право получать отчетную документацию о ходе и результатах реализации программы;
- право вносить коррективы в программу на основе результатов мониторинга и обратной связи.

Основные обязанности:

- обеспечение условий для проведения занятий в соответствии с требованиями, обозначенными в программе;
- соблюдение требований нормативных правовых актов, регламентирующих реализацию профилактической работы с несовершеннолетними;
- ознакомление всех участников образовательного процесса (педагогов, родителей, учащихся) с целями, задачами и содержанием программы;
- координация действий всех участников и контроль сроков и качества выполнения мероприятий, проведение внутреннего мониторинга эффективности;

- обеспечение конфиденциальности: создание условий для обеспечения конфиденциальности полученных в ходе программы данных (результаты анкетирования, личные обращения подростков);
- создание безопасной среды.

2. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей педагога-психолога

Сферы ответственности:

- профессиональная разработка, непосредственная реализация и психолого-педагогическое сопровождение программы.
- соблюдение принципов профилактической деятельности: системности, комплексности, содержательной насыщенности, целостности, взаимосвязанности, пролонгированности, преемственности, скоординированности психолого-педагогического сопровождения.

Основные права:

- право на повышение своей профессиональной компетентности в сфере профилактики;
- право на внесение изменений в содержание программы с учетом индивидуальных особенностей детей;
- право на выбор и использование педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания в рамках реализации программы;
- право требовать от администрации создания необходимых условий для реализации программы.

Основные обязанности:

- организация и сохранение положительного характера обратной связи «Психолог - обучающийся».
- создание в течение занятия спокойной психоэмоциональной атмосферы, благоприятных условий для эмоционального и личностного развития, усвоения норм поведения в группе;
- разработка (или адаптация под контингент обучающихся) программы с учетом современных подходов к профилактике и возрастных особенностей подростков;
- проведение мероприятий: качественное и своевременное проведение занятий в соответствии с этическим кодексом психолога;
- диагностика и мониторинг (проведение анкетирования, анализ результатов для оценки эффективности программы);
- оказание консультативной поддержки педагогам и родителям по вопросам, связанным с тематикой программы;
- своевременное информирование администрации и родителей (законных представителей) обучающихся о выявленных групповых тенденциях и индивидуальных рисках (в рамках соблюдения конфиденциальности);
- ведение рабочей и отчетной документации в установленном порядке.

3. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей родителей (законных представителей)

Сферы ответственности:

- соблюдение требований Устава, локальных актов образовательной организации;
- активное и заинтересованное участие в процессе, создание поддерживающей среды для ребенка в семье.

Основные права:

- право на ознакомление с программой (получение информации о целях, содержании, формах и методах программы);
- право на обращение на консультации к педагогу-психологу;
- право на ознакомление с результатами анкетирования своего ребенка (в обобщенной, тактичной форме) и получение индивидуальных рекомендаций;
- право на отказ от участия ребенка в программе (или ее отдельных занятиях);
- право обращаться к психологу и администрации школы за разъяснениями по ходу реализации программы.

Основные обязанности:

- обеспечение посещаемости детьми занятий, соблюдение расписания занятий;
- выполнение рекомендаций педагога-психолога (при наличии);
- конструктивное взаимодействие с психологом;
- посещение консультаций и иных мероприятий, посвященных тематике программы;
- закрепление результатов (создание в семье атмосферы, поддерживающей ценности и навыки, формируемые в ходе реализации программы);
- информирование психолога об особенностях здоровья и развития ребенка, которые могут повлиять на его участие в программе.

4. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей обучающихся

Сферы ответственности:

- соблюдение требований Устава, локальных актов образовательной организации;
- активная и добросовестная работа над собственным развитием в рамках программы.

Основные права:

- право на уважение человеческого достоинства, охрану и защиту здоровья;
- право на предоставление условий для обучения с учетом особенностей психофизического развития и состояния здоровья обучающихся;
- право на уважение своего достоинства и личного мнения;
- право на конфиденциальность: личная информация, полученная во время занятий, не должна разглашаться без согласия участников;

- право на добровольное информированное согласие/отказ: Подросток должен понимать, чем он будет заниматься, и его согласие на участие так же важно, как и родительское (с учетом возраста);
- право на получение поддержки и обратную связь от психолога в безопасной и доброжелательной атмосфере;
- право задавать вопросы и высказывать свое мнение по содержанию занятий.

Основные обязанности:

- соблюдение правил техники безопасности, правил и норм поведения учащихся, установленных внутренними документами образовательной организации;
- соблюдение правил, принятых участниками программы;
- добросовестное и активное участие в предлагаемых упражнениях и заданиях (в рамках своих возможностей);
- бережное отношение к материалам и оборудованию, используемому на занятиях.

Обеспечение гарантии прав участников программы

Гарантия прав образовательной организации

Право на ведение консультационной, просветительской и профилактической деятельности, деятельности в сфере охраны здоровья граждан гарантируется нормативными правовыми актами, которые предоставляют образовательным организациям право осуществлять данную работу: Устав учреждения, Лицензия на осуществление образовательной деятельности, Федеральные законы «Об образовании в Российской Федерации» и «Об основах охраны здоровья граждан в РФ». Кроме того, программа может реализовываться в рамках рабочей программы воспитания образовательной организации, что закрепляется соответствующим распорядительным актом руководителя учреждения.

Право требовать от специалиста, реализующего программу, выполнения плана программы в установленные сроки обеспечивается соблюдением трудового договора и должностной инструкции педагога-психолога, контролем за соблюдением расписания занятий, объемом выполненной работы и соответствием деятельности заявленным целям и задачам программы.

Право получать отчетную документацию о ходе и результатах реализации программы обеспечивается локальными нормативными правовыми актами образовательной организации.

Право вносить коррективы в программу на основе результатов мониторинга и обратной связи обеспечивается организацией мониторинга эффективности программы, который может включать: сбор обратной связи от педагогов, родителей (с согласия) и самих подростков.

Гарантия прав педагога-психолога

Право педагога-психолога на повышение своей профессиональной компетентности в сфере профилактики обеспечивается посредством создания условий администрацией образовательной организации (организации, осуществляющей обучение)

для повышения профессиональной компетентности специалиста, возможностью использования информационно-методических ресурсов.

Право на внесение изменений в содержание программы с учетом индивидуальных особенностей детей обеспечивается возможностью адаптации и модификации содержания отдельных занятий с учетом особенностей целевой аудитории и организационных условий реализации программы.

Право на выбор и использование педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания в рамках реализации программы обеспечивается возможностью выбора адекватных возрасту и контингенту методов работы.

Право требовать от администрации создания необходимых условий для реализации программы обеспечивается предоставлением: специально оборудованного помещения, соответствующего санитарно-гигиеническим нормам и принципам психологической безопасности; временных ресурсов (утвержденное расписание занятий, обеспечивающее их регулярность и защищенность от переносов и сокращений)

Гарантия прав родителей (законных представителей) обучающихся

Право на ознакомление с программой (получение информации о целях, содержании, формах и методах программы) обеспечивается информационной открытостью: программа размещается на официальном сайте образовательной организации и предоставляется для ознакомления в бумажном или электронном виде (по запросу).

Право на обращение на консультации к педагогу-психологу обеспечивается предоставлением информации о графике индивидуальных консультаций психолога, наличием доступных каналов связи и удобных форматов взаимодействия (очный, дистанционный, смешанный).

Право на ознакомление с результатами анкетирования своего ребенка (в обобщенной, тактичной форме) и получение индивидуальных рекомендаций обеспечивается возможностью консультирования родителей (законных представителей).

Право на отказ от участия ребенка в программе (или ее отдельных занятиях) обеспечивается возможностью направления родителями (законными представителями) соответствующего заявления, при этом отказ от участия ребенка в программе не влечет за собой каких-либо академических или административных последствий для ребенка или семьи.

Право обращаться к психологу и администрации школы за разъяснениями по ходу реализации программы обеспечивается уведомлением об иерархии обращений (по содержательным вопросам – к педагогу-психологу, по организационным вопросам – к классному руководителю или курирующему заместителю директора); все обращения родителей (законных представителей) обучающихся рассматриваются как проявление заинтересованности и партнерской позиции.

Гарантия прав обучающихся

Право на уважение человеческого достоинства, охрану и защиту здоровья обеспечивается созданием безопасного пространства (занятия проводятся в специально оборудованном, проветриваемом помещении, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам), благоприятного социально-психологического климата, использованием экологических методов (все упражнения и методики подбираются с

учетом возрастных особенностей и не несут риска для психологического и физического здоровья подростков).

Право на предоставление условий для обучения с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья обеспечивается индивидуальным подходом: психолог адаптирует инструкции к упражнениям, длительность и сложность заданий с учетом индивидуальных особенностей участников, гибкостью форматов (при необходимости предусматривается возможность предоставления альтернативных форм участия в упражнениях (например, предоставление возможности участия в роли наблюдателя, использование устной обратной связи вместо письменной)).

Право на уважение своего достоинства и личного мнения обеспечивается соблюдением правил групповой работы, защитой от давления, ценностью личного опыта и уникальности взгляда каждого участника.

Право на конфиденциальность обеспечивается разъяснением принципа конфиденциальности, обсуждения результатов анкетирования участников в обобщенной форме.

Право на добровольное информированное согласие/отказ обеспечивается возможностью участника в любой момент отказаться от выполнения конкретного упражнения или выхода в дискуссию без объяснения причин и каких-либо последствий.

Право на получение поддержки и обратную связь от психолога в безопасной и доброжелательной атмосфере обеспечивается соблюдением принципа безоценочности (обратная связь от психолога дается в поддерживающем ключе, фокусируется на поведении и ресурсах, а не на личности), созданием атмосферы принятия и понимания, информирование о возможности обращения за консультативной помощью.

Право задавать вопросы и высказывать свое мнение по содержанию занятий обеспечивается включением в структуру каждого занятия этапа рефлексии и обратной связи, где участники могут высказать свое мнение о прошедшем занятии, задать вопросы, внести предложения; учетом конструктивной критики и пожеланий группы (адаптация последующих занятий в рамках общей цели программы).

Ожидаемые результаты реализации программы

Ожидаемые результаты соотносятся с целью программы и задачами, которые решаются в ходе ее реализации. Посредством целенаправленной профилактической работы обеспечивается повышение уровня психологической грамотности подростков по вопросам формирования здорового образа жизни и безопасного поведения и формирование устойчивости к деструктивным поведенческим моделям.

В результате целенаправленного психолого-педагогического воздействия на различных уровнях у участников произойдут позитивные изменения:

- на когнитивном уровне: усвоение знаний (например, «знаю, что такое стресс») и формирование убеждений (например, «верю, что управлять стрессом – это важно и в моих силах»);

- на эмоционально-волевом уровне: подкрепление сформированных убеждений (через позитивный опыт преодоления трудностей, снижение тревоги) и развитие волевых качеств для их реализации;

- на ценностно-ориентационном уровне обеспечиваются условия для превращения убеждений в устойчивые личностные ценности (например, убеждение «Здоровье – это важно» становится ценностью, когда человек готов ради него регулярно прилагать усилия);

- на поведенческом уровне установки и убеждения воплощаются в конкретные действия (например, использование техники дыхания в стрессовой ситуации);

- на рефлексивном уровне происходит анализ и корректировка своих установок на основе полученного опыта (например, «Раньше я думал, что просить о помощи – стыдно, но теперь я вижу, что это помогает, и меняю свое убеждение»).

Ожидаемыми результатами реализации программы являются:

- 1) расширение понятийного аппарата и повышение уровня знаний подростков по вопросам, включенным в содержание программы (знания о здоровом и безопасном образе жизни, о стрессоустойчивости и жизнестойкости, о маркерах негативного эмоционального состояния, о социально одобряемом, уверенном, ответственном поведении, о способах снятия психоэмоционального напряжения, о ресурсах психолого-педагогической помощи и поддержки, о факторах риска и защиты);

- 2) укрепление системы просоциальных ценностей (участники демонстрируют осознанное отношение к своему здоровью, личной безопасности, ответственности за собственные действия и готовности оказывать поддержку друг другу);

- 3) понимание подростками причинно-следственных связей между поступками и их последствиями для здоровья, социального статуса, будущего;

- 4) развитие эмоционального интеллекта: участники способны распознавать собственные эмоции и управлять ими, понимать чувства окружающих и адекватно реагировать на них;

- 5) освоение методов саморегуляции: подростки обучены техникам релаксации и управления эмоциями, позволяющим снижать уровень психоэмоционального напряжения;

- 6) развитие способности к эмпатии: подростки могут распознавать и учитывать чувства других людей, демонстрируют готовность к поддержке;

- 7) развитие умения уверенно отказываться, аргументировать свою позицию в ситуации группового давления;

- 8) развитие критического мышления: умение объективно оценивать ситуации, избегать стереотипов и манипуляций, принимать обоснованные решения;

- 9) укрепление жизнестойкости и устойчивости к социальным рискам: у подростков сформированы внутренние ресурсы для преодоления жизненных трудностей и предотвращения негативных влияний среды;

- 10) повышение стрессоустойчивости: подростки владеют методами профилактики стресса и восстановления внутреннего равновесия;

- 11) развитие позитивного мышления: участники способны в трудной ситуации видеть не только проблемы, но и ресурсы, возможности для роста;

12) развитие у участников способности самоанализа собственных действий и поступков.

Измеряемые конструкты и критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка результатов психолого-педагогического воздействия на уровне первичной профилактики (работа с условно благополучными подростками, не входящими в «группы риска») направлена не на фиксацию свершившихся деструктивных актов, а на измерение протективных факторов (факторов защиты) и снижение факторов риска. При этом необходимо отметить, что результативность любой профилактической программы, а именно достоверный результат оценки ее эффективности, может быть получен спустя некоторое время, так как любой процесс профилактики имеет пролонгированный характер, а результаты отсрочены во времени.

В качестве критериев оценки достижения планируемых результатов реализации программы выступают количественные и качественные показатели.

Количественные показатели результативности профилактической программы определяются методом опроса (анкетирования) участников до и после реализации программы на основе сравнительного анализа данных. В рамках оценки положительной динамики результатов в данном случае учитывается удельный вес участников, у которых отмечается повышение уровня осведомленности по вопросам, включенным в содержание программы (анкета участника программы «#ProДвижение», приложение 2). Работа по программе может считаться эффективной, если сравнительный анализ результатов анкетирования показывает положительную динамику.

Качественные показатели определяются оценкой влияния программы на ее участников: наличие изменений в когнитивной (на уровне знаний) и поведенческой (на уровне поступков) сферах.

Основными качественными показателями достижения планируемых результатов программы являются:

1) уровень информированности (наличие знаний) участников по вопросам, рассматриваемым в содержании программы: знания о здоровом и безопасном образе жизни, о стрессоустойчивости и жизнестойкости, о маркерах негативного эмоционального состояния, о социально одобряемом, уверенном, ответственном поведении, о способах снятия психоэмоционального напряжения, о ресурсах психолого-педагогической помощи и поддержки, о факторах риска и защиты, о значимости позитивного и критического мышления.

2) положительные изменения в поведении участников программы.

Для оценки изменений в поведении участников программы по завершении программы используется анкета «Ситуации и решения» (Приложение 3). Качественный анализ данных опросника позволяет отметить наличие изменений в поведении участников программы. Работа по программе может считаться эффективной, если по результатам итогового опроса наблюдается наличие позитивных изменений в поведении участников программы относительно тем, включенных в ее содержание.

Описание инструментария, используемого для оценки достижения планируемых результатов

В качестве инструментов оценки достижения планируемых результатов используются две анкеты.

1. Анкета участника программы «#ProДвижение» (Приложение 2).

Данная анкета представляет собой опросник закрытого типа, предназначенный для оценки уровня сформированности ключевых компетенций в области здорового образа жизни и безопасного поведения у обучающихся.

Основные цели применения: диагностика исходного уровня психолого-педагогической грамотности обучающихся относительно вопросов, включенных в содержание программы; оценка эффективности профилактической программы.

Кроме того, результаты анкетирования могут использоваться психологом для выявления «зон риска» в знаниях и установках подростков и определения направлений для коррекционной работы (в случае необходимости).

Структура и содержание. Анкета состоит из 15 вопросов, сгруппированных по тематическим блокам:

- 1) социальные компетенции: навыки асертивного поведения (вопросы 1-2), эмпатия и социальная поддержка (вопрос 3);
- 2) психологическая грамотность: стрессоустойчивость (вопросы 4, 15), жизнестойкость (вопрос 7), позитивное мышление (вопрос 8);
- 3) безопасное поведение: противодействие негативному влиянию (вопрос 5), распознавание кризисных состояний (вопросы 11-12);
- 4) ресурсная осведомленность: знание служб поддержки (вопросы 9-10), навыки планирования (вопросы 13-14).

Критерии оценки – количественные и качественные показатели.

Количественные показатели – уровень осведомленности в области здорового образа жизни и безопасного поведения:

- высокий уровень: 12-15 правильных ответов
- средний уровень: 7-11 правильных ответов
- низкий уровень: 0-6 правильных ответов

Качественные показатели: выбор адаптивных поведенческих стратегий, понимание принципов здорового образа жизни, знание ресурсов психологической помощи, сформированность навыков саморегуляции.

Содержание анкеты соответствует целям профилактической программы. Применение анкеты позволяет соотнести результаты при повторном тестировании после завершения реализации программы.

Отмечается простота процедуры проведения и обработки результатов.

На этапе входной диагностики анкета применяется для определения исходного уровня компетенций участников программы, на этапе итоговой оценки для измерения динамики и эффективности программы.

Анализ данных анкетирования позволяет определить удельный вес учащихся с разным уровнем осведомленности в области здорового образа жизни и безопасного поведения, выявить наиболее проблемные тематические блоки, оценить эффектив-

ность различных тематических блоков программы, обосновать необходимость применения дополнительных профилактических мер.

2. Анкета «Ситуации и решения» (Приложение 3).

Анкета представляет собой диагностический инструмент, основанный на анализе поведенческих сценариев.

Основные цели применения: оценка способности обучающихся к прогнозированию последствий, диагностика уровня сформированности эмпатии, выявление навыков противостояния групповому давлению, оценка знания ресурсов психологической помощи, определение уровня стрессоустойчивости, исследование жизнестойкости и временной перспективы

Структура и содержание. Анкета состоит из 6 кейсов, моделирующих реальные жизненные ситуации подростковой среды.

Ситуация 1. Комплексный анализ последствий. Сферы анализа: здоровье, социальные отношения, будущее. Оценивает системность мышления, понимание причинно-следственных связей.

Ситуация 2. Эмпатия и социальная поддержка. Оценивает эмоциональный интеллект, готовность к помощи, дифференцирует вербальные и невербальные стратегии поддержки.

Ситуация 3. Уверенное поведение. Моделирует давление сверстников, оценивает навыки асертивного отказа, диагностирует устойчивость к конформному поведению.

Ситуация 4. Ресурсная осведомленность. Оценивает знание служб поддержки, выявляет отношение к профессиональной помощи.

Ситуация 5. Стрессоустойчивость. Анализирует копинг-стратегии, оценивает навыки саморегуляции.

Ситуация 6. Жизнестойкость. Исследует адаптационный потенциал, оценивает временную перспективу.

Критерии оценки – количественные и качественные показатели.

Количественные показатели – количество выбранных конструктивных стратегий, соотношение адаптивных / дезадаптивных ответов, полнота анализа возможных последствий.

Качественные показатели: глубина понимания системных связей, зрелость эмоционального реагирования, сформированность просоциальных установок.

Предложенные в анкете ситуации приближены к реальному опыту подростков. Проективный характер вопросов обеспечивает снижение социальной желательности ответов. Обеспечивается многоуровневая оценка компетенций. Содержание вопросов анкеты подобрано таким образом, что оно не только позволяет определить уровень знаний и адекватность поведенческих стратегий, но и косвенно усиливает образовательный и профилактический эффект программы.

В рамках индивидуальной диагностики осуществляется анализ поведенческих паттернов, при групповом мониторинге обеспечивается выявление общих тенденций для участников конкретной группы.

Анкета направлена на оценку эффективности профилактических мероприятий (отслеживание динамики результатов работы).

Применение данного инструмента позволяет обеспечить уровневый анализ результатов профилактической работы по программе:

- высокий уровень: системное мышление, развитая эмпатия, устойчивые навыки саморегуляции;
- средний уровень: ситуативная осознанность, избирательная эмпатия, неустойчивые поведенческие стратегии;
- низкий уровень: импульсивность, низкая эмпатия, дезадаптивные копинг-стратегии.

Анкета обеспечивает комплексную оценку и является эффективным средством мониторинга результатов профилактической работы.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы включает ряд мероприятий:

- 1) проведение систематических административных проверок ведения рабочей документации специалистов (журнала групповых форм работы, проверка посещаемости);
- 2) проведение периодического анализа промежуточных результатов, сбор обратной связи от целевой аудитории;
- 3) оценка соответствия реализуемых мероприятий утвержденному плану, анализ полноты охвата целевых групп (количество проведенных занятий)
- 4) выявление и устранение факторов риска снижения эффективности программы;
- 5) методическое сопровождение (оценка соответствия конспектов занятий содержанию программы, посещение открытых профилактических занятий);
- 6) презентация опыта работы на городских, областных мероприятиях (методические объединения специалистов психолого-педагогического профиля, конкурсы и т.д.).

Факторы, влияющие на достижение результатов программы:

- введение ограничительных мероприятий, направленных на профилактику распространения вирусных инфекций, является фактором риска реализации программы;
- низкая мотивация обучающихся на участие в занятиях по программе (в данном случае необходимо проведение дополнительных мероприятий, направленных на повышение интереса обучающихся к занятиям);
- низкая заинтересованность ведущего, неправильная подача информации, отсутствие опыта взаимодействия с подростками, недостаток навыков вовлечения аудитории;
- обстоятельства, в силу которых обучающиеся не посещают занятия (например, длительное лечение и др.).

Сведения о результатах апробации и реализации программы

Программа разработана в августе 2022 года, в 2022-2023 учебном году апробирована на базе БУ ВО «Областной центр ППМСП» (г. Вологда). В реализации про-

граммы приняли участие три группы обучающихся 7-8 классов (36 человек), среди которых: 17 человек - нормотипичные дети и подростки с нормативным кризисом взросления; 19 человек - дети, испытывающие трудности в обучении. По результатам апробации программы внесены изменения в содержание некоторых занятий, содержание дополнено актуальными для целевой аудитории заданиями и упражнениями.

Всего в реализации программы в 2022-2023, 2023-2024, 2024-2025 учебных годах приняли участие 120 обучающихся 7-11 классов общеобразовательных организаций и 1 курса учреждений среднего профессионального образования (Таблица 3).

Таблица 3.

Информация о контингенте обучающихся по программе

Учебный год	Количество обучающихся	Класс/курс	Целевые группы обучающихся
2022-2023	36	7-8 классы	17 человек - нормотипичные дети и подростки с нормативным кризисом взросления; 19 человек - дети, испытывающие трудности в обучении.
2023-2024	48	7-11 классы, 1 курс СПО	22 человека - нормотипичные дети и подростки с нормативным кризисом взросления; 23 человека - дети, испытывающие трудности в обучении; 2 человека - подростки с отклоняющимся поведением; 1 человек - ребенок, оставшийся без попечения родителей
2024-2025	36	7-11 классы, 1 курс СПО	12 человек - нормотипичные дети и подростки с нормативным кризисом взросления; 18 человек - дети, испытывающие трудности в обучении; 6 человек - подростки с отклоняющимся поведением.

Результаты реализации программы

Все участники занятий (120 человек) приняли участие в анкетировании до и после реализации программы (анкета участника программы «#ProДвижение», приложение 2). Это позволило оценить динамику результатов реализации программы.

Таблица 4.

Уровень осведомленности участников программы в области здорового образа жизни и безопасного поведения (по результатам анкетирования)

Уровень осведомленности в области здорового образа жизни и безопасного поведения	До занятий	После занятий
Высокий	17 / 14%	93 / 78%
Средний	59 / 49%	23 / 19%
Низкий	44 / 37%	4 / 3%

Программу можно считать эффективной, так как по результатам итогового опроса наблюдается повышение информированности участников по вопросам, рассматриваемым в содержании программы.

Количество участников, у которых после реализации программы уровень осведомленности в области здорового образа жизни и безопасного поведения стал высоким, выросло на 76 человек (64%).

Количество участников, у которых после реализации программы отмечается низкий уровень осведомленности в области здорового образа жизни и безопасного поведения, снизилось на 40 человек (34%).

Уровень осведомленности в области здорового образа жизни и безопасного поведения остался низким (не изменился) у 4 человек (3%), все эти подростки относятся к категории обучающихся с отклоняющимся поведением (характеризуются отсутствием учебной мотивации, допускали пропуски занятий по программе).

У большинства участников после завершения занятий по программе (116 человек / 97%) отмечается выбор адаптивных поведенческих стратегий, понимание принципов здорового образа жизни, знание ресурсов психологической помощи, сформированность навыков саморегуляции.

Таблица 5.

Показатели результативности реализации программы
(качественная оценка, проведенная методом опроса (анкета «Ситуации и решения»))

Уровень осведомленности в области здорового образа жизни и безопасного поведения	До занятий
Высокий уровень: системное мышление, развитая эмпатия, устойчивые навыки саморегуляции	27 / 39%
Средний уровень: ситуативная осознанность, избирательная эмпатия, неустойчивые поведенческие стратегии	68 / 57%
Низкий уровень: импульсивность, низкая эмпатия, дезадаптивные копинг-стратегии	5 / 4%

Таблица 6.

Результаты оценки эффективности реализации программы
(качественный анализ посредством решения кейсовых задач участниками программы (анкета «Ситуации и решения»))

Параметр	Уровень, его характеристика)	Количественный показатель
Понимание взаимосвязи между поступками и их последствиями в разных сферах жизни	Низкий уровень (непонимание (отрицание) взаимосвязи между поступками и их последствиями в разных сферах жизни)	5 / 4%
	Средний уровень (осознание непосредственного влияния своего поведения на разные группы окружения, но отмечается непонимание более сложных аспектов (потери автономии, формирования ярлыков))	38 / 32%
	Высокий уровень (зрелое социальное мышление, способность прогнозировать долгосрочные послед-	77 / 64%

	ствия собственных поступков, понимание механизмов группового давления и формирования репутации)	
Эмпатия	Низкий уровень (отсутствие интереса к состоянию другого человека или наличие недостаточно развитых навыков коммуникации в ситуации чужого эмоционального неблагополучия)	4 / 3%
	Средний уровень (ситуативный интерес, пассивная эмпатия (не готовность к прямому контакту и активной поддержке))	27 / 23%
	Высокий уровень (развитая эмпатии и просоциальное поведение (активное распознавание эмоций, демонстрация готовности к поддержке); зрелый и эффективный стиль коммуникации)	89 / 74%
Навыки асертивного отказа	Низкий уровень (навык уверенного отказа не сформирован. Агрессивное / конформное (подчиняющееся) / избегающее поведение)	13 / 11%
	Средний уровень (стратегия «уклонения»: умение отказаться есть, но оно основано на страхе или неуверенности, а не на внутренней позиции. Пассивно-избегающее поведение, не умение аргументировать свою позицию, основанную на личном выборе)	29 / 24%
	Высокий уровень (четкий, спокойный отказ без агрессии или оправданий, внутренняя уверенность и способность защитить свои границы; умение уверенно отказаться, аргументировав это личным решением)	78 / 65%
Осведомленность о ресурсах помощи и поддержки	Низкий уровень (ограниченное представление о помощи, возможно, недоверие к психологам)	0 / 0%
	Средний уровень (ориентация на доступные школьные ресурсы или интернет, но отсутствие понимания функционала специализированных служб и ресурсов психолого-педагогической помощи)	27 / 23 %
	Высокий уровень (знание ключевых ресурсов и их различий (например, телефон доверия для срочной помощи, региональный центр для получения комплексной психолого-педагогической помощи))	93 / 77%
Стрессоустойчивость	Низкий уровень (убежденность, что стресс нужно «перетерпеть», игнорирование потребностей организма в снятии напряжения)	11 / 9%
	Средний уровень (игнорирование профилактики, реакция на стресс есть, но нет навыков его предупреждения)	36 / 30 %
	Высокий уровень (понимание важности планирования, саморегуляции, баланса нагрузки и поддержки)	73 / 61%
Жизнестойкость	Низкий уровень (фиксация на неудаче, внешний локус контроля, отсутствие видения будущего)	7 / 6%
	Средний уровень (эмоциональная поддержка есть, но нет навыков планирования и переориентации целей)	44 / 37%
	Высокий уровень (понимание важности адаптации, поиска решений и работы с самооценкой)	69 / 57%

Анализ данных реализации программы демонстрирует системное достижение поставленной цели и решение конкретных задач через измеряемые результаты.

В ходе реализации программы обеспечено повышение уровня психологической грамотности участников и формирование у них устойчивости к деструктивным поведенческим моделям. Это подтверждается следующими достигнутыми результатами:

- увеличение количества участников с высоким уровнем осведомленности в области здорового образа жизни и безопасного поведения с 14% до 78% (+64%);
- уменьшение количества участников с низким уровнем осведомленности в области здорового образа жизни и безопасного поведения с 37% до 3% (-34%);
- 77% участников знают ключевые ресурсы психолого-педагогической помощи, наблюдается отсутствие показателей низкого уровня осведомленности о службах поддержки.

Можно сделать вывод о том, что в ходе реализации программы обеспечено расширение понятийного аппарата и повышение уровня знаний обучающихся по вопросам, включенным в содержание программы (знания о здоровом и безопасном образе жизни, о стрессоустойчивости и жизнестойкости, о маркерах негативного эмоционального состояния, о социально одобряемом, уверенном, ответственном поведении, о способах снятия психоэмоционального напряжения, о ресурсах психолого-педагогической помощи и поддержки, о факторах риска и защиты).

97% участников демонстрируют выбор адаптивных поведенческих стратегий (выбор осознанных, целенаправленных способов поведения и реагирования, которые помогают человеку эффективно справляться с трудными жизненными ситуациями, разрешать конфликты, достигать поставленных целей и поддерживать психологическое благополучие, не причиняя вреда себе и окружающим).

В ходе реализации программы созданы условия для развития умения участников уверенно отказываться, аргументировать свою позицию в ситуации группового давления. По результатам анкетирования 65% участников освоили навыки ассертивного отказа, высокий уровень по параметру «Навыки ассертивного отказа» вырос с 24% до 65%.

В ходе программы созданы условия для развития эмоционального интеллекта: участники способны распознавать собственные эмоции и управлять ими, понимать чувства окружающих и адекватно реагировать на них. Обеспечено развитие способности к эмпатии: обучающиеся могут распознавать и учитывать чувства других людей, демонстрируют готовность к поддержке. По результатам качественного анализа результатов анкетирования у 74% участников отмечается высокий уровень эмпатии.

Наблюдается повышение стрессоустойчивости: обучающиеся владеют методами профилактики стресса и восстановления внутреннего равновесия. 61% участников программы освоили эффективные стратегии совладания со стрессом.

По результатам анкетирования отмечается укрепление жизнестойкости и устойчивости к социальным рискам: у участников сформированы внутренние ресурсы для преодоления жизненных трудностей и предотвращения негативных влияний среды; развито позитивное мышление: участники способны в трудной ситуации ви-

дети не только проблемы, но и ресурсы, возможности для роста. 57% обучающихся демонстрируют развитые адаптационные ресурсы.

13) Реализация программы позитивно повлияла на развитие критического мышления: участники приобрели умение объективно оценивать ситуации, избегать стереотипов и манипуляций, принимать обоснованные решения. Выявлено понимание подростками причинно-следственных связей между поступками и их последствиями для здоровья, социального статуса, будущего. Наблюдается развитие у участников способности к самоанализу собственных действий и поступков. 64% участников демонстрируют системное понимание возможных последствий собственных поступков.

Участники освоили методы саморегуляции: они обучены техникам релаксации и управления эмоциями, позволяющим снижать уровень психоэмоционального напряжения. По результатам анкетирования 73% участников понимают важность саморегуляции.

В целом, можно сделать вывод об укреплении у обучающихся системы просоциальных ценностей (участники демонстрируют осознанное отношение к своему здоровью, личной безопасности, ответственности за собственные действия и готовности оказывать поддержку друг другу).

Таким образом, можно отметить:

- целесообразность содержания программы (все задачи программы нашли отражение в конкретных измеримых результатах),
- системность воздействия (зафиксированы позитивные изменения на всех уровнях психолого-педагогического воздействия),
- практическая значимость (устойчивые поведенческие компетенции сформированы у большинства участников),
- адаптивность программы (эффективность подтверждена для разных целевых групп (нормотипичные подростки, дети с трудностями в обучении)).

Программа доказала свою эффективность в достижении поставленной цели. Результаты реализации демонстрируют системное формирование психологической грамотности и устойчивости к деструктивным моделям поведения у подавляющего большинства участников (97%).

Ограничения применения программы и предложения по ее дальнейшему применению и развитию.

Программа не апробирована в работе с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, поэтому не рекомендуется применение ее содержания в отношении указанной категории несовершеннолетних.

Программа не используется для целевых групп детей, нуждающихся в особом внимании в связи с высоким риском уязвимости (например, детьми «группы риска» по отклоняющемуся поведению, подростками с отклоняющимся поведением) в целях коррекции деструктивного поведения. Вместе с тем реализация данной программы для указанных категорий детей может осуществляться в качестве дополнительных мер наряду с мероприятиями, предусмотренными программами адресной помощи (индивидуальными программами профилактической работы) для преодоления

трудностей обучающихся на уровне вторичной профилактики.

Перспективой дальнейшего применения и развития программы является активизация родительского участия: привлечение родителей (законных представителей) обучающихся поможет создать поддерживающее пространство вокруг подростков, способствующее повышению общей эффективности профилактической работы.

Соблюдение правил заимствования. Разработчики программы гарантируют, что при оформлении программы, а также при ее публикации и/или распространении в любой форме не были и не будут нарушены авторские и/или иные права третьих лиц.

Учебно-тематический план профилактической психолого-педагогической программы «#ProДвижение»

№ пп	Тема занятия	Количество академических часов
1.	Вводное занятие	1
2.	#ProПоступки	2
3.	#ProМаркеры	2
4.	#ProРиск	2
5.	#ProНапряжение	2
6.	#ProФейки	1
7.	#ProСтресс	2
8.	#ProЗдоровье	1
9.	#ProЭмоции	2
10.	#ProРешения	3
11.	#ProОтказ	3
12.	#ProОтветственность	2
13.	#ProРесурсы	2
14.	#ProПозитив	2
15.	#ProУверенность	2
16.	#ProЖизнестойкость	2
17.	#ProПерспективу	2
18.	Итоговое занятие	1
Итого: 18 тематических занятий, 34 академических часа		

Содержание программы

№ пп	Название занятия	Цель и задачи занятия	Содержание занятия

1.	Вводное занятие	Цель: ознакомление участников с программой занятий. Задачи: познакомить участников с программой и тематикой занятий; определить правила работы группы; обсудить с участниками актуальность и важность изучения тем, включенных в содержание программы; повысить мотивацию обучающихся к участию в занятиях; провести анкетирование для оценки уровня информированности участников по вопросам, включенным в содержание программы.	Приветствие. Упражнение «Ассоциации» Определение правил работы группы Анкетирование с целью оценки уровня информированности участников по вопросам, включенным в содержание программы Ознакомление участников с содержанием программы и тематикой занятий Упражнение «Хэштег #ProДвижение» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
2.	#ProПоступки	Цель: формирование социально одобряемого поведения. Задачи: познакомить участников с различными формами поведения людей; способствовать осознанию участниками ответственности, предусмотренной за совершение противоправных действий; актуализировать знания детей о качествах и поступках людей, проявляющих социально одобряемое поведение; способствовать формированию у обучающихся социально одобряемого поведения, развитию рефлексии, навыков самоанализа, критического мышления.	Приветствие Напоминание о правилах работы группы Мини-лекция «Что такое хорошо и что такое плохо» Упражнение «Поведение людей: что является нормой, а что отклонением» Упражнение «Качества личности и одобряемые поступки» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
3.	#ProПоступки (продолжение)	Цель: формирование социально одобряемого поведения. Задачи: способствовать формированию у обучающихся социально одобряемого, ответственного поведения, развитию критического мышления; обучать детей способам поиска позитивной альтернативы деструктивному поведению; проинформировать подростков о волонтерстве как социально одобряемом виде деятельности.	Приветствие Напоминание о правилах работы группы Упражнение «Личный опыт» Упражнение «Анализ ситуаций» Упражнение «Волонтерский отряд» Упражнение «Хэштег #ProПоступки» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
4.	#ProМаркеры	Цель: развитие умений опреде-	Приветствие

		лять эмоциональное состояние окружающих людей. Задачи: проинформировать детей о маркерах негативного состояния несовершеннолетних; обозначить возможные последствия негативного состояния подростков; развивать умения определять состояние людей по различным признакам; развивать эмпатию.	Напоминание о правилах работы группы Мини-лекция «О маркерах негативного состояния» Упражнение «Внешний вид. О чем он говорит?» Упражнение «Вы меня узнаете?» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
5.	#ProМаркеры (продолжение)	Цель: развитие умений определять эмоциональное состояние окружающих людей. Задачи: проинформировать детей о маркерах негативного состояния несовершеннолетних; обозначить возможные последствия негативного состояния подростков; развивать умения анализировать причины негативного состояния сверстников; познакомить участников с алгоритмом действий в случае выявления у сверстников маркеров негативного состояния.	Приветствие Напоминание о правилах работы группы Упражнение «Известные персонажи» Упражнение «Что могло произойти?» Мозговой штурм Упражнение «Хэштег #ProМаркеры» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
6.	#ProРиск	Цель: обучение способам оценки риска и его последствий. Задачи: способствовать формированию у участников реалистичного представления о риске и рискованном поведении; развивать умение анализировать различные жизненные ситуации на предмет риска; способствовать формированию критического мышления.	Приветствие Напоминание о правилах работы группы Упражнение «Ассоциации» Мини-лекция «О рискованном поведении» Упражнение «Рискованное поведение» Ролевая игра «Воля – разум – любопытство» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
7.	#ProРиск (продолжение)	Цель: обучение способам оценки риска и его последствий. Задачи: способствовать формированию у участников реалистичного представления о риске и рискованном поведении; стимулировать подростков к выбору поведения, альтернативного рискованному.	Приветствие Напоминание о правилах работы группы Упражнение «Я и они». Упражнение «Рискованное поведение и здоровая альтернатива» Упражнение «Зато...» Упражнение «Собери послови-

			цу» Упражнение «Хэштег #ProРиск» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
8.	#ProНапряжение	Цель: обучение способам снятия психоэмоционального напряжения. Задачи: познакомить детей со способами оценки собственного эмоционального состояния; обучить способам снижения психоэмоционального напряжения посредством выполнения дыхательных упражнений; представить рекомендации по снижению психоэмоционального напряжения.	Приветствие Напоминание о правилах работы группы Мини-лекция «Как оценить свое эмоциональное состояние» Ознакомление с методикой выполнения дыхательных упражнений Выполнение некоторых упражнений из перечня: – упражнение «Ключичное (верхнее) дыхание» – упражнение «Грудное (среднее) дыхание» – упражнение «Брюшное (нижнее) дыхание» – упражнение «Глубокое (полное) дыхание» – упражнение «Мобилизующее дыхание» – упражнение «Ха-дыхание» – упражнение «Замок» – упражнение «Голосовая разрядка» – упражнение «Отдых» – упражнение «Передышка» – упражнение «Найди свой ритм» – упражнение «Успокаивающее дыхание» – упражнение «Дыхание с облегчением» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
9.	#ProНапряжение (продолжение)	Цель: обучение способам снятия психоэмоционального напряжения. Задачи: обучить детей саморегуляции эмоционального состояния	Приветствие Напоминание о правилах работы группы Упражнение «Самоконтроль внешнего выражения эмоций»

		через внешние проявления эмоций; обучить детей способам расслабления, снятия напряжения; тренировать умение конструктивно выражать свое эмоциональное состояние.	Выполнение некоторых упражнений из перечня: – упражнение «Маска удивления». – упражнение «Жмурки» – упражнение «Возмущение» – упражнение «Маска поцелуя» – упражнение «Маска смеха» – упражнение «Концентрация на счете» – упражнение «Концентрация на слове» – упражнение «Сосредоточение на предмете» – упражнение «Сосредоточение на звуке» – упражнение «Сосредоточение на ощущениях» – упражнение «Сосредоточение на эмоциях и настроении» – упражнение «Сосредоточение на чувствах» – упражнение «Концентрация на нейтральном предмете» – упражнение «Саморазвивающиеся представления» – упражнение «Визуализация воображения» – упражнение «Расщепление экрана» – упражнение «Марионетка» – упражнение «Маяк» – упражнение «Поплавок в океане» – упражнение «Путешествие» – упражнение «Убежище» – упражнение «Вызов эмоции» – упражнение «Зрительные образы» – упражнение «Ковер» – упражнение «Лимон» Упражнение «Хэштег #Pro-Напряжение» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

10.	#ProФейки	Цель: обучение детей способам распознавания фейковой информации. Задачи: познакомить участников с понятием «фейк»; научить распознавать ложную информацию, отличать ее от достоверной; обучить способам реагирования на получение фейковой информации; развитие критического мышления.	Приветствие Напоминание о правилах работы группы Мини-лекция «Что такое фейк?» Мозговой штурм «Как проверить достоверность информации?» Упражнение «Анализ конкретных ситуаций» Упражнение «Хэштег #ProФейки» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
11.	#ProСтресс	Цель: формирование у обучающихся стрессоустойчивости. Задачи: повысить уровень осведомленности о стрессе; способствовать развитию умений распознавать границы личного пространства на уровне телесных ощущений и интуитивного чувствования; способствовать поиску способов борьбы со стрессом.	Приветствие Напоминание о правилах работы группы Мини-лекция «Мифы и правда о стрессе» Упражнение «Я и стресс» Упражнение «Личные границы» Упражнение «Квадрат» Упражнение «Аукцион» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
12.	#ProСтресс (продолжение)	Цель: формирование стрессоустойчивости. Задачи: повысить уровень осведомленности подростков по вопросам повышения стрессоустойчивости; обучить подростков навыкам распознавания стрессовых состояний и снятию эмоционально-психического напряжения; тренировать умение адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию.	Приветствие Напоминание о правилах работы группы Мини-лекция «Как повысить стрессоустойчивость?» Обсуждение плана действий для повышения стрессоустойчивости Игра «Камешек в ботинке» Мозговой штурм Упражнение «Рак-отшельник» Упражнение «Через три года» Упражнение «Хэштег #ProСтресс» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
13.	#ProЗдоровье	Цель: формирование культуры	Приветствие

		здорового и безопасного образа жизни. Задачи: способствовать осознанию ценности здоровья; формировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье и безопасность; обучать детей осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье, обеспечивать собственную безопасность; помочь подросткам определить личные ресурсы и стратегии, которые помогут им сохранять здоровье и безопасность; научить участников оценивать последствия своих повседневных выборов для здоровья и безопасности.	Напоминание о правилах работы группы Упражнение «Наши привычки» Упражнение «Ценности здорового образа жизни» Упражнение «Плюсы и минусы» Упражнение «Хэштег #ProЗдоровье» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
14.	#ProЭмоции	Цель: развитие эмоционального интеллекта. Задачи: развивать умения и способность распознавать эмоциональное состояние свое и другого человека; развивать умения конструктивно выражать свои мысли и эмоции; развивать умения взглянуть на ситуацию по-новому, изменить к ней отношение, увидеть возможности там, где все кажется безнадежным.	Приветствие Напоминание о правилах работы группы Мини-лекция «Эмоциональный интеллект» Упражнение «Сейчас я чувствую...» Упражнение «Угадай эмоцию» Упражнение «Перезагрузка» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
15.	#ProЭмоции (продолжение)	Цель: развитие эмоционального интеллекта. Задачи: развивать умения и способность распознавать эмоциональное состояние свое и другого человека; развивать умения конструктивно выражать свои мысли и эмоции.	Приветствие Напоминание о правилах работы группы Упражнение «Как наши поступки влияют на других людей» (Соловьева Д.) Упражнение «Как поднять себе настроение» (Соловьева Д.) Упражнение «Эмоции и мысли» (Соловьева Д.) Упражнение «Эмоджи вместо эмоций» (Соловьева Д.) Упражнение «Если другой человек злится» (Соловьева Д.) Упражнение «Хэштег #ProЭмоции» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение

			«Аплодисменты по кругу»
16.	#ProРешения	Цель: обучение детей способам принятия осознанных и взвешенных решений, умения не поддаваться на провокации. Задачи: познакомить подростков с понятием «информация»; проанализировать различные реакции людей на информацию; обсудить с участниками важность и способы проверки информации; познакомить участников с алгоритмом анализа, содержащей призыв к совершению негативных поступков.	Приветствие Напоминание о правилах работы группы Обсуждение по теме «Информация» Обсуждение по теме «Реакция на информацию» Обсуждение по теме «Проверка информации» Обсуждение по теме «Анализ полученной информации» Обсуждение по теме «Принятие осознанного решения» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
17.	#ProРешения (продолжение)	Цель: обучение детей способам принятия осознанных и взвешенных решений, умения не поддаваться на провокации Задачи: формировать критическое мышление; отработать умения анализировать полученную информацию посредством анализа конкретных ситуаций; научить детей оценивать последствия собственных решений.	Приветствие Напоминание о правилах работы группы Упражнение «Спонтанно или обдуманно» Упражнение «Стоп-Ум-Решение» Упражнение «Спираль последствий» Упражнение «Банк ресурсных отказов» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
18.	#ProРешения (продолжение)	Цель: сформировать у подростков навык принятия осознанных решений через анализ внутренних мотивов и проектирование желаемого будущего. Задачи: познакомить подростков с техниками структурированного анализа ситуации и взвешивания всех «за» и «против»; укрепить внутренний локус контроля – уверенность в том, что их будущее зависит от их собственных осознанных решений, а не от внешних обстоятельств или давления; активировать метафорическое мышление и показать многообразие взглядов на процесс принятия	Приветствие Напоминание о правилах работы группы Упражнение «Ассоциация» Упражнение «Шкала ценностей» Упражнение «Матрица выбора: За и Против +» Упражнение «Сценарий из будущего» Упражнение «Чемодан решений» Упражнение «Хэштег #ProРешения» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума»)

		решений; отработать технику взвешенного анализа, учитывающую не только логику, но и чувства; показать разницу между ситуативным выбором (реакцией на стимул) и стратегическим выбором (действием, основанным на ценностях и долгосрочных целях).	Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
19.	#ProОтказ	Цель: формирование у обучающихся навыков уверенного отказа. Задачи: отработать навыки распознавания и противостояния давлению; обучить способам противостояния манипуляциям; способствовать осознанию подростками манипуляции и развитию у них понимания своих ощущений от бездумного подчинения.	Приветствие Напоминание о правилах работы группы Мини-лекция «О важности навыка отказа от негатива и нежеланного варианта» Тест «Умеете ли вы говорить «НЕТ»?» Упражнение «Приёмы противостояния давлению» Упражнение «Учимся говорить «НЕТ!» Упражнение «Марионетка» Упражнение «Машинки» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
20.	#ProОтказ (продолжение)	Цель: формирование у обучающихся навыков уверенного отказа. Задачи: познакомить участников со способами уверенного отказа; помочь обучающимся физически и эмоционально почувствовать разницу между слабым и уверенным отказом; познакомить обучающихся с техникой эффективного отказа; обучить способам противостояния давлению со стороны сверстников.	Приветствие Напоминание о правилах работы группы Упражнение-разминка «Слово-сила» Мини-лекция «Почему не всегда удаётся сказать «нет»?» Упражнение «Три сильных «НЕТ» Упражнение «Отказ разными способами» Мини-лекция «Правила грамотного и уверенного отказа» Техника эффективного отказа Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
21.	#ProОтказ (продолжение)	Цель: формирование у обучающихся навыков уверенного отказа. Задачи: познакомить участников со способами уверенного отказа; отработка навыков отказа, овладение	Приветствие Напоминание о правилах работы группы Упражнение «Отказ» Упражнение «Вынужденная покупка»

		ние навыками уверенного поведения, выбор наиболее эффективных стратегий отказа и аргументированного отказа в ситуации выбора; познакомить обучающихся с техникой эффективного отказа; обучить способам противостояния давлению со стороны сверстников.	Упражнение «Ситуация выбора: мой аргументированный отказ» Упражнение «Хэштег #ProОтказ» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
22.	#ProОтветственность	Цель: формирование у обучающихся ответственного поведения. Задачи: актуализировать знания участников о проявлении ответственного поведения; формировать ответственное поведение через анализ последствий своих решений и осознание личных ценностей; способствовать развитию критического мышления; обучать подростков способам оценки последствий собственных действий.	Приветствие Напоминание о правилах работы группы Упражнение-разминка «Ценности в действии» Упражнение «Ответственное поведение» Упражнение «Я веду себя ответственно» Упражнение «Карта последствий» Притча о бабочке Упражнение «Рисуй под диктовку» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
23.	#ProОтветственность (продолжение)	Цель: формирование у обучающихся ответственного поведения. Задачи: актуализировать знания участников о проявлении ответственного поведения; способствовать развитию критического мышления; обучать подростков способам оценки последствий собственных действий.	Приветствие Напоминание о правилах работы группы Упражнение «Змейка» Упражнение «Что я выиграю, а что потеряю» Анализ конкретных ситуаций Ролевая игра «Магазин» Упражнение «Хэштег #ProОтветственность» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
24.	#ProРесурсы	Цель: информирование о доступных службах и ресурсах психолого-педагогической помощи и поддержки. Задачи: актуализировать знания обучающихся о доступных службах психологической помощи и поддержки; информировать	Приветствие Напоминание о правилах работы группы Упражнение «Куда можно обратиться?» Упражнение «Телефон доверия» Упражнение «Принятие реше-

		участников о деятельности Детского телефона доверия, о возможностях получения психологической помощи в учреждениях различной ведомственной принадлежности.	ния» Мозговой штурм «Трудные ситуации в жизни подростков. Чем может помочь звонок на Детский телефон доверия?» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
25.	#ProРесурсы (продолжение)	Цель: информирование участников о доступных службах и ресурсах психолого-педагогической помощи и поддержки. Задачи: актуализировать знания обучающихся о доступных службах психологической помощи и поддержки; информировать участников о деятельности Детского телефона доверия; обсудить с участниками ситуации, которые могут стать поводом обращения за психологической помощью.	Приветствие Напоминание о правилах работы группы Мозговой штурм «Ресурсы помощи и поддержки» Мини-лекция «Как устроен Телефон доверия?» Упражнение «Герои сказок» Упражнение «Хэштег #ProРесурсы» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
26.	#ProПозитив	Цель: формирование у участников позитивного мышления. Задачи: расширить знания участников о позитивном мышлении; познакомить участников с базовой техникой когнитивного рефрейминга (изменения восприятия ситуации); обучать детей держать фокус на положительных сторонах происходящего.	Приветствие Напоминание о правилах работы группы Упражнение-разминка «Переводчик с языка пессимиста» Мини-лекция «Позитивное мышление» Упражнение «Три волшебных вопроса» Упражнение «Плюсы и минусы» Упражнение «Позитивные моменты» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
27.	#ProПозитив (продолжение)	Цель: формирование у участников позитивного мышления. Задачи: расширить знания участников о позитивном мышлении; обучать детей держать фокус на положительных сторонах происходящего; развивать умение договариваться, тренировать навыки группового взаимодействия.	Приветствие Напоминание о правилах работы группы Мини-лекция «Как формировать позитивное мышление» Упражнение «Человек с позитивным мышлением» Упражнение «Позитивный человек. Какой он?»

			Упражнение «Избавляемся от негативных слов» Упражнение «Хэштег #ProПозитив» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
28.	#ProУверенность	Цель: формирование у участников уверенного поведения. Задачи: расширить представление учащихся об уверенности и уверенном поведении; формировать навыки уверенного и результативного взаимодействия в условиях недостатка информации; тренировать уверенное поведение в ситуации вынужденного физического сближения, необходимости решать нетривиальную задачу в межличностном взаимодействии; тренировать умение действовать решительно и в то же время координировать собственную активность с действиями других людей; формировать представление о собственной уникальности.	Приветствие Напоминание о правилах работы группы Упражнение-разминка: «Сила позы и слова» Мини-лекция «Уверенное поведение» Упражнение «Веревочные фигуры» Упражнение «Опустить предмет» Упражнение «Мне удастся» Упражнение «Моя уникальность» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
29.	#ProУверенность (продолжение)	Цель: формирование у участников уверенного поведения. Задачи: расширить представление учащихся об уверенности и уверенном поведении; тренировать уверенное поведение при необходимости действовать в условиях недостатка информации, положившись на партнера; тренировать уверенное поведение в ситуации, когда кому-то нужно выдвинуть идеи, взять на себя лидерские функции; укреплять самооценку участников; обучать «самоподкреплению» (отслеживанию собственных успехов и награждению самого себя за них); создать условия для поиска своих сильных сторон, тренировать уверенное поведение в ситуации публичной презентации.	Приветствие Напоминание о правилах работы группы Мини-лекция «Уверенный в себе человек. Какой он?» Упражнение «Поезд» Упражнение «Сквозь кольцо» Упражнение «Мои достоинства» Упражнение «Маленькие успехи» Упражнение «Рекомендация» Упражнение «Хэштег #ProУверенность» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
30.	#ProЖизнестойкость	Цель: повышение жизнестойкости подростков. Задачи: познакомить подростков	Приветствие Напоминание о правилах работы группы

		с понятием целеполагания и этапами постановки цели; актуализировать внутренние ресурсы; способствовать оценке дальнейших жизненных перспектив, ресурсов, целей; развивать временную перспективу и способность к целеполаганию.	Мини-лекция с элементами дискуссии «Этапы целеполагания» Упражнение «Лестница достижений» Упражнение: «Где взять силы, чтобы жить» Упражнение «Чемодан» Упражнение «Оценка ресурсов и препятствий» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
31.	#ProЖизнестойкость (продолжение)	Цель: повышение жизнестойкости подростков. Задачи: формировать представление о понятии «жизнестойкость»; обозначить важность целеполагания; формировать навыки целеполагания; содействовать в осознании детьми собственных жизненных ценностей, ответственности.	Приветствие Напоминание о правилах работы группы Упражнение «Смятая бумага» Упражнение «Жизненный путь» Упражнение «Ценности» Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Личные стратегии успеха в трудной жизненной ситуации» Упражнение «Мой жизненный выбор зависит от...» Упражнение «Хэштег #ProЖизнестойкость» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
32.	#ProПерспективу	Цель: формирование у участников позитивной временной перспективы. Задачи: способствовать созданию позитивного образа будущего; развивать навыки целеполагания, оказывать помощь в осознании детьми собственных целей; актуализировать направленность и стремление жить, проработать образ будущего; способствовать формированию рефлексии и развитие навыков самоанализа.	Приветствие Напоминание о правилах работы группы Мини-лекция «Временная перспектива» Упражнение «Линия жизни» (В.Н. Куницына) Упражнение «Три желания» (И.Г. Малкина-Пых) Упражнение «Карта будущего» (И.Г. Малкина-Пых) Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
33.	#ProПерспективу	Цель: формирование у участни-	Приветствие

	(продолжение)	ковпозитивной временной перспективы. Задачи: формировать рефлексию и развивать навыки самоанализа, анализа ресурсов; способствовать осознанию подростками собственных жизненных целей; повысить готовность участников выделять приоритеты при планировании своих жизненных перспектив; способствовать осознанному выстраиванию детьми образа своего будущего, конкретизации целей и планов.	Напоминание о правилах работы группы Упражнение «Моё прошлое, настоящее и будущее» Упражнение «Растущие цели» (И.Г. Малкина-Пых) Упражнение «Шаг к цели» Упражнение «Планирование будущего» Упражнение «Объявления» (И.Г. Малкина-Пых) Упражнение «Хэштег #ProПерспективу» Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»
34.	Итоговое занятие	Цель: подведение итогов реализации программы. Задачи: актуализировать знания участников по темам занятий; обобщить содержание занятий по программе; обсудить возможности применения полученных знаний и умений в реальных жизненных ситуациях.	Приветствие Напоминание о правилах работы группы Анкетирование участников с целью оценки уровня информированности участников по вопросам, включенным в содержание программы Анкетирование участников в целях качественной оценки эффективности реализации программы (Анкета «Ситуации и решения») Подведение итогов занятия (рефлексия с использованием приема «Кубик Блума») Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Список литературы

1. Баева И. А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб., 2002
2. Бездухов, В. П. Формирование гуманистических взглядов учащихся в деятельности классного руководителя / В. П. Бездухов, В. И. Гусаров. – Самара: Изд-во Сам. гос. пед. ун-та, 2000. – 163 с.
3. Визель Т.Г., Девиантное поведение подростков. Теории и эксперименты / Т. Г. Визель, Л. В. Сенкевич, В. А. Янышева, А. К. Железнова. – Тула, 2007. – 341 с.
4. Все в твоих руках: программа по формированию у подростков мотивации к здоровому образу жизни / сост. И. И. Романцова, Ю. В. Бумакова. – Воронеж: ГБУ ВО «ЦПППиРД», 2016. – 45 с.

5. Выявление и профилактика деструктивного рискованного поведения подростков. Методическое пособие. / М. А. Кудака, Т. Н. Михаленко, Е. Э. Кораблева, О. С. Челнокова. – Издательский дом «Череповец», 2022. – 145 с.
6. Грецов А. Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А. Г. Грецов – «Питер», 2011.
7. Деятельность образовательных организаций по профилактике употребления психоактивных веществ среди обучающихся и формированию культуры здорового образа жизни. Методические рекомендации для руководителей и педагогических работников образовательных организаций / Авторы-составители: М.В. Алагуев, О.В. Заева. Под ред. Е.Г. Артамоновой – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2023. – 35 с.
8. Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года № СК-13/07вн, утвержденная Министром просвещения от 18 июня 2024 года.
9. Кутбиддинова, Р. А. Методы активного социально-психологического обучения: учебно-методическое пособие / Р. А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск: изд-во СахГУ, 2014. – 136 с.
10. Лакреева А. В., Варуха Л. В. Склонность к риску как фактор девиантного поведения подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 24. – С. 141–146. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56427.htm>.
11. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (Справочник практического психолога). – М.: Изд-во Эксмо, 2005 – 960 с. –
12. Методические рекомендации для образовательных организаций по определению индивидуальной профилактической работы для обучающихся с девиантным поведением / Л. Ю. Вакорина, Н. Н. Васягина, Ю. А. Герасименко, И. В. Пестова. М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. – 41 с.
13. Методические рекомендации «Неделя психологии в образовательных организациях субъектов Российской Федерации», разработанные Федеральным координационным центром МГППУ.
14. Методические материалы по проведению профилактических мероприятий с обучающимися образовательных организаций, направленные на формирование у них позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения: «Позитивное мышление, эмоции, жизнестойкость: учимся управлять собой» / Авторы-составители: Бочкова В. В., Дубровский Р. Г. Под ред. Артамоновой Е. Г. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2024. – 28 с.
15. Методические рекомендации по внедрению в практику образовательных организаций современных методик в сфере профилактики деструктивного поведения подростков и молодежи (на основе разработок российских ученых), Федеральный институт оценки качества образования, 2021.
16. Методические рекомендации по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях (распоряжение Минпросвеще-

ния России от 28 декабря 2020 года № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций».

17. Методические рекомендации «Профилактика девиантного поведения обучающихся в образовательных организациях: психолого-педагогический скрининг и формирование благоприятного психологического климата» (письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей «О направлении методических рекомендаций» от 28.07.2023 № 07-4251).

18. Муштавинская И. В. Технология развития критического мышления на уроке и в системе подготовки учителя: учебно-методическое пособие / Муштавинская И. В. – С-Пб: КАРО, 2017. – 144 с.

19. Навигатор профилактики виктимизации детей и подростков. Версия 1.0. Методические материалы по алгоритмам действий специалистов в ситуациях выявления тревожных факторов поведения несовершеннолетних обучающихся, свидетельствующих о совершаемых противоправных посягательствах в их отношении, в том числе против половой неприкосновенности / Делибалт В.В., Дозорцева Е.Г., Борисенко Е.В., Богданович Н.В., Дворянчиков Н.В. — М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2024 г. — 29 с. — Текст: непосредственный — URL: mgppu.ru/about/publications/prevention_of_victimization

20. Навигатор профилактики девиантного поведения. Методические материалы по признакам девиаций, действиям специалистов системы образования в ситуациях социальных рисков и профилактике девиантного поведения обучающихся / Богданович Н.В., Вихристюк О.В., Дворянчиков Н.В., М.Г., Делибалт В.В., Дозорцева Е.Г. — М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022 г. — 25 с. — Текст: непосредственный — URL: mgppu.ru/about/publications/deviant_behaviour

21. Навигатор профилактики социальных рисков детства в цифровой среде. Версия 1.0. Методические материалы и памятки для специалистов по алгоритмам действий, направленных на предупреждение вовлечения несовершеннолетних в деструктивные группы, признаков девиантного поведения онлайн детей и подростков с учетом рисков, выявленных в цифровой среде / Богданович Н.В., Делибалт В.В., Дозорцева Е.Г., Дворянчиков Н.В. — М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2025 г. — Текст: электронный — URL: mgppu.ru/about/publications/prevention_digital_risk

22. «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.

23. Неделя психологии в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации, издание 2-е дополненное и переработанное/ [коллектив авторов; под общей редакцией Л. П. Фальковской; научный редактор О. А. Ульянина]; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2023 – 120 с.

24. Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Методические рекомендации для педагогов общеобразовательных организаций /

Авт.-сост.: Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В., Салахова В.Б. — М.: Группа МДВ, 2021. — 44 с.

25. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды. Методические рекомендации для руководителей общеобразовательных организаций. / Под ред. Л. П. Фальковской - М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018.

26. Остапчук Л. В. Игровые методы как средство активизации познавательной активности обучающихся (из опыта работы) / Л. В. Остапчук. // Молодой ученый. – 2016. – № 8 (112). – С. 1007-1009.

27. Приказ Минтруда России от 21.07.2015 № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.08.2015 №38575) источник публикации: Официальный интернет-портал правовой информации <http://www.pravo.gov.ru>, 20.08.2015.

28. Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних в образовательных организациях: формирование позитивного мышления и ответственного поведения. Методическое письмо для руководителей, педагогов психологов (психологов в сфере образования), социальных педагогов, классных руководителей и иных педагогических работников общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций / Составители: Артамонова Е.Г., Груздева Т.А., Дубровский Р.Г. – ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей». – М., 2025. – 26 с.

29. Психологические игры и упражнения / Г. Н. Бояринцева, авт.-сост.-Пермь, 2012.

30. Сборник «Профилактика аутодеструктивного поведения несовершеннолетних. Информационно-методические материалы» – Вологда, 2023 – 128 с.

31. Соловьева Д. Тетрадь для психологических занятий по программе «Эмоциональный интеллект» // «Справочник педагога-психолога. Школа», №№ 8-12, 2021 г; №№ 1-12, 2022 г; №№ 1-5, 2023.

32. Стратегия комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 17 мая 2023 г. № 358

33. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 года №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

34. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Электронный ресурс]. Режим доступа <http://standart.edu.ru/>

35. Фейк, я тебя знаю: лингвистические механизмы распознавания ложной информации, Кокшарова Н. Н., Бойко Е. С. // Политическая лингвистика. Уральский государственный педагогический университет. - № 2(80), 2020.

36. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. Практическое пособие/М.Генезис, 2010.

37. Якиманская, И. С. Разработка технологии личностно-ориентированного обучения / И. С. Якиманская // Вопросы психологии. – 1995. – №2. – С. 31-41.

38. Электронный ресурс: Научить детей ответственности без нотаций: 5 игр в помощь учителю <https://mel.fm/ucheba/shkola/3702651-kak-nauchit-shkolnikov-otvetstvennosti--5-igr-v-pomoshch-uchitelyu>
39. Электронный ресурс: <https://megaobuchalka.ru/14/16146.html?ysclid=lrm2a9jra182052796>
40. Электронный ресурс: Онлайн школа Skysmart: <https://skysmart.ru/articles/obshchestvoznaniye/deviantnoye-povedeniye>
41. Электронный ресурс: Психолого-педагогическая программа «Ресурсы помощи и поддержки»: <https://rospsey.ru/node/2058>

Конспекты занятий

Занятие 1. Вводное

Цель: ознакомление участников с программой занятий.

Задачи:

- 1) познакомить участников с целью программы и тематикой занятий;
- 2) определить правила работы группы;
- 3) обсудить с участниками актуальность и важность изучения тем, включенных в содержание программы;
- 4) повысить мотивацию обучающихся к участию в занятиях;
- 5) провести анкетирование для оценки уровня информированности участников по вопросам, включенным в содержание программы.

Оборудование, материалы:

- анкета участника занятий по программе «#ProДвижение»: бланки по количеству участников (Приложение 1.1),
- классная доска или флипчарт,
- карточки с указанием тем занятий по программе (Приложение 1.2);
- карточки для выполнения упражнения «Хэштег #ProДвижение» (Приложение 1.3);
- кубик Блума;
- канцелярские принадлежности (мел или маркеры для флипчарта, бумага, ручки).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Ведущий предлагает участникам поприветствовать всех так, как приветствуют друг друга хорошие друзья. *Далее такой ритуал приветствия используется на каждом занятии.*

Ведущий: Добрый день, ребята! Сегодня мы проводим первое занятие по программе «#ProДвижение».

Программа рассчитана на 34 занятия, в ходе которых мы рассмотрим различные темы, касающиеся здорового образа жизни и безопасного поведения людей в обществе.

Обратим внимание на маркеры негативного состояния человека, порассуждаем о том, кто и как может помочь и поддержать в трудной жизненной ситуации.

Мы научимся формулировать свои цели и планировать шаги по их достижению, распознавать достоверную и ложную информацию, определять собственное эмоциональное состояние и эмоциональное состояние окружающих людей.

Мы отработаем способы принятия осознанных и взвешенных решений, которые могут помочь преодолеть сложные жизненные ситуации, возникающие в нашей жизни.

Первое упражнение, которое мы выполним сегодня, называется «Ассоциации».

Упражнение «Ассоциации»

Задача участников – по очереди назвать ассоциации к слову «продвижение». Ведущий записывает их на классной доске или на флипчарте и в конце упражнения делает вывод о том, что названные участниками ассоциации определяют продвижение и как цель, и как процесс, и как результат в том или ином деле.

Определение правил работы группы

Ребята, сейчас мы определим некоторые правила, которые будем соблюдать в ходе наших занятий. *Участники предлагают правила работы группы, которые обсуждаются, принимаются, фиксируются на доске или на флипчарте, а затем размещаются на видном месте и используются в ходе каждого занятия. Если участники затрудняются в выборе тех или иных правил, то их может предложить ведущий. Например, можно предложить следующие правила.*

1. *Правило максимальной активности.* В ходе занятий дети должны вовлекаться в специально организованные действия. Это может быть проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других, обсуждение своих и чужих действий. Принцип активности, в частности, опирается на известный факт: человек усваивает десять процентов того, что слышит, пятьдесят процентов того, что видит, семьдесят процентов того, что проговаривает, и девяносто процентов того, что делает сам.

2. *Общение по принципу «здесь и сейчас».* На занятиях дети общаются «здесь и сейчас», т.е. обсуждают только то, что происходит и говорится во время занятий. Таким образом, уменьшается влияние психологической защиты и поддерживается психологическая безопасность.

3. *Правило «Я-высказываний».* Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: «я чувствую...», «мне кажется...», «я считаю...». Это важно, поскольку позволяет участникам научиться брать ответственность на себя и принимать себя таким, какой есть.

4. *Правило отсутствия критики и безоценочности высказываний.* В целях создания условий для творческой активности любая критика на занятиях должна быть сведена к минимуму и касаться только конкретного высказывания или поведения, а не личности.

5. *Правило доброжелательности.* Партнерским общением является такое, при котором учитываются особенности каждого участника, его чувства, эмоции, переживания, создавая в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости.

6. *Правило обратной связи.* Важнейшие моменты занятия – осознание участниками мотивов своего поведения, переход от импульсивных действий к сознательной саморегуляции. Именно это позволяет подростку не только на занятиях, но и в

дальнейшем управлять своим поведением и собственным внутренним состоянием. Поэтому важны обсуждения всего, что происходит в группе.

7. Правило искренности и открытости. Это правило, предложенное ведущим, начинает действовать, особенно если он сам выступает как образец эффективного участника группы.

Анкетирование участников с целью оценки уровня информированности участников по вопросам, включенным в содержание программы (Приложение 1.1). *Ведущий использует итоги анкетирования с целью оценки динамики результатов реализации программы после повторного анкетирования после завершения занятий.*

Ознакомление участников с содержанием программы и тематикой занятий, обоснование важности изучения тем, включенных в содержание программы. Участникам выдаются карточки с указанием тем занятий по программе (Приложение 1.2). *Ведущий приводит аргументы об актуальности и важности тем, включенных в содержание программы.*

Ведущий: Ребята, посмотрите на названия занятий. Мы видим, что наши встречи будут посвящены безопасному поведению, здоровому образу жизни, повышению стрессоустойчивости и жизнестойкости, уверенности в себе, развитию умения планировать свое будущее, обсуждению различных поступков людей. Название каждого занятия в рамках программы обозначено определенным хэштегом.

Ребята, поднимите руки, кто знает, что такое хэштег и для чего он нужен.

Кто из вас пользуется хэштегами при поиске информации в социальных сетях? Хэштег – это слово или словосочетание, небольшая метка, которая помогает определить тему поста или опубликованного видео, с гиперссылкой на публикации с аналогичной тематикой.

Это ключевое слово, тема или несколько слов сообщения, используемые в микроблогах и социальных сетях, облегчающие поиск сообщений по теме или содержанию и начинающийся со знака решётки. Хэштег представляет собой слово или объединение слов (без пробелов), которому предшествует символ #, например: #отдых, #каникулы. И если на личной странице в поисковой строке мы укажем тот или иной хэштег, то получим возможность изучить все публикации пользователей с указанным хэштегом.

На наших занятиях в рамках каждой темы мы будем самостоятельно пробовать находить информацию по теме занятия, а также выбирать из предложенных вариантов посты с хэштегом, которые подходят к тому содержанию, которое мы изучаем. Всего в программу включено 34 занятия по 18 темам.

Упражнение «Хэштег #ПроДвижение»

Под одним хэштегом можно размещать текстовые посты, фотографии или видео.

Сейчас мы попробуем выбрать из нескольких предложенных постов информацию по теме первого занятия, которую можно было бы разместить под

хэштегом #ProДвижение. Напоминаю, что темы наших занятий будут касаться здорового образа жизни и безопасного поведения людей в обществе.

Участники делятся на группы по 4-5 человек. Каждая группа получает набор карточек. В группе участники обсуждают их содержание и выбирают пост с тематической информацией, соответствующей содержанию программы. В результате работы группы должен быть выбран пост, который можно было бы разместить в социальных сетях. При желании участников группы может быть выбран не один пост, если обучающиеся считают, что информация в разных постах подходит к содержанию программы «#ProДвижение». Можно предложить участникам самостоятельно подобрать содержание поста с предложенным хэштегом, используя GigaChat – сервис на основе искусственного интеллекта (по желанию).

После завершения работы участники групп аргументируют свой выбор, отвечают на вопросы:

- почему группа выбрала именно этот пост?
- как он соотносится с содержанием занятий, включенных в программу?
- согласны ли они с содержанием поста, который предложил GigaChat?

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Участники по очереди отвечают на вопросы ведущего, используя кубик, на гранях которого написаны слова: «Придумай», «Назови», «Почему», «Объясни», «Предложи», «Поделись». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако, можно предложить участникам самим предложить вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- придумай, где можно разместить пост с хэштегом
- придумай и задай любой вопрос исходя из названий занятий по программе
- придумай, как можно использовать результаты анкеты, которую заполнили участники
- назови одно из правил, которые необходимо соблюдать на занятиях
- назови значок, который обязательно ставится в хэштеге перед первым словом
- назови тему занятия из программы, которая представляет для тебя наибольший интерес
- почему важно применять на занятиях принятые правила?
- почему важно вести здоровый и безопасный образ жизни?
- почему важны темы, включенные в содержание программы?
- объясни, что такое хэштэг
- объясни, где могут пригодиться знания, полученные на занятии
- объясни, почему в названии программы есть слово «продвижение»
- предложи способ распространения полезной для твоих сверстников информации

- предложи ситуацию, в которой могут пригодиться знания, полученные на занятии
- предложи тему для оформления поста в социальной сети с каким-либо хештегом
- поделись, что нового ты узнал(а) сегодня на занятии?
- поделись, что тебе понравилось на занятии?
- поделись, что тебе не понравилось на занятии?

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий предлагает участникам ритуал прощания, который далее будет использоваться при завершении каждого занятия. Участники встают в круг. Ведущий: вы хорошо работали сегодня, и в завершение занятия я хочу предложить игру, в которой мы поаплодируем самим себе и всем участникам группы. Ведущий начинает тихо хлопать в ладоши и по очереди обходит каждого участника. В конце аплодисменты звучат громко.

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Приложение 1.1

Анкета участника занятий по программе «#ПроДвижение»

Фамилия, имя
участника _____

Эта анкета поможет лучше понять, что ты знаешь о себе, своих эмоциях, поведении и о том, как справляться с трудностями. Твои искренние ответы позволят сделать наши занятия и встречи максимально полезными для тебя и твоих одноклассников.

Здесь нет правильных и неправильных ответов, выбирай вариант, который больше всего близок к тебе.

1. Как бы ты поступил(а) в ситуации, когда друзья предлагают прогулять урок?

- а) Соглашусь, чтобы не обидеть их
- б) Вежливо откажусь и объясню причину
- в) Резко выскажу свое неодобрение
- г) Не знаю, как поступить

2. Уверенное поведение – это:

- а) Умение настоять на своем любыми способами
- б) Способность открыто выражать мнение, уважая других
- в) Всегда соглашаться с большинством
- г) Избегать конфликтов любыми способами

3. Если одноклассник грустит и избегает общения, твои действия:

- а) Спрошу, не нужна ли помощь
- б) Сделаю вид, что не заметил(а)
- в) Расскажу классному руководителю
- г) Посоветую "взять себя в руки"

4. Выбери здоровые способы справиться со стрессом:

- а) Спорт, музыка, хобби
- б) Курение/вейпинг
- в) Агрессивное поведение
- г) Игнорирование проблемы

5. При предложении попробовать наркотик от авторитетного сверстника нужно:

- а) Вежливо отказаться и уйти
- б) Сообщить взрослому
- в) Попробовать "за компанию"
- г) Сделать вид, что согласен(на)

7. Жизнестойкость – это:

- а) Умение скрывать эмоции
- б) Способность преодолевать трудности
- в) Физическая выносливость
- г) Отсутствие проблем

8. Позитивное мышление – это:

- а) Игнорирование проблем
- б) Поиск решений в сложных ситуациях
- в) Постоянное веселье
- г) Ожидание худшего

9. При стойком плохом настроении и тревоге нужно обращаться:

- а) К школьному психологу
- б) К друзьям в соцсетях
- в) Ни к кому
- г) К случайным знакомым

10. Телефон доверия для детей:

- а) 8-800-2000-122
- б) 112
- в) 03
- г) Не знаю

11. Какие признаки могут говорить о серьезных эмоциональных проблемах?

- а) Постоянная подавленность и потеря интереса к общению
- б) Резкие изменения режима сна и питания
- в) Частые вспышки гнева по незначительным поводам
- г) Все перечисленные варианты
- д) Ни один из вариантов не является признаком неблагополучия

12. Что из перечисленного должно стать поводом обязательно обратиться за помощью к психологу?

- а) Высказывания о бессмысленности жизни
- б) Резкое снижение успеваемости
- в) Появление самоповреждающего поведения (порезы, ожоги)
- г) Все перечисленные варианты
- д) Ни один из вариантов не требует помощи специалиста

13. Как лучше всего готовиться к важным жизненным целям (поступление в вуз, достижение в спорте и т.д.)?

- а) Действовать по настроению, когда есть вдохновение
- б) Ждать, пока сложатся подходящие обстоятельства
- в) Составить план и последовательно его выполнять
- г) Полагаться на помощь других людей

14. Если важная цель кажется недостижимой, правильнее:

- а) Отказаться от нее сразу
- б) Разбить на небольшие этапы и начать с первого шага
- в) Продолжать мечтать, но не действовать
- г) Сосредоточиться на неудачах

15. Какие способы помогают безопасно снизить напряжение в стрессовой ситуации?

- а) Дыхательные упражнения (глубокий вдох - медленный выдох)
- б) Физическая активность (прогулка, пробежка)
- в) Агрессивные действия (крик, битье предметов)
- г) Курение/вейпинг

Благодарим за участие!

Приложение 1.2

Темы занятий по программе «#ProДвижение»

№ пп	Тема занятия	Кол-во заня- тий по теме	№ пп	Тема занятия	Кол-во заня- тий по теме
1.	Вводное занятие	1	10.	#ProРешения	3
2.	#ProПоступки	2	11.	#ProОтказ	3

3.	#ProМаркеры	2	12.	#ProОтветственность	2
4.	#ProРиск	2	13.	#ProРесурсы	2
5.	#ProНапряжение	2	14.	#ProПозитив	2
6.	#ProФейки	1	15.	#ProУверенность	2
7.	#ProСтресс	2	16.	#ProЖизнестойкость	2
8.	#ProЗдоровье	1	17.	#ProПерспективу	2
9.	#ProЭмоции	2	18.	Итоговое занятие	1
Итого: 18 тем, 34 занятия					

Приложение 1.3

Набор карточек для выполнения упражнения «Хэштег #ProДвижение»

#ProДвижение

🌀 Карьерный рост – продвижение вверх по служебной лестнице. Поднимаясь по ней, человек развивает свои возможности, учится чему-то новому, но от также получает более высокие должности, более высокую зарплату и признание.

👉 Профессиональный рост подразумевает погружение в профессию и овладение специальностью. Он приводит к тому, что человек становится профессионалом, экспертом в своем деле.

👉 Сотрудник углубляет свои знания, приобретает дополнительные навыки. В результате востребованность такого специалиста на рынке труда повышается, но это не всегда сопровождается повышением статуса или заработной платы.

👉 Безусловно, можно расти профессионально и одновременно продвигаться по карьерной лестнице.



#ProДвижение

🚗 Рост автопарка и устаревшая дорожная инфраструктура приводят к тому, что в крупных населенных пунктах автомобильные пробки стали обыденностью.

☁️ Ситуацию часто усугубляют погодные условия. 🌨️

🚗 Приходится находить альтернативные маршруты, способы объезда пробок.

👍 Яндекс.Пробки – один из самых популярных сервисов в России для отслеживания пробок. Он предоставляет информацию о пробках на основе данных GPS-навигаторов и мобильных устройств пользователей. Вы можете использовать Яндекс.Пробки как на компьютере, так и на смартфоне, и получать актуальную информацию о пробках на любой улице города.

🌐 Ссылка на приложение 🖱️ <https://softrare.space/ru/android/yandexs-probki/>



#ProДвижение

💰 Чтобы увеличить продажи и прибыль необходимо применять эффективные способы продвижения товаров и услуг:

- ✖️ Реклама – платная форма распространения информации от имени заказчика, рассчитанная на потребителя
- ✖️ Стимулирование сбыта – кратковременные побудительные меры поощрения покупки или продажи товара, услуги
- ✖️ Связи с общественностью – увеличение спроса на товар (услугу) посредством распространения сторонними лицами важных сведений о товаре (услуге)
- ✖️ Личная продажа – устное представление товара потенциальному покупателю с целью его продажи



#ProДвижение

«Движение вверх» – российская спортивная драма



Описание:

Фильм рассказывает историю сборной СССР по баскетболу, которая одержала сенсационную победу над американской командой на Олимпийских играх 1972 года в Мюнхене. Это событие стало одним из величайших моментов в истории мирового спорта.



Сюжет:

Картина показывает напряженную борьбу спортсменов, трудности подготовки и драматический финал матча, который завершился победой советской команды с минимальным преимуществом.



Награды и признание:

Фильм получил положительные отзывы критиков и зрителей, став одним из самых кассовых российских фильмов последних лет.



Где посмотреть:

Вы можете посмотреть фильм онлайн на популярных стриминговых сервисах или приобрести DVD-диск.



#ProДвижение

🌟🌟 БЕСПЛАТНЫЙ МАРАФОН СТРОЙНОСТИ 🌟🌟

🔥 Стартуем марафон стройности, чтобы приблизиться к своей идеальной фигуре!



Хочешь избавиться от лишнего веса?



Мечтаешь питаться правильно и вкусно?



Желаешь обрести уверенность в себе и чувствовать себя прекрасно каждый день?

Тогда присоединяйся к нашему бесплатному марафону стройности!



Что тебя ждет:

- Эффективные тренировки дома без оборудования
- Полезные советы по правильному питанию
- Поддержка единомышленников
- Возможность изменить свою жизнь к лучшему!



Как принять участие:

1. Подписывайся на нашу страницу
2. Ставь лайк этому посту
3. Оставляй комментарий с целью похудения

Давай вместе сделаем первый шаг навстречу мечте о стройном и здоровом теле!

👉 [Нажми здесь](#) 👉 [Нажми здесь](#) 👉 [Нажми здесь](#) 👉 [Нажми здесь](#) 👉 [Нажми здесь](#)



#ProДвижение

- 👉 Стремись достичь важную цель? Лови мотиваторы, цитаты и афоризмы
- 👉 В движении к своим целям побеждает не тот, кто отчаивается и опускает руки, а кто отчаянно действует даже тогда, когда кажется, что это не даёт никаких результатов.
- 👉 На фоне постоянных ошибок или маленьких неудач, важно находить то, что заставляет вас двигаться вперед и не опускать руки.
- 👉 Неважно, сколько ошибок вы совершили и как медленно вы движетесь вперед. Вы всё равно на целую вечность обгоняете тех, кто даже не попытался.
- 👉 Не заикливайтесь на том, что пошло не так. Вместо этого сосредоточьтесь на том, что делать дальше.
- 👉 Жизнь подобна езде на велосипеде: чтобы сохранить равновесие, ты должен продолжать двигаться (Альберт Эйнштейн)
- 👉 Будь уверен в своих силах и не позволяй сомнениям мешать тебе двигаться вперед. (восточная мудрость)
- 👉 Каждый день - это шанс начать все сначала. Не заикливайтесь на вчерашних неудачах, начинайте сегодня с позитивных мыслей и ожиданий.
- 👉 В любых делах, при максимуме сложностей, подход к проблеме всё-таки один: желание – это множество возможностей, а нежелание – тысяча причин! (Эдуард Асадов)

#ProДвижение

- 🎯 Бегун и беглец. Очень похожие слова, но они имеют совершенно разный смысл.
- 🏃 Беглец убегает от места, которое не любит, скрывается от чего-то и хочет чего-то избежать. Беглец убегает от трудностей, от проблем, от себя. Он не пытается справиться с трудностями, перекладывая ответственность на других людей. В его собственных неудачах он обвиняет других людей или обстоятельства, которые так сошлись, или звёзды, которые так сложились, или беса, который «попутал»
- 🏃 Бегун стремится к чему-то, движется к финишу, он чётко знает свою цель и делает всё для её достижения. Бегун настроен на результат, он не боится преодолевать трудности, ищет ресурсы и возможности для решения проблем, он надеется на себя и верит в свои силы. Он обладает высокой жизнестойкостью, стрессоустойчивостью, твёрдым характером и волей.
- 🎯 А кто ты: бегун, который продвигается к цели или беглец, который прячется от проблем?

Занятие 2. #ProПоступки

Цель: формирование социально одобряемого поведения.

Задачи:

- 6) познакомить участников с различными формами поведения людей;
- 7) способствовать осознанию участниками ответственности, предусмотренной за совершение противоправных действий;
- 8) актуализировать знания детей о качествах и поступках людей, проявляющих социально одобряемое поведение;
- 9) способствовать формированию у обучающихся социально одобряемого поведения, развитию рефлексии, навыков самоанализа, критического мышления.

Оборудование, материалы:

- карточки со схемой «Отклонения в поведении» (Приложение 2.1);
- карточки для выполнения упражнения «Каким бывает поведение?» (Приложение 2.2);
- бланки для выполнения упражнения «Качества личности и одобряемые поступки» (Приложение 2.3);
- кубик Блума;
- классная доска или флипчарт;
- канцелярские принадлежности (мел или маркеры для флипчарта, бумага, ручки).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия**Приветствие**

Напоминание о правилах работы группы.

Ведущий: сегодня мы поговорим про поступки, которые совершают люди.

Мини-лекция «Что такое хорошо и что такое плохо»

Ведущий: чтобы общество могло жить стабильно, люди установили особые правила – социальные нормы. С этим понятием связано и другое – отклоняющееся поведение, т.е. поведение, которое не соответствует нормам, принятым в обществе. Любое поведение, которое нарушает нормы и осуждается обществом – это отклоняющееся поведение.

То, что у человека проявляется такое поведение, говорит о конфликте его интересов и общепринятых норм. Иначе говоря, человеку приходится выбирать между ожиданиями общества и своим мнением. И в итоге он, выбирая себя, проявляет отклоняющееся поведение.

Приведем пример. У общества есть одна неформальная норма – в транспорте уступать место пожилым людям. Но давайте представим ситуацию, когда некий Степан едет в 8 утра домой в забитом под завязку автобусе. Вчера Степан отучился 5 пар в университете, а сразу после этого отправился на работу в ночную смену. И вот, когда в автобус заходит бабушка и становится рядом с ним, он решает: я слишком устал, чтобы уступить место.

Тогда члены общества – другие пассажиры – вполне могут применить к нему меры социального контроля, то есть начать ругаться, возмущаться и сгонять его с

места. Это происходит потому, что такое поведение считается отклоняющимся, несмотря на личные обстоятельства Степана.

Вопросы к аудитории:

- Подумайте о том, правильно ли поступил Степан из примера?
- Как бы вы поступили на его месте?
- Всегда ли человек должен действовать согласно социальным нормам или есть случаи, когда ими можно пренебречь в личных интересах. Если да, назовите несколько примеров.

Участникам выдается карточка со схемой «отклонения в поведении» (Приложение 2.1).

Существуют различные виды отклоняющегося поведения. Для того чтобы описать такое поведение, нет единого шаблона. Его классифицируют по трём разным группам: позитивное отклонение, негативное отклонение и противоправное поведение.

Отклоняющееся поведение – это необязательно плохо. Отклоняться от принятых норм можно как в негативную, так и в позитивную сторону.

Негативное отклонение – это действия, которые не вписываются в рамки норм, а также нарушают общественный порядок, вредят человеку и обществу.

Вернёмся к примеру со Степаном. В нём проиллюстрировано негативное отклонение – отказ уступать место, неуважение к старшим, которое порицает большинство членов общества. Однако в нём всё ещё идёт речь о неформальных социальных нормах, а за их нарушение не преследуют по закону. Максимум, что ждёт человека с таким типом нежелательного поведения – всеобщее осуждение. Но есть и другой, более опасный вид – это противоправное поведение, которым человек вредит окружающим и обществу в целом.

Это уже сфера формальных социальных норм. И если человек совершит преступление или проступок, его ждёт наказание в соответствии с действующим законодательством.

Рассмотрим пример. Артём увидел, как женщина в магазине выронила кошелек и не заметила этого. Он подобрал его и решил оставить деньги себе. Всё это увидел другой покупатель, который пожаловался охране магазина. Позже Артём узнал, что женщина написала на него заявление в полицию о совершенной краже.

Воровство – это не просто негативное отклоняющееся поведение, которое осудит общество. Это действия, которые вредят другим людям и преследуются по закону. В нашем примере Артём проявил противоправное поведение.

Позитивное отклонение – это действия человека, которые не вписываются в рамки норм, но не вредят ни ему самому, ни обществу. Такое поведение могут не понимать или даже осуждать в обществе, но оно никому не мешает. Чаще всего его называют просто чудачеством.

Например, говорят, что знаменитый физик Никола Тесла при жизни следовал режиму полифазного сна. Он спал всего 2 часа в день, и при этом дожил до 86 лет. Нет прямых доказательств того, что это действительно было, но если это так, то сон Тесла – пример такого чудачества, безвредного для окружающих.

Однако иногда бывают и крайние проявления позитивных отклонений. Это могут быть: спортивные рекорды, чрезмерное усердие, инициативное поведение, героизм и т.д.

Разберем еще один пример. Когда Игорь шёл домой с работы, он почувствовал запах дыма. А через минуту понял – у его соседей случился пожар. Когда он подбежал к людям у дома, те объяснили, что из горящего здания успели спастись все, кроме домашнего любимца – кота Кренделька. В дыму и панике хозяева не успели найти его. Тогда Игорь добыл мокрое полотенце, прижал его к лицу, чтобы дышать, и нырнул в горящий дом. Ему повезло – через несколько секунд он услышал мяуканье испуганного кота, нашёл его и вынес хозяевам.

Такое поведение явно выходит за рамки социальных норм. Если произошла опасная ситуация, обычным людям предписано ждать специальные службы и не мешать, когда те приедут. Но действия Игоря не просто никому не навредили – они спасли жизнь. Это яркий пример позитивного отклонения.

Теперь посмотрим на отклоняющееся поведение с другой стороны – стороны общества. Бывает так, что конкретный пример отклонения считают таковым только отдельные люди. Тогда это поведение причисляют к относительным отклонениям.

Относительное отклонение – это вид девиантного поведения, которое не вписывается в рамки ожиданий конкретных людей или некоторых социальных групп.

В этом случае всегда есть место спорам, считать поведение отклоняющимся от общепринятых норм или нет. А всё потому, что с такими социальными нормами согласны далеко не все. К относительным отклонениям относят всё, что нарушает неформальные нормы.

Согласно религиозным нормам в исламе, женщина должна носить хиджаб в общественных местах. Поэтому некоторые мусульмане с осуждением смотрят на представительниц других культур и религий, которые ходят по улице с непокрытой головой. Для них это отклоняющееся поведение, т.к. оно противоречит принятым ими нормам. Но это всё ещё норма одной социальной группы – мусульман. А значит, она относительна.

Абсолютное отклонение – это вид поведения, при котором человек преступает нормы, принятые большинством членов общества.

К этому виду относятся все нарушения правовых норм. Здесь уже бóльшая часть людей согласна, что нарушать закон – это зло. Такие отклонения нарушают формальные социальные нормы, поэтому за проступки и преступления человека ждет наказание. Все абсолютные отклонения относятся к негативным отклонениям – противоправному поведению.

Вопросы к аудитории:

– *Расскажите о вашем опыте, когда вы сталкивались с относительными отклонениями. Как конкретно реагировали окружающие на то, что человек нарушает неформальные социальные нормы?*

– *Приходилось ли вам встречаться с абсолютными отклонениями?*

Масштаб отклонений – последний признак, по которым их делят на виды. Так, например, отклоняющееся поведение человек может проявлять самостоятельно или в группе людей.

Индивидуальное отклонение – это такое девиантное поведение, при котором человек лично совершает осуждаемые в обществе действия.

Алкоголизм и наркомания – два ярких примера индивидуального негативного отклонения. Это зависимости, опасные для человека лично и общества в целом:

- они вредят системам органов человека и вызывают психические расстройства, чем снижают уровень здоровья, а в отдельных случаях – приводят к гибели;

- они – база для многих правонарушений, поэтому делают общество менее безопасным;

- они вызывают осуждение в обществе, в т.ч. среди близких людей зависимого человека, из-за чего разрушаются семьи и т.д.

Коллективное отклонение – это такое поведение, при котором человек совершает осуждаемые в обществе действия в группе других людей.

Такие отклонения могут происходить внутри малых социальных групп, например, семьи. Но хуже всего, когда такое поведение пускает корни в крупных структурах, например, на государственном уровне. Они и называются соответствующе – государственные отклонения.

Рассмотрим пример. Ника и Максим – веганы. Они не едят мясо, яйца и любые другие продукты животного происхождения. У них есть собака – терьер по кличке Шпинат. Ника и Максим считают, что в их доме нет места мясу, даже если его будет есть только собака. Поэтому они кормят её лишь крупами и овощами, что вредит здоровью Шпината. Это пример коллективного отклонения в малой социальной группе.

Разберем еще один пример. Алексей Иванович занимает высокую должность в государственной структуре страны N. Как и другие его коллеги, он получает подарки от богатых людей в обмен на особые услуги, которые связаны с его высоким положением.

Это – пример коррупции. Взяточничество относится к государственным отклонениям.

Упражнение «Поведение людей: что является нормой, а что отклонением»

Участникам предлагается разделить на группы и обсудить различные проявления поведения людей, представленные на карточках (Приложение 2.2). Далее необходимо распределить указанные проявления поведения на пять групп: позитивные отклонения в поведении, социально одобряемое поведение, нейтральное поведение, социально неодобряемое поведение, противоправное поведение.

Позитивные отклонения в поведении	Социально одобряемое поведение	Нейтральное поведение	Социально неодобряемое поведение	Противоправное поведение
<i>Подвиг,</i>	<i>Волонтерство</i>	<i>Чуждачество</i>	<i>Попрошайничество</i>	<i>Воровство</i>

<i>героизм</i>				
<i>Спасение утопающего</i>	<i>Участие в благотворительных акциях</i>	<i>Эпатаж</i>	<i>Уклонение от общественно полезного труда</i>	<i>Порча чужого имущества</i>
<i>Установление спортивного рекорда</i>	<i>Участие в субботниках</i>	<i>Модификации внешности (чрезмерный пирсинг, татуировки и др.)</i>	<i>Удовлетворение собственных потребностей за чужой счёт</i>	<i>Применение физической силы</i>
<i>Чрезмерное усердие</i>	<i>Шефство над детьми младшего возраста</i>	<i>Странное, необычное поведение</i>	<i>Рискованное поведение</i>	<i>Мошенничество</i>
<i>Инициативное поведение</i>	<i>Участие в экологических акциях (сбор макулатуры, использование батареек)</i>	<i>Моржевание</i>	<i>Употребление алкоголя</i>	<i>Вымогательство</i>
<i>Трудоголизм</i>	<i>Участие в олимпиадах, конкурсах, фестивалях</i>	<i>Тематические вечеринки</i>	<i>Зацепинг</i>	<i>Дача взятки</i>
<i>Проявления талантов и гениальности (полезные изобретения)</i>	<i>Сдача норм ГТО</i>	<i>Воркаут (любительский уличный спорт)</i>	<i>Разбрасывание мусора</i>	<i>Вандализм</i>

Следующий этап – обсуждение. Вопросы к аудитории:

– Как вы думаете, какая ответственность предусмотрена законодательством Российской Федерации за проявление некоторых видов социально неодобряемого поведения? (административная ответственность в виде предупреждения, штрафа. Например, водитель нарушил правила дорожного движения. Ему за это может грозить штраф или лишение права управления транспортным средством).

Вывод: за неприемлемое и противоправное поведение предусмотрено соответствующее наказание. За деяния лиц, не достигших возраста административной и уголовной ответственности, ответственность возлагается на их родителей (законных представителей). Для несовершеннолетних, проявляющих негативное поведение предусмотрена постановка на различные виды профилактического учета.

Упражнение «Качества личности и одобряемые поступки»

Участники делятся на группы, в которых предлагают и обсуждают качества личности и поступки человека, проявляющего социально одобряемое поведение. На бланке (Приложение 2.3) группа фиксирует выбранные качества и поступки.

Пример заполненного бланка

Качества личности		Одобряемые поступки
– <i>доброжелательность</i> – <i>толерантность</i> – <i>уверенность в себе, в своих силах</i> – <i>ответственность</i> – <i>терпение</i> – <i>умение владеть собой</i> – <i>доверие</i> – <i>чуткость</i> – <i>способность к сопереживанию</i> – <i>снисходительность</i> – <i>расположение к другим</i> – <i>чувство юмора</i> – <i>терпимость к различиям</i> – <i>гуманизм</i> – <i>любопытность</i> – <i>умение слушать</i> – <i>альтруизм</i>		– <i>предлагает свою помощь</i> – <i>помогает и поддерживает в трудных ситуациях</i> – <i>принимает чужое мнение</i> – <i>уважает права других людей</i> – <i>уступает место в общественном транспорте пожилым людям и пассажирам с детьми</i> – <i>участвует в субботниках, экологических акциях</i> – <i>участвует в благотворительных акциях</i> – <i>участвует в военно-патриотических акциях</i> – <i>сохраняет народные традиции</i> – <i>выполняет требования по утилизации отходов</i> – <i>участвует в благоустройстве территории</i>

После завершения работы в группах представитель одной из них озвучивает результаты групповой работы всем участникам. Остальным участникам предоставляется возможность дополнить предложенный список качеств и поступков.

Ведущий фиксирует качества и поступки на доске или флипчарте. После завершения упражнения участникам предлагается привести примеры социально одобряемых поступков, которые они совершают.

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно предложить участникам самим предложить вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- придумай хороший поступок, который можно было бы совершить с друзьями
- придумай и задай участникам вопрос о поступках людей
- придумай, как можно проявить себя с хорошей стороны
- назови, какая ответственность предусмотрена за нарушение установленных в обществе норм и правил
- назови качества характера человека, который проявляет социально одобряемое поведение
- назови примеры социально одобряемого поведения
- почему важно совершать хорошие поступки?
- почему шалость может привести к более опасному поступку?
- почему подвиг героя – это позитивное отклонение?
- объясни, что такое абсолютное отклонение в поведении человека

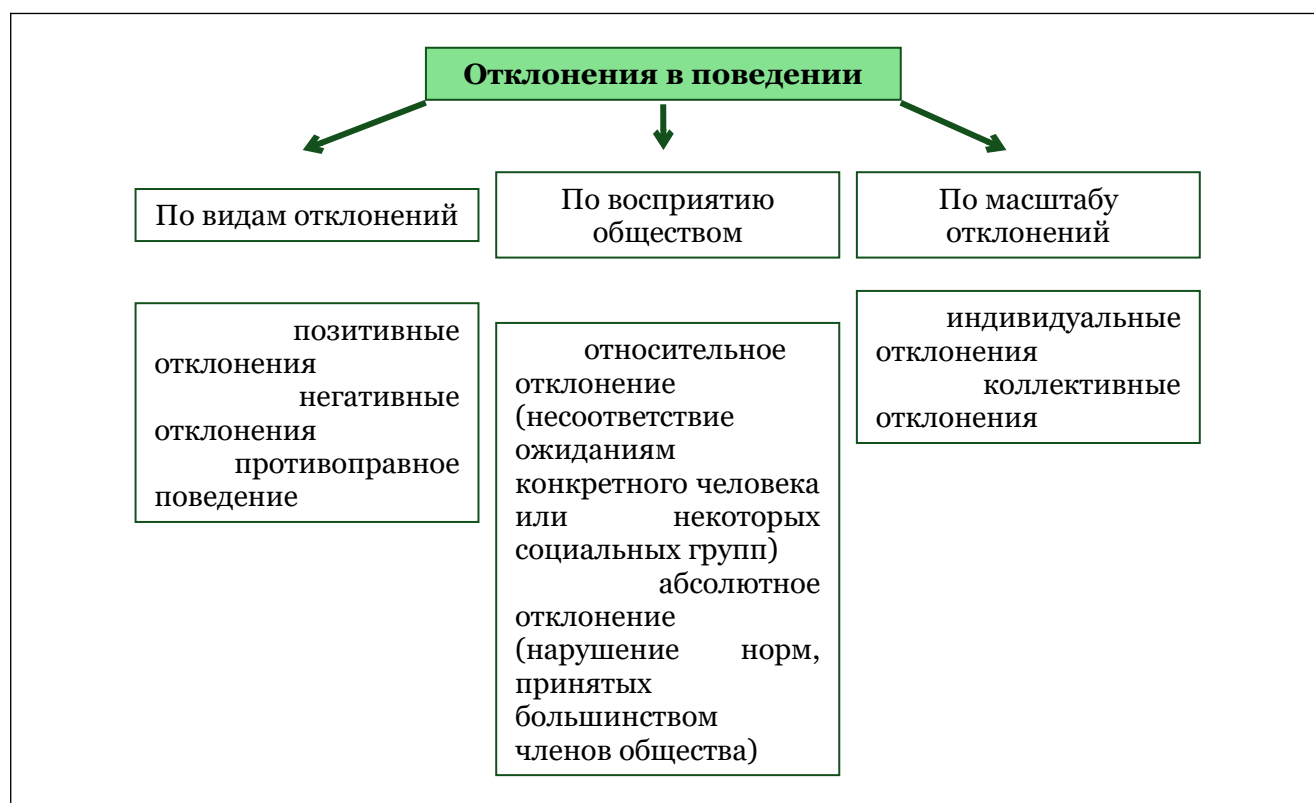
- объясни, что такое относительное отклонение в поведении человека?
- объясни, почему важно анализировать поступки других людей?
- предложи варианты поощрения за хороший поступок
- предложи ситуацию, в которой могут пригодиться знания, полученные на занятии
- предложи какое-нибудь полезное общее дело
- поделись своим хорошим поступком
- поделись, какой твой поступок мог бы стать примером для твоих одноклассников
- поделись, что тебе не понравилось на занятии?

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Приложение 2.1

Схема «Отклонения в поведении»



Приложение 2.2

Карточки для выполнения упражнения «Каким бывает поведение?»

Позитивные отклонения в поведении	Социально одобряемое поведение	Нейтральное поведение	Социально неодобряемое поведение	Противоправное поведение

<i>Подвиг, героизм</i>	<i>Волонтерство</i>	<i>Чужачество</i>	<i>Попрошайничество</i>	<i>Воровство</i>
<i>Спасение утопающего</i>	<i>Участие в благотворительных акциях</i>	<i>Эпатаж</i>	<i>Уклонение от общественно полезного труда</i>	<i>Порча чужого имущества</i>
<i>Установление спортивного рекорда</i>	<i>Участие в субботниках</i>	<i>Модификации внешности (чрезмерный пирсинг и др.)</i>	<i>Удовлетворение собственных потребностей за чужой счёт</i>	<i>Применение физической силы</i>
<i>Чрезмерное усердие</i>	<i>Шефство над детьми младшего возраста</i>	<i>Странное, необычное поведение</i>	<i>Рискованное поведение</i>	<i>Мошенничество</i>
<i>Инициативное поведение</i>	<i>Участие в экологических акциях (сбор макулатуры, использованных батареек)</i>	<i>Моржевание</i>	<i>Употребление алкоголя</i>	<i>Вымогательство</i>
<i>Трудоголизм</i>	<i>Участие в олимпиадах, конкурсах, фестивалях</i>	<i>Тематические вечеринки</i>	<i>Зацепинг</i>	<i>Дача взятки</i>
<i>Проявления талантов и гениальности (полезные изобретения)</i>	<i>Сдача норм ГТО</i>	<i>Воркаут (любительский уличный спорт)</i>	<i>Разбрасывание мусора</i>	<i>Вандализм</i>

Приложение 2.3

Бланк для выполнения упражнения «Качества личности и одобряемые поступки»

Качества личности	Одобряемые поступки
	

Занятие 3. #ProПоступки (продолжение)

Цель: формирование социально одобряемого поведения.

Задачи:

10) способствовать формированию у обучающихся социально одобряемого, ответственного поведения, развитию критического мышления, рефлексии, навыков самоанализа;

11) обучать детей способам поиска позитивной альтернативы деструктивному поведению;

12) проинформировать подростков о волонтерстве как социально одобряемом виде деятельности.

Оборудование, материалы:

- карточки для выполнения упражнения «Анализ ситуаций» (Приложение 3.1);
- алгоритм анализа ситуации (приложение 3.2);
- бланк для выполнения упражнения «Волонтерский отряд» (Приложение 3.3);
- карточки для выполнения упражнения «Хэштег #ProПоступки» (Приложение 3.4);
- кубик Блума;
- классная доска или флипчарт;
- канцелярские принадлежности (мел или маркеры для флипчарта, бумага, ручки).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Напоминание о правилах работы группы.

Ведущий: сегодня мы продолжим разговор о поступках, которые совершают люди.

Упражнение «Личный опыт»

Участникам предлагается вспомнить какую-либо ситуацию из личного опыта, в которой они проявили социально одобряемое поведение и стали примером для подражания. Участники делятся своими примерами в группе (по желанию).

Далее можно провести обсуждение, в котором обозначить следующие выводы:

- необходимо анализировать свои поступки и поступки других людей;
- следует копировать только социально одобряемое поведение других людей, поскольку негативное поведение может привести к нежелательным последствиям.

Упражнение «Анализ ситуаций»

Участники делятся на 4 группы. Каждая группа получает карточку с описанием конкретной ситуации (Приложение 3.1) и бланк для выполнения упражнения «Анализ ситуаций» (Приложение 3.2.).

Для рассмотрения предложены следующие ситуации:

1) В классе появился новичок – ребенок с особенностями развития. Мальчик заикается, стесняется устно отвечать на уроках.

2) Серёжа хочет иметь новый смартфон, но у него нет денег, чтобы его купить.

3) Катаясь на самокате по тротуару, Вася задел маленького ребенка, который упал и ударился об асфальт.

4) Находясь в магазине, Петя увидел, что женщина, расплатившись за покупку, обронила пластиковую карту, но не заметила этого и пошла к выходу.

Участникам группы необходимо проанализировать ситуацию по предложенному алгоритму.

1. Внимательно прочитать предложенную ситуацию

2. Предложить способы разрешения ситуации:			
с применением социально одобряемых форм поведения		с применением социально неодобряемых форм поведения	
-		-	
-		-	

3. Обозначить последствия, которые возникнут в результате действий			
Последствия проявления социально одобряемого поведения		Последствия проявления социально неодобряемого поведения	
-		-	
-		-	

Пример разбора ситуации по предложенному алгоритму

1. Внимательно прочитать предложенную ситуацию:

Серёжа хочет иметь новый смартфон, но у него нет денег, чтобы его купить.

2. Предложить способы разрешения ситуации:			
с применением социально одобряемых форм поведения		с применением социально неодобряемых форм поведения	
– Серёжа спрашивает у родителей, могут ли они купить ему новый смартфон		– Серёжа занимается попрошайничеством рядом с крупным торговым центром	

– Серёжа находит возможность самостоятельно заработать деньги (распространение рекламных листовок, мойка автомобилей и т.д.) – Серёжа берет деньги в собственной копилке	– Серёжа без разрешения мамы берет ее ценные вещи и сдает в ломбард – Серёжа крадет деньги у одноклассников

3. Обозначить последствия, которые возникнут в результате действий	
Последствия проявления социально одобряемого поведения	Последствия проявления социально неодобряемого поведения
– Удовлетворение от возможности самостоятельно заработать деньги – Удовлетворение от возможности самостоятельно распоряжаться собственными деньгами	– Проблемы с полицией – Постановка на профилактический учет в КДН и ЗП – Негативная характеристика с места учебы – Родители должны будут компенсировать нанесенный ущерб

После анализа ситуаций в группах участники представляют результаты работы.

Упражнение «Волонтерский отряд»

Цель: информирование подростков о волонтерстве как социально одобряемом виде деятельности.

Вначале с участниками проводится обсуждение по предложенным вопросам (участники отвечают на вопросы, а задача ведущего – направлять ход беседы, задавать уточняющие вопросы, вносить дополнения, приводить примеры).

Кто такие волонтеры? (заслушиваются ответы участников)

В переводе с французского языка волонтер – это добровольный помощник, то есть человек, который делает добрые и важные дела без оплаты, не ради получения прибыли или карьерного роста. Основная награда волонтера – моральное (внутреннее) удовлетворение, осознание, что он поступил хорошо, помог кому-то.

Добрые, бескорыстные люди всегда были и есть, но официально волонтерство возникло, когда был основан Красный Крест – организация, которая на добровольных началах помогала во время Первой мировой войны (и с тех пор помогает) раненым и пленным солдатам.

Сейчас по всему миру насчитывается более 100 миллионов волонтеров. Фактически, конечно, больше – ведь есть такие, кто занимается волонтерством самостоятельно, воплощает собственные идеи. В России волонтерство существует давно, только раньше оно называлось иначе: в рамках православной религии всегда приветствовалась помощь нуждающимся, в советское время (когда наша страна называлась СССР) волонтерами были пионеры, комсомольцы, тимуровцы, участники обществ охраны природы.

Чем занимаются волонтеры? (заслушиваются ответы участников)

Совершать добрые и нужные поступки можно по-разному. Так, и волонтерство бывает разное.

Участникам предлагается привести примеры различных видов волонтерской деятельности.

1). Спортивное или событийное. Волонтеры помогают в организации спортивных мероприятий (например, Олимпиады в Сочи или Чемпионата мира по футболу), а также важных праздников и событий.

2). Военно-патриотическое. Волонтеры сопровождают шествия «Бессмертного полка» 9 мая, благоустраивают Аллеи Славы, помогают ветеранам войны.

3). Культурное (культурно-просветительское). Работа волонтеров связана с сохранением памятников, обустройством туристических и краеведческих маршрутов. Разновидность культурного волонтерства – арт-волонтерство, когда творческие люди делятся навыками и талантом с инвалидами, детьми, пожилыми людьми, например, организуют обучение или проводят концерты.

4). Забота о животных. Волонтеры ухаживают за бездомными животными, благоустраивают приюты, стремятся сохранить вымирающие или редкие виды, проводят акции по сбору средств для животных и др.

5). Экологическое. Включает работу в заповедниках, парках, лесах, заботу об окружающей территории, организацию субботников, раздельного сбора мусора и т.п.

6). Образовательное. Волонтеры проводят занятия в рамках дополнительного образования для детей и взрослых (спортивные, по рисованию, английскому языку и другим полезным внешкольным предметам).

7). Социальное. Это самый распространенный вид волонтерства. Сюда относится уход за престарелыми людьми, помощь в больницах, детских домах, пунктах помощи бездомным, ликвидация последствий стихийных бедствий (например, помощь пострадавшим от ураганов, землетрясений, наводнений).

Зачем становиться волонтером? *(заслушиваются ответы участников)*

Есть много причин стать волонтером, и у большинства людей причины разные, например:

- стремление совершать добрые дела, делать жизнь чуть лучше;
- желание развить профессиональные навыки, получить опыт, который пригодится в будущей карьере;
- интерес к чему-то новому, к новым занятиям и активностям;
- получение положительных эмоций, удовлетворения;
- решение важных для человечества проблем (например, проблем экологических);
- расширение круга друзей и знакомых – общие дела объединяют людей.

Для людей старшего возраста волонтерство – это возможность и способ делиться опытом, передавать свои знания и умения.

Как стать волонтером? *(заслушиваются ответы участников)*

Выбирая направление волонтерства, важно помнить: делай то, что нравится – иначе результата не будет.

Сначала необходимо узнать как можно больше о вариантах волонтерства в твоём городе или районе. Информацию можно найти в социальных сетях, на форумах, через знакомых. Существует также сайт Добровольцы России. В крупных городах организованы занятия для будущих волонтеров – так называемые Школы волонтеров.

Какими важными качествами должны обладать волонтеры? *(заслушиваются ответы участников)*

Каждый человек может стать волонтером – вне зависимости от пола, образования и, конечно, возраста. Но прежде важно выработать такие качества характера, как:

- щедрость, то есть готовность дарить свои силы, внимание и время людям и значимым проектам;
- способность быстро учиться;
- психологическая устойчивость;
- ответственность;
- сопереживание;
- альтруизм.

В последнее время все активнее развивается Российское движение школьников, которое в том числе занимается волонтерством. Дети сажают деревья, помогают пожилым людям, участвуют в субботниках, мастерят скворечники.

Даже если ребенок еще не ходит в школу, он может стать волонтером: поучаствовать в благотворительном концерте или экологическом субботнике. И конечно, ребенку по силам стать «помощником волонтера» – мамы или папы.

Далее участники делятся на группы. Каждая группа выбирает одно из направлений волонтерской деятельности (спортивное, событийное, военно-патриотическое, культурное (культурно-просветительское), образовательное, социальное). Указанные направления не должны повторяться, поэтому ведущий сам может распределить направления волонтерской деятельности для группового обсуждения.

Задача каждой группы – составить план реализации волонтерской деятельности (Приложение 3.3) с указанием:

- названия волонтерского проекта
- участников (кто выступает в качестве волонтеров),
- целевой аудитории (на кого рассчитаны мероприятия),
- перечня мероприятий в рамках добровольческих инициатив,
- примерных сроков реализации мероприятий,
- ожидаемых результатов.

Упражнение «Хэштег #ProПоступки»

Участники делятся на группы, каждая группа получает набор карточек с хэштегом #ProПоступки (Приложение 3.4). Участники в группах обсуждают и выбирают из предложенного набора карточек с информацией ту, которая наиболее подходит к теме и содержанию занятия, и которую можно было бы разместить под хэштегом #ProПоступки. Можно предложить участникам самостоятельно подобрать

содержание поста с предложенным хэштегом, используя GigaChat – сервис на основе искусственного интеллекта (по желанию).

После завершения работы участники групп аргументируют свой выбор, отвечают на вопросы:

- почему группа выбрала именно этот пост?
- как он соотносится с содержанием занятий, включенных в программу?
- согласны ли они с содержанием поста, который предложил GigaChat?

Подведение итогов занятия с использованием приема «Кубик Блума»

Участники по очереди берут кубик, самостоятельно выбирают любую грань и продолжают фразу, указанную на грани кубика. Ведущий может при необходимости предлагать вопросы в соответствии с выбранной гранью кубика или участники самостоятельно приводят нужное утверждение.

Можно использовать следующие вопросы:

- придумай, какую волонтерскую деятельность можно организовать в школе?
- придумай, в какой социальной акции ты мог бы принять участие вместе с друзьями и одноклассниками
- придумай варианты одобряемого поведения дома
- назови упражнение, которое тебе больше всего понравилось на занятии
- назови плюсы позитивных поступков
- назови минусы негативных поступков
- почему следует проанализировать ситуацию, прежде чем принять решение в той или иной ситуации?
- почему личный опыт помогает разрешать трудные ситуации?
- почему важно проявлять социально одобряемое поведение?
- объясни, почему нужно брать позитивный пример?
- объясни, можно ли анализировать поведение сверстников, прежде чем совершить какой-либо поступок?
- объясни, почему волонтер должен обладать таким качеством как доброжелательность
- предложи вариант помощи бездомным животным
- предложи позитивные занятия для подростков
- предложи варианты одобряемого поведения в школе
- поделись, что нового ты узнал(а) на занятии?
- поделись, что тебе понравилось на занятии?
- поделись, что тебе не понравилось на занятии?

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Карточки для выполнения упражнения «Анализ ситуаций»

<i>Ситуация 1</i> В классе появился новичок – ребенок с особенностями развития. Мальчик заикается, стесняется устно отвечать на уроках.
<i>Ситуация 2</i> Серёжа хочет иметь новый смартфон, но у него нет денег, чтобы его купить.
<i>Ситуация 3</i> Катаясь на самокате по тротуару, Вася задел маленького ребенка, который упал и ударился об асфальт.
<i>Ситуация 4</i> Находясь в магазине, Петя увидел, что женщина, расплатившись за покупку, обронила пластиковую карту, но не заметила этого и пошла к выходу.

Бланк для выполнения упражнения «Анализ ситуаций»

1. Внимательно прочитать предложенную ситуацию

2. Предложить способы разрешения ситуации:

с применением социально одобряемых форм поведения	с применением социально неодобряемых форм поведения
-	-

3. Обозначить последствия, которые возникнут в результате действий

Последствия проявления социально одобряемого поведения	Последствия проявления социально неодобряемого поведения
-	-

Приложение 3.3

Бланк для выполнения упражнения «Волонтерский отряд»

Вид волонтерства (выбрать)	Спортивное или событийное Военно-патриотическое Культурное (культурно-просветительское) Забота о животных Экологическое Образовательное Социальное
Название волонтерского проекта	
Участники (кто выступает в качестве волонтеров)	
Мероприятия в рамках добровольческих инициатив (перечислить 2-3)	
Примерные сроки реализации мероприятий (указать)	
Ожидаемые результаты (можно указать количественные и качественные показатели)	

Приложение 3.4

Карточки для выполнения упражнения «Хэштег #ProПоступки»

#ProПоступки

✖ Поступок - достойное действие, выбранное намеренно и свободно перед лицом трудных обстоятельств.

✖ Поступок может быть как действием, так и бездействием. Поступком может быть сказанное слово или принятое решение. Главное то, что за свой поступок человеку приходится платить, иногда очень дорого, но человек к этому готов.

✖ Поступки бывают небольшими, незаметными и естественными - когда человек каждый день встает рано, делает зарядку (даже если не хочется), обливается холодной водой, завтракает чем следует, а не как попало, успевает на работу - и на работе занимается делом, а не развлечениями, работает честно. А вечером - торопится к семье, тут тоже не просиживает диван, а занят то ли делами, то ли близкими людьми: помогает им, радует их, разбирается с их проблемами.

! Поступки бывают серьезными, трудными и заметными для многих: такое бывает, когда человек отстаивает свои принципы и вынужден противоречить общепринятым нормам и правилам. Поступком, а иногда и подвигом, нередко оказывается действие, где человек рискует значимыми для него вещами, а то и прямо их теряет.

! Отдать большую часть своего состояния на дело, которое тебе дорого; поступить честно и поставить крест на своей карьере; отдать свою жизнь за жизнь другого человека - в таких поступках человек проявляет себя как Человек с большой буквы, утверждает себя как Личность.

#ProПоступки

👉 Дети-герои, которые рискнули своими жизнями ради других людей 🌟

📺 Спасти тонущего человека, тащить потерявшего сознание друга несколько километров по снегу, уберечь целый город от пожара и даже «отбить» маленького мальчика у насильника. Они рискнули своими жизнями ради помощи другим людям.

? Кто они, маленькие герои? Возраст некоторых ребяташек, которые совершили подвиг, вас удивит.

👍 Савёлов Сергей, несколько километров тащил по снегу потерявшего сознание друга. Мальчишки катались на ватрушках на лучшей и самой высокой горке в округе. Во время спуска один из ребят врезался в дерево, сильно ударился головой и потерял сознание. Вокруг ни души, ближайшие дома далеко, но 11-летний Сергей не бросил друга – положил его на ватрушку и потащил домой. Мальчику пришлось преодолеть несколько километров. И это при том, что дул сильный ветер, а после снегопада дороги были заметены. Потом медики признали, что, если бы не во-

время оказанная помощь, последствия были бы печальными. Мальчик остался бы инвалидом. Так что Сергей спас жизнь друга.

👍 Соловьева Аня, спасла тонущего ребенка.

Аня занимается плаванием. Во время одного из заплывов 13-летняя спортсменка увидела, что на дне бассейна лежит ребенок. Он не пытался выплыть на поверхность, даже не двигался. Аня позвала тренера и, не дожидаясь помощи взрослых, сама нырнула за мальчиком. Никто даже опомниться не успел, вся операция спасения заняла считанные секунды, Аня действовала молниеносно. Благодаря девочке паренька удалось спасти. Врачи признались, что еще минута промедления и ребенок бы умер.

👍 Кияйкина Полина, спасла грибника, которому стало плохо.

11-летняя Полина отдыхала в спортивном лагере. Во время одной из пробежек по лесу девочка увидела брошенный на тропинке велосипед. Она позвала своих друзей и убедила ребят отправиться на поиски. В лесу дети нашли дедушку-грибника, у которого случился сердечный приступ. Пенсионера перенесли в лагерь, оказали первую помощь и вызвали Скорую. Благодаря помощи ребят дедушка выжил.

👍 Зимин Иван, спас провалившегося под снег сноубордиста.

13-летний Ваня спускался с горы на лыжах, когда увидел торчащую из снега перчатку. Мальчик остановился, оказалось, что один из сноубордистов угодил в снежную ловушку: упал так, что голова в шлеме оказалась плотно прижата к груди. Ногами он пошевелить не мог, смог только слабо размахивать перчаткой. Внимание на это никто особо не обратил, по ушедшему под снег сноубордисту даже проехали несколько раз. Благодаря Ване мужчине удалось вытащить из-под снега.

#Pro_поступки

В обыденной жизни, к сожалению, находятся люди, которые своим **поведением**: манерами, речью, повадками, **проступками**, эмоциями портят настроение **окружающим их людям**. И среди таких людей, как правило, большинство людей являются **подростками**.

Поведение подростков, которое **осуждается окружающими людьми**, - сквернословие, грубость, громкое и вульгарное **поведение** в общественных местах, неуважение к **окружающим людям**, **шалость**, **проступок**, случаи вандализма.

Шалость – это действие, цель которого пошутить над человеком или разыграть его. Но она может быть как шуточная, так и злая, жесткая, которая может принести страдание, боль.

Злонамеренный поступок – причинение умышленного вреда людям или **окружающей среде**.

Вандализм – уничтожение культурных памятников и других ценностей.

Подростки совершают злонамеренные поступки по разным причинам:

- повод выделиться – выделиться по-хорошему они не могут, не знают как, нет способностей, возможностей;
- из-за гнева или раздражения;
- из-за собственных неудач;
- из-за скуки;
- из-за низкой самооценки;
- из-за зависти;
- из-за давления старших;
- из-за лёгкой наживы;
- из-за моральной неустойчивости;
- из-за влияния плохой компании или оказался в плохой компании;

- из-за употребления алкоголя или наркотиков;
- из-за спора.

#ProПоступки

 Одно из самых известных стихотворений В.Маяковского "Что такое хорошо и что такое плохо".

 Главная мысль раскрывается в самом заглавии, поэт ясно хочет сообщить о сущности хорошего и плохого, показывает ребятам как правильно поступать.

 Произведение учит быть смелым, прилежным, аккуратным, защищать тех, кто попал в беду.

 Центральные образы стихотворения - отец и сын.

Отец положительный герой, знающий жизнь. Он соглашается ответить на вопрос сына и на конкретных примерах показывает сыну, что хорошо и что плохо. Примеры, которые приводит отец, простые, жизненные, доступны пониманию ребенка.

 Второй образ стихотворения - крошка "сын". Маяковский почти ничего не сообщает о нем, но и то немного, что сказано в стихотворении дает нам возможность представить себе его образ. Это маленький мальчик любознательный, умный. Автор его ласково называет "кроха". Он хочет знать, "что такое хорошо и что такое плохо". Внимательно слушает рассказ отца и приходит к твердому убеждению: "Буду делать хорошо и не буду плохо".

#ProПоступки

 Кто людям помогает, лишь тратит время зря, ха-ха. Хорошими делами прославиться нельзя, ха-ха-ха-ха-ха...

 Старуха Шапокляк. Эта милая старушка вызывает противоречивые чувства. С одной стороны, мы ненавидим её потому, что она учит нас делать пакости и омрачать всё чистое, светлое, радужное. С другой стороны, нам жаль её. С третьей - мы ей немного завидуем.

 Несмотря на свой почтенный возраст, она активна, полна сил и энергии. Она никогда не сидит на месте, вечно находится в поисках приключений, у неё множество планов и затей (пусть и не совсем добрых). А какая у неё физическая форма! Старуха Шапокляк бежит со скоростью ветра, лазает по деревьям, и даже скачет по крыше поезда.

 Она умеет признавать свои ошибки. Вредная старушка не только просит прощения и мирится с Геной и Чебурашкой, но и помогает им строить Дом Дружбы. Да, ей очень тяжело сделать первый шаг, но она собирает всю силу воли и протягивает руку дружбы. Нам всем не мешало бы у неё поучиться.



Занятие 4. #ProМаркеры

Цель: развитие умений определять эмоциональное состояние окружающих людей.

Задачи:

- 13) проинформировать детей о маркерах негативного состояния несовершеннолетних;
- 14) обозначить возможные последствия негативного состояния подростков;
- 15) развивать умения определять состояние людей по различным признакам;
- 16) развивать эмпатию.

Оборудование, материалы:

- бланки для выполнения упражнения «Внешний вид. О чем он говорит?» (Приложение 4.1);
- кубик Блума;
- классная доска или флипчарт;
- канцелярские принадлежности (мел или маркеры для флипчарта, бумага, ручки).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Напоминание о правилах работы группы.

Ведущий: сегодня мы поговорим маркерах эмоционального состояния, то есть обсудим, какие признаки говорят о том, что у близкого или совсем незнакомого нам человека не все благополучно, и он нуждается в помощи.

Мини-лекция «О маркерах негативного состояния»

В жизни каждого из нас происходят разные события: одни нас радуют, другие – огорчают, а к некоторым событиям мы и вовсе относимся безразлично. Глядя на человека, наблюдая за ним, можно определить, в каком он настроении, хорошо ли он выглядит, можно предположить, какое событие произошло в его жизни: радостное или неприятное.

Так или иначе, мы сигнализируем окружающим о том, что с нами что-то происходит, информируем их о нашем состоянии, настроении и самочувствии. Наш внешний вид, наши высказывания, наши вещи и даже запах могут о многом «рассказать» людям, с которыми мы находимся рядом.

Представим подростка, который долго играл в компьютерную игру и не выспался, а утром опоздал на урок. Каким мы видим его в школе? Он постоянно зевает, выглядит неопрятно, потому что не успел умыться, не причесался, не внимательный, на ходу засыпает, в разговоре употребляет слова и выражения из компьютерных игр.

Иногда по внешним маркерам мы можем определить, что человек находится в опасности. Например, мы наблюдаем синяки, раны и царапины, подросток неопрятно выглядит, не проявляет интереса к учебе, избегает общения, чтобы не отвечать на неудобные вопросы, он унылый и грустный. Скорее всего, с ним жестоко обращаются, и он нуждается в помощи и поддержке.

Чтобы оказать необходимую помощь и поддержку мы должны быть внимательными к окружающим нас людям, уметь «читать» их состояние, настроение и самочувствие. Если вы затрудняетесь в том, как правильно поддержать и помочь, обратитесь к взрослым: родителям, учителям, классному руководителю, школьному психологу.

Упражнение «Внешний вид. О чем он говорит?»

Участники делятся на пять групп, каждая группа получает один из пяти бланков с изображением фотографии подростка и таблицей для заполнения (Приложение 4.1).

Задача группы – внимательно рассмотреть фотографию и заполнить таблицу, отметив особенности внешнего вида подростка, его настроение, чувства и эмоции, которые он испытывает, и возможную причину его состояния.

После завершения группового этапа работы участники по очереди представляют результаты группового обсуждения. Участники из других групп при желании могут высказать свое мнение. Таким образом, обсуждаются маркеры первичного состояния пятерых подростков, изображенных на фотографиях.

Ведущий при необходимости делает пояснения, вносит дополнения, оказывает направляющую и разъясняющую помощь.

Положительные и отрицательные основные эмоции человека составляют относительно небольшой список из десяти проявлений: радость, злость, печаль, отвращение, удивление, гнев, вина, страх, интерес, стыд, презрение. Список чувств более широк: любовь, умиление, восторг, ликование, печаль, ревность, ненависть, зависть, отвращение, нежность, любопытство, гордость, уважение, достоинство, благодарность, безразличие, горе отчаяние, страдание, раздражение.

Завершить упражнение необходимо обсуждением последствий. Что может произойти, если оставить человека в таком состоянии без поддержки? (бланки с фотографиями 1, 3, 4, 5).

Упражнение «Вы меня узнаете?»

Каждый участник получает лист бумаги и ручку. Иногда обстоятельства складываются так, что назначается встреча с совершенно незнакомым человеком. Хорошо, если есть его фотография. А если нет? Что делать? Вы договорились по телефону о дне, времени, месте встречи и о примете, по которой узнаете друг друга. Например, красный шарф, синее пальто и т.п. Ведь так обычно и поступают люди.

Давайте уйдем от этого стереотипа. Опишите себя так, чтобы незнакомец, которого вы встречаете, сразу вас узнал. Найдите такие признаки, которые характеризуют именно вас. Это может быть привычка поправлять очки, тереть правой рукой мочку уха, или необычная деталь походки. Время для работы – 5 минут. После этого сдайте свои листы с описанием ваших особенностей.

Далее ведущий по очереди зачитывает описания, а участники должны понять, о ком идет речь.

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно предложить участникам самим придумать вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- придумай, как можно помочь человеку, если он переживает негативные эмоции?
- придумай ситуацию, в которой ты мог бы поддержать своего друга (подругу)
- придумай, куда можно обратиться за помощью, если тебя что-то сильно расстраивает или огорчает
- назови людей, к которым ты обратился бы за помощью в случае необходимости
- назови признаки, по которым можно определить, что у человека произошло что-то плохое?
- назови признаки, по которым можно определить, что у человека всё хорошо?
- почему важно уметь оценивать эмоциональное состояние человека?
- почему важно сообщить взрослым (классному руководителю, психологу) о том, что у одноклассника плохое настроение и самочувствие?
- почему нельзя игнорировать изменения в поведении друга или одноклассника?
- объясни, как можно по внешним признакам определить негативное состояние человека
- объясни, что такое маркеры негативного состояния?
- объясни, почему важна информация, полученная на занятии?

- предложи варианты оказания помощи и поддержки другу или однокласснику
- предложи ситуацию, в которой могут пригодиться знания, полученные на занятии
- предложи возможные причины негативного эмоционального состояния друга или одноклассника
- поделись своим опытом поддержки друга
- поделись своим впечатлением от занятия
- поделись, как ты себя чувствуешь, если происходит какое-то неприятное событие, которое тебя сильно огорчает?

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

 2	1. Опишите внешний вид подростка <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="height: 20px;"></td></tr> </table>									
Источник: https://stylishbag.ru										
2. Какое у него настроение?										
3. Укажите чувства и эмоции, которые он испытывает?										
4. Как вы считаете, о чем он может рассказать, если вы к нему обратитесь?										
5. Какие причины могли повлиять на появление у ребенка такого состояния?										

 3 Источник: https://stylishbag.ru	1. Опишите внешний вид подростка
2. Какое у него настроение?	
3. Укажите чувства и эмоции, которые он испытывает?	
4. Как вы считаете, о чем он может рассказать, если вы к нему обратитесь?	
5. Какие причины могли повлиять на появление у ребенка такого состояния?	



Источник: <https://stylishbag.ru>

1. Опишите внешний вид подростка

2. Какое у него настроение?

3. Укажите чувства и эмоции, которые он испытывает?

4. Как вы считаете, о чем он может рассказать, если вы к нему обратитесь?

5. Какие причины могли повлиять на появление у ребенка такого состояния?

 5	1. Опишите внешний вид подростка <table border="1" data-bbox="919 215 1533 647"> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </table>									
Источник: https://stylishbag.ru										
2. Какое у него настроение?										
3. Укажите чувства и эмоции, которые он испытывает?										
4. Как вы считаете, о чем он может рассказать, если вы к нему обратитесь?										
5. Какие причины могли повлиять на появление у ребенка такого состояния?										

Занятие 5. #ProМаркеры (продолжение)

Цель: развитие умений определять эмоциональное состояние окружающих людей.

Задачи:

- 1) проинформировать детей о маркерах негативного состояния несовершеннолетних;
- 2) обозначить возможные последствия негативного состояния подростков;
- 3) развивать умения анализировать причины негативного состояния сверстников;
- 4) познакомить участников с алгоритмом действий в случае выявления у сверстников маркеров негативного состояния.

Оборудование, материалы:

- карточки с изображением героев мультфильмов (Приложение 5.1);
- карточки для выполнения упражнения «Что могло произойти?» (Приложение 5.2);
- карточки для выполнения упражнения «Хэштег #ProМаркеры» (Приложение 5.3);
- кубик Блума;
- классная доска или флипчарт;
- канцелярские принадлежности (мел или маркеры для флипчарта, бумага, ручки).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Напоминание о правилах работы группы.

Ведущий: сегодня мы продолжим разговор о маркерах эмоционального состояния людей.

Упражнение «Известные персонажи»

Участникам выдаются карточки с изображением героев известных фильмов, мультфильмов (Приложение 5.1). Задача участников – определить состояние героя, назвать причину, которой оно вызвано, и предложить возможные варианты поддержки.

Подводя итог упражнения, ведущий отмечает, что эмоциональное состояние человека можно определить по его внешнему виду. Важно понять причину неблагополучия и оказать помощь и поддержку.

Упражнение «Что могло произойти?»

Участники по очереди вытаскивают карточку (Приложение 5.2) и озвучивают предположение, завершая фразу «Что могло произойти, если...». Другие участники могут высказать свои предположения по поводу обсуждаемой ситуации.

Ведущий отмечает, что важно обращать внимание на внешние признаки, которые можно наблюдать у друзей и сверстников, проявлять сопереживание и поддержку.

Мозговой штурм

Участники в группах обсуждают и фиксируют на листе бумаги возможные варианты помощи и поддержки подростка, у которого они выявили признаки отклоняющегося поведения, негативного состояния или неблагополучия.

Во время обсуждения ведущий фиксирует ответы детей на доске (флипчарте).

Упражнение «Хэштег #ProМаркеры»

Участники делятся на группы, каждая группа получает набор карточек с хэштегом #ProМаркеры (Приложение 5.3). Участники в группах обсуждают и выбирают из предложенного набора карточек с информацией ту, которую можно было бы разместить под хэштегом #ProМаркеры. Можно предложить участникам самостоятельно подобрать содержание поста с предложенным хэштегом, используя GigaChat – сервис на основе искусственного интеллекта (по желанию).

После завершения работы участники групп аргументируют свой выбор, отвечают на вопросы:

- почему группа выбрала именно этот пост?
- как он соотносится с содержанием занятий, включенных в программу?
- согласны ли они с содержанием поста, который предложил GigaChat?

Подведение итогов занятия с использованием приема «Кубик Блума»

Участники по очереди берут кубик, самостоятельно выбирают любую грань и продолжают фразу, указанную на грани кубика. Ведущий может при необходимости предлагать вопросы в соответствии с выбранной гранью кубика или участники самостоятельно приводят нужное утверждение.

Можно использовать следующие вопросы:

- придумай, варианты помощи другу или однокласснику, который оказался в трудной ситуации
- придумай, в какой ситуации тебе может быть нужна поддержка друга
- придумай к кому можно обратиться за поддержкой в трудной ситуации
- назови упражнение, которое тебе больше всего понравилось на занятии
- назови признаки негативного состояния другого человека, которые можно увидеть
- назови признаки негативного состояния другого человека, которые можно услышать
- назови трудную ситуацию, которая может повлиять на настроение и самочувствие

- почему следует оказывать поддержку человеку, находящемуся в трудной жизненной ситуации?
- почему личный опыт помогает разрешать трудные ситуации?
- почему важно проявлять сопереживание?
- объясни, почему для тебя важна поддержка друга?
- объясни, для чего нужно ли анализировать поведение и внешний вид сверстников?
- объясни, что такое маркеры эмоционального состояния?
- предложи варианты помощи сверстнику в трудной ситуации
- предложи способы оценки эмоционального состояния другого человека
- поделись, что нового ты узнал(а) на занятии?
- поделись, что тебе понравилось на занятии?
- поделись, что тебе не понравилось на занятии?

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Приложение 5.1

Карточки с изображением героев известных фильмов или мультфильмов





Приложение 5.2

Карточки для выполнения упражнения «Что могло произойти?»

Что могло произойти, если одноклассник пришел в школу неопрятным, в грязной одежде?	Что могло произойти, если одноклассник выглядит бодрым, отдохнувшим и веселым?
Что могло произойти, если одноклассник скрывает царапины и синяки на руках?	Что могло произойти, если одноклассник спрашивает номер телефона доверия?
Что могло произойти, если одноклассник грустит, не проявляет интереса к занятиям и не хочет общаться?	Что могло произойти, если одноклассник удалил свои страницы в социальных сетях?
Что могло произойти, если одноклассник установил картинку с изображением грустного героя анимэ на странице Вконтакте?	Что могло произойти, если одноклассник второй день не приходит в школу, а его телефон не доступен?

Приложение 5.3

Карточки для выполнения упражнения «Хэштег #ProМаркеры»

#ProМаркеры

Маркеры – это цветные фломастеры с широким стержнем, пропитанные специальным составом и предназначенные для рисования и письма. Со временем они пересыхают, а насыщенность рисунка снижается.

По составу они бывают:

- ✎ спиртовые. Часто приобретают именно их, так как они универсальны и наносятся на любой материал: бумагу, пластик, железо. Картинка устойчива к влаге, поэтому стереть ее

можно только спиртосодержащими средствами. При рисовании на поверхности цвет проявляется мгновенно, а спирт испаряется.

- ✍ акриловые фломастеры – самый хороший выбор для рисования. Чаще всего применяют при наружных декоративных работах. При нанесении можно контролировать переходы и профессионально смешивать цвета. После высыхания образуется пленка, устойчивая к воде.
- ✍ на масляной основе. Флакон маркера заполнен плотными перманентными чернилами и предназначен для рисования на керамических, бетонных, резиновых, каменных и стеклянных покрытиях, поэтому такие фломастеры широко используются в строительстве и автосервисе.
- ✍ на водной основе. Применяются в работе с бумажными поверхностями. Однако здесь плавность переходов и смешение цветов невозможно, так как слой не смешивается с последующим.
- ✍ меловые – это маркеры, в состав которых входит жидкий мел, что позволяет легко смывать его влажной тряпкой или водой. Они не ломаются, не крошатся и не пачкают одежду и руки.

А какие маркеры предпочитаешь ты?



#ProМаркеры

🚑 Жалобы, симптомы, признаки или маркеры? 🚑

🚑 Болезнь заметна, потому что так или иначе она проявляется. Эти проявления врачи оценивают по жалобам, симптомам, признакам и маркерам. Но что означают эти критерии - синонимы или разные понятия?

🚑 Жалобы - это традиционный термин в медицине. Должен сообщить, что именно и только с жалоб начинается диагностика. Врач, прежде всего, расспрашивает пациента и всегда вначале должен задать вопрос: «Что Вас беспокоит?». Жалобы - проявления болезни, заметные пациенту, о которых он сообщает врачу.

🚑 Симптомы - тоже традиционный термин в медицине. Симптомами называют все проявления болезни, которые позволяют врачу оценить болезнь. Жалобы пациента о нарушении здоровья и указывают на особенности болезни, представляют симптомы. Жалобы составляют часть симптомов.

🚑 Признаки болезни - это наиболее важные симптомы и жалобы, которые в своей совокупности точнее указывают на определенную болезнь. Не все симптомы – признаки конкретной болезни, но все симптомы – признаки болезненного процесса как такового.

🚑 Маркер - это относительно новый термин в медицине. Врачи стремятся к выявлению маркеров. Они думают, что это достижимая реальность. Но очень и очень часто врачи разочаровываются отсутствием маркеров для выявления болезней и состояний.



#ProМаркеры

Бывают дни, когда у нас плохое настроение и самочувствие. В таких случаях можно отметить некоторые маркеры психологического неблагополучия:

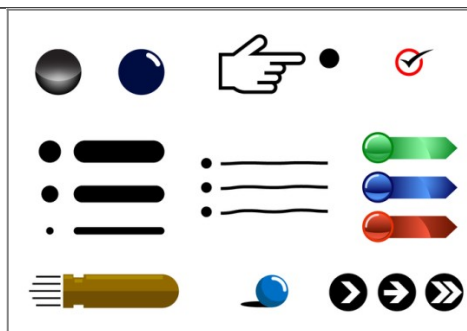
- ✚ **В учёбе и успеваемости:** частые пропуски занятий, снижение качества или количества выполняемых работ, резкое снижение успеваемости.
- ✚ **В поведении и эмоциональном состоянии:** резкие изменения жизненной ситуации, раздражённость, вспышки враждебности, проявление чувств безнадежности или никчёмности, слезливость, выражение серьёзной тревоги.
- ✚ **В физическом состоянии:** ухудшение личной гигиены, неопрятный внешний вид, чрезмерная усталость и истощение, заметные изменения в весе, жалобы на снижение или повышение аппетита, ухудшение сна, порезы, ушибы, частые заболевания.
- ✚ **В словесных проявлениях:** высказывания о бессмысленности жизни, чувстве беспомощности, вины, собственной ненужности, никчёмности, шутки о желании умереть.

ВАЖНО: если есть подозрения на психологическое неблагополучие, рекомендуется обратиться за профессиональной психологической помощью.

#ProМаркеры

- ✎ **Маркеры в тексте (буллиты) — это значки, которые используют для выделения элементов списка.** Они помогают сделать текст легко читаемым, кратко раскрыть тему и перечислить варианты или последовательность действий.
- ✎ **По типу маркера списки делят на два вида:**
- ✎ **Нумерованный список.** В нём буллиты — арабские или римские цифры, реже — буквы. Нумерованный список нужен для перечисления последовательных действий. Главное правило — предложение начинается с большой буквы, в конце ставится точка.
- ✎ **Маркированный список.** В нём буллит — значок: кружок, ромб, стрелка, звёздочка. Маркированный список используют, когда не важна последовательность действий. Главное правило — предложение начинается с маленькой буквы, в конце ставится точка с запятой.

Вместо буллитов можно ставить цифры, добавлять смайлики или картинки.



#ProМаркеры

В компании, как правило, есть разные сотрудники

Одержимый собственной важностью

Маркеры поведения:

- замыкает на себе информацию;
- отказывается делиться знаниями и навыками;
- противится формализации процессов на работе;
- жалуется, что вокруг неучи и лентяи;
- не делегирует, а все делает сам, засиживаясь допоздна;
- жаждет особого отношения и похвалы.



Характерные фразы:

- «Работаю за себя и за того парня»
- «Без меня никуда»
- «Как всегда все завалили»
- «Попотейте сами, делиться не буду»
- «Пока вы ужинаете дома, я здесь вкалываю»

Бывалый, или корпоративный старожил

Маркеры поведения:

- без энтузиазма выполняет обязанности;
- неохотно дает обратную связь;
- редко вносит предложения;
- не решает проблемы самостоятельно;
- с удовольствием обсуждает промахи других;
- критикует новичков;
- дает советы, когда не просят.



Характерные фразы:

- «Вот помню в наше время...»
- «Когда мы начинали...»
- «Куда катится компания?»
- «Лучшее – враг хорошего»
- «Молодежь работать не умеет»

Человек ускользающий

Маркеры поведения:

- отвечает, что занят, когда обращаются к нему с вопросами;
- быстро забывает о просьбе;
- слабо вовлечен в рабочий процесс;
- боится дополнительной нагрузки;
- игнорирует сроки и хронометраж работ;
- бесцельно блуждает в сети.



Характерные фразы:

- «Пerezвоните позже»
- «Это невозможно сделать»
- «Потом», «Сроки нереальные»
- «Я и так по горло занят»

Занятие 6. #ProPиск

Цель: обучение способам оценки риска и его последствий.

Задачи:

17) способствовать формированию у участников реалистичного представления о риске и рискованном поведении;

18) развивать умение анализировать различные жизненные ситуации на предмет риска;

19) способствовать формированию критического мышления.

Оборудование, материалы:

- таблички для выполнения упражнения «Рискованное поведение» (Приложение 6.1);
- кубик Блума;
- классная доска или флипчарт;
- канцелярские принадлежности (мел или маркеры для флипчарта, бумага, ручки).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Напоминание о правилах работы группы.

Ведущий: сегодня мы поговорим про риск и рискованное поведение.

Упражнение «Ассоциации»

Участники называют слова, с которыми у них ассоциируются понятия «риск» и «рискованное поведение». Ведущий фиксирует названные участниками слова на доске (флипчарте). Далее проводится обсуждение о том, какой заряд (позитивный или негативный) несут эти слова.

Мини-лекция «О рискованном поведении»

Знаете ли вы, что такое риск, рискованное поведение? (ответы участников).

В толковом словаре Ожегова риск – отвага, смелость, решимость, действие на авось, наудачу. Рисковое дело – неверное, сомнительное, опасное. Рисковать – пускаться на удачу, делать что-либо без верного расчета, подвергаться случайности, известной опасности.

Подростки чаще других возрастных групп склоняются к чрезвычайно рискованным решениям.

Результаты наблюдений показали, что подростки, хорошо взвесив все плюсы и минусы решения, в отличие от детей и взрослых людей, намеренно идут на риск, потому что получают от такой ситуации больше удовольствия, чем участники других возрастных групп, особенно если, в конечном счёте, им повезло избежать неудачи. Предполагается, что именно поэтому подростковый возраст - наиболее привлекательный период, чтобы попробовать наркотики или сигареты, экспериментировать с алкогольными напитками, водить машину не имея прав, увлекаться экстремальными занятиями и т.д. Как ни парадоксально, подростковый возраст сопровождается высокими показателями смертности и заболеваемости. Психологи полагают, что это во многом связано с осознанным рискованным поведением несовершеннолетних.

В исследованиях американского психолога Лоуренса Стайнберга был проведен эксперимент, в котором испытуемым предлагалось сыграть в видеоигру, симулирующую вождение автомобиля. При этом сначала они должны были играть в присутствии своих сверстников, а затем в одиночестве. В ходе эксперимента выяснилось, что в присутствии сверстников подростки намного чаще выбирают рискованные комбинации, а на поведение взрослых присутствие наблюдателей никак не повлияло.

Похожий эксперимент был проведен им и в естественных условиях при вождении настоящей машины на дороге. Исследование показало, что подростки вели машину быстрее взрослых и допускали опасные маневры, а в присутствии другого подростка эта склонность намного увеличивалась.

Принимая то или иное решение, важно понимать, что риск - это всегда неопределенность. Наши необдуманные действия могут помочь нам в достижении целей, а могут наоборот завершиться неудачно.

Упражнение «Рискованное поведение»

Это упражнение начинается с озвучивания проблемной ситуации. Готовые варианты ответа («Есть риск», «Риска нет», «50:50») располагаются в трёх углах помещения, а четвёртый угол должен быть свободным – для тех участников, у которых имеется свой вариант ответа. Ведущий зачитывает ситуации, участникам необходимо оценить степень риска и «проголосовать ногами», то есть пойти в тот угол, который содержит ответ, отражающий его мнение. Участникам нужно дать понять, что время ограничено, однако им разрешается менять свое мнение и переходить из угла в угол после того, как они выслушали чьи-то аргументы.

Ситуации:

1. Взрывать пиротехнические средства, следуя инструкции
2. Прыгать с парашютом

3. Курить электронные сигареты
4. Нырять в прозрачную воду с высоты
5. Ночью идти одному по парку
6. Улыбаться на улице человеку, которого не знаешь
7. Выходить гулять поздно вечером, когда уже темно
8. Догонять автобус, который отошел от остановки
9. Давать по просьбе незнакомого человека свой мобильный телефон для срочного звонка.

После того как ситуация зачитана, участники выбрали подходящий вариант ответа и разошлись по углам, попросите каждую группу ответить на соответствующие выбранному варианту вопросы:

- Почему ситуация нерискованная/рискованная?
- Что делает ситуацию рискованной?
- Что делает ситуацию нерискованной?
- Что нужно знать, чтобы снизить риск в ситуации?
- Что можно сделать, чтобы снизить риск в ситуации?
- Почему некоторые люди готовы рисковать?
- Можно ли любую ситуацию считать рискованной?

Необходимо задавать вопросы до тех пор, пока участники не поймут связь понятия «риск» с поведением включенных в ситуацию людей. После выполнения задания проводится обсуждение.

Ролевая игра «Воля – разум – любопытство»

Ведущий приглашает трёх участников добровольцев на роль Воли, Разума и Любопытства. Даёт участникам инструкцию: «Когда нам приходится принимать непростое решение, в нас борются двое – любопытство и воля». Любопытство говорит «Попробуй», а воля шепчет «Не стоит!». Но решение принимает разум. Сейчас представьте себе, что вы трое – это один человек – подросток, который пытается принять верное решение. И всё будет зависеть от того, кто сможет больше подобрать аргументов для убеждения – любопытство или воля».

Ведущий зачитывает участникам ситуацию: «Твой лучший друг пригласил тебя на вечеринку. Там все знакомые, но среди них есть и те, кто пьёт пиво, курит вейпы. Ты уверен, что и тебе будут тоже предлагать. Ты понимаешь, что там, в гостях уже будет сложно и практически невозможно отказаться. Не пойти – обидишь друга. Но отказаться нужно сейчас».

Затем ведущий предлагает группе разделиться и выбрать позицию в пользу любопытства и воли. Каждая из сформировавшихся групп теперь сможет помочь своему «герою» (любопытству или воле) аргументами, при условии, что те обратятся к ним за помощью. Задача любопытства – убедить пойти на вечеринку. Задача воли – убедить не участвовать в вечеринке. Задача Разума – выслушать аргументы обеих сторон и принять решение. На выполнение этого задания участникам даётся ограниченное время. По итогам упражнения организуется обсуждение:

- Чьи аргументы были более весомыми – воли или любопытства?
- В чью пользу было легче подобрать аргументы?
- Кому из трёх героев было труднее всего в данной ситуации?
- Случалось ли подобное в вашей жизни? Вспомните ситуации из своего опыта, когда приходилось выбирать между любопытством и волей.
- Какой вывод вы сделали из этой ролевой игры?

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно предложить участникам самим придумать вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- придумай, как можно объяснить другу, что риск может быть опасен
- придумай ситуацию, в которой ты мог бы за компанию с друзьями пойти на риск
- придумай, как можно рискнуть без негативных последствий
- назови позитивные занятия подростков, в которых присутствует риск
- назови признаки, по которым можно определить, что человек проявляет рискованное поведение?
- назови формы проявления рискованного поведения?
- почему важно задумываться о последствиях своих действий
- почему важно оценивать риск до совершения какого-либо поступка?
- почему рискованное поведение может быть опасным?
- объясни, все ли последствия рискованных поступков можно предугадать заранее
- объясни, почему люди готовы рисковать
- объясни, что такое рискованное поведение
- предложи альтернативные варианты рискованным поступкам
- предложи ситуацию, в которой могут пригодиться знания, полученные на занятии
- предложи возможные способы снижения риска при занятии экстремальным спортом
- поделись своим опытом проявления рискованного поведения
- поделись своим впечатлением от занятия
- поделись своим мнением: какую ситуацию можно считать рискованной?

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу».

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Приложение 6.1

Есть риск

Риска нет

50:50

Занятие 6. #ProРиск

Цель: обучение способам оценки риска и его последствий.

Задачи:

20) способствовать формированию у участников реалистичного представления о риске и рискованном поведении;

21) развивать умение анализировать различные жизненные ситуации на предмет риска;

22) способствовать формированию критического мышления.

Оборудование, материалы:

– таблички для выполнения упражнения «Рискованное поведение» (Приложение 6.1);

– кубик Блума;

– классная доска или флипчарт;

– канцелярские принадлежности (мел или маркеры для флипчарта, бумага, ручки).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Напоминание о правилах работы группы.

Ведущий: сегодня мы поговорим про риск и рискованное поведение.

Упражнение «Ассоциации»

Участники называют слова, с которыми у них ассоциируются понятия «риск» и «рискованное поведение». Ведущий фиксирует названные участниками слова на доске (флипчарте). Далее проводится обсуждение о том, какой заряд (позитивный или негативный) несут эти слова.

Мини-лекция «О рискованном поведении»

Знаете ли вы, что такое риск, рискованное поведение? (ответы участников).

В толковом словаре Ожегова риск – отвага, смелость, решимость, действие на авось, наудачу. Рисковое дело – неверное, сомнительное, опасное. Рисковать – пускаться на удачу, делать что-либо без верного расчета, подвергаться случайности, известной опасности.

Подростки чаще других возрастных групп склоняются к чрезвычайно рискованным решениям.

Результаты наблюдений показали, что подростки, хорошо взвесив все плюсы и минусы решения, в отличие от детей и взрослых людей, намеренно идут на риск, потому что получают от такой ситуации больше удовольствия, чем участники других возрастных групп, особенно если, в конечном счёте, им повезло избежать неудачи. Предполагается, что именно поэтому подростковый возраст – наиболее привлекательный период, чтобы попробовать наркотики или сигареты, экспериментировать с алкогольными напитками, водить машину не имея прав, увлекаться экстремальными занятиями и т.д. Как ни парадоксально, подростковый возраст сопровождается высокими показателями смертности и заболеваемости. Психологи полагают, что это во многом связано с осознанным рискованным поведением несовершеннолетних.

В исследованиях американского психолога Лоуренса Стайнберга был проведен эксперимент, в котором испытуемым предлагалось сыграть в видеоигру, симулирующую вождение автомобиля. При этом сначала они должны были играть в присутствии своих сверстников, а затем в одиночестве. В ходе эксперимента выяснилось, что в присутствии сверстников подростки намного чаще выбирают рискованные комбинации, а на поведение взрослых присутствие наблюдателей никак не повлияло.

Похожий эксперимент был проведен им и в естественных условиях при вождении настоящей машины на дороге. Исследование показало, что подростки вели машину быстрее взрослых и допускали опасные маневры, а в присутствии другого подростка эта склонность намного увеличивалась.

Принимая то или иное решение, важно понимать, что риск – это всегда неопределенность. Наши необдуманные действия могут помочь нам в достижении целей, а могут наоборот завершиться неудачно.

Упражнение «Рискованное поведение»

Это упражнение начинается с озвучивания проблемной ситуации. Готовые варианты ответа («Есть риск», «Риска нет», «50:50») располагаются в трёх углах помещения, а четвёртый угол должен быть свободным – для тех участников, у которых имеется свой вариант ответа. Ведущий зачитывает ситуации, участникам необходимо оценить степень риска и «проголосовать ногами», то есть пойти в тот угол, который содержит ответ, отражающий его мнение. Участникам нужно дать понять, что время ограничено, однако им разрешается менять свое мнение и переходить из угла в угол после того, как они выслушали чьи-то аргументы.

Ситуации:

1. Взрывать пиротехнические средства, следуя инструкции
2. Прыгать с парашютом
3. Курить электронные сигареты

4. Нырять в прозрачную воду с высоты
5. Ночью идти одному по парку
6. Улыбаться на улице человеку, которого не знаешь
7. Выходить гулять поздно вечером, когда уже темно
8. Догонять автобус, который отошел от остановки
9. Давать по просьбе незнакомого человека свой мобильный телефон для срочного звонка.

После того как ситуация зачитана, участники выбрали подходящий вариант ответа и разошлись по углам, попросите каждую группу ответить на соответствующие выбранному варианту вопросы:

- Почему ситуация нерискованная/рискованная?
- Что делает ситуацию рискованной?
- Что делает ситуацию нерискованной?
- Что нужно знать, чтобы снизить риск в ситуации?
- Что можно сделать, чтобы снизить риск в ситуации?
- Почему некоторые люди готовы рисковать?
- Можно ли любую ситуацию считать рискованной?

Необходимо задавать вопросы до тех пор, пока участники не поймут связь понятия «риск» с поведением включенных в ситуацию людей. После выполнения задания проводится обсуждение.

Ролевая игра «Воля – разум – любопытство»

Ведущий приглашает трёх участников добровольцев на роль Воли, Разума и Любопытства. Даёт участникам инструкцию: «Когда нам приходится принимать непростое решение, в нас борются двое – любопытство и воля». Любопытство говорит «Попробуй», а воля шепчет «Не стоит!». Но решение принимает разум. Сейчас представьте себе, что вы трое – это один человек – подросток, который пытается принять верное решение. И всё будет зависеть от того, кто сможет больше подобрать аргументов для убеждения – любопытство или воля».

Ведущий зачитывает участникам ситуацию: «Твой лучший друг пригласил тебя на вечеринку. Там все знакомые, но среди них есть и те, кто пьет пиво, курит вейпы. Ты уверен, что и тебе будут тоже предлагать. Ты понимаешь, что там, в гостях уже будет сложно и практически невозможно отказаться. Не пойти – обидишь друга. Но отказаться нужно сейчас».

Затем ведущий предлагает группе разделиться и выбрать позицию в пользу любопытства и воли. Каждая из сформировавшихся групп теперь сможет помочь своему «герою» (любопытству или воле) аргументами, при условии, что те обратятся к ним за помощью. Задача любопытства – убедить пойти на вечеринку. Задача воли – убедить не участвовать в вечеринке. Задача Разума – выслушать аргументы обеих сторон и принять решение. На выполнение этого задания участникам даётся ограниченное время. По итогам упражнения организуется обсуждение:

- Чьи аргументы были более весомыми – воли или любопытства?
- В чью пользу было легче подобрать аргументы?
- Кому из трёх героев было труднее всего в данной ситуации?
- Случалось ли подобное в вашей жизни? Вспомните ситуации из своего опыта, когда приходилось выбирать между любопытством и волей.
- Какой вывод вы сделали из этой ролевой игры?

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно предложить участникам самим придумать вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- придумай, как можно объяснить другу, что риск может быть опасен
- придумай ситуацию, в которой ты мог бы за компанию с друзьями пойти на риск
- придумай, как можно рискнуть без негативных последствий
- назови позитивные занятия подростков, в которых присутствует риск
- назови признаки, по которым можно определить, что человек проявляет рискованное поведение?
- назови формы проявления рискованного поведения?
- почему важно задумываться о последствиях своих действий
- почему важно оценивать риск до совершения какого-либо поступка?
- почему рискованное поведение может быть опасным?
- объясни, все ли последствия рискованных поступков можно предугадать заранее
- объясни, почему люди готовы рисковать
- объясни, что такое рискованное поведение
- предложи альтернативные варианты рискованным поступкам
- предложи ситуацию, в которой могут пригодиться знания, полученные на занятии
- предложи возможные способы снижения риска при занятии экстремальным спортом
- поделись своим опытом проявления рискованного поведения
- поделись своим впечатлением от занятия
- поделись своим мнением: какую ситуацию можно считать рискованной?

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу».

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Приложение 6.1

Есть риск

Риска нет

50:50

Занятие 8. #ProНапряжение

Цель: обучение способам снятия психоэмоционального напряжения.

Задачи:

- 1) познакомить детей со способами оценки собственного эмоционального состояния;
- 2) обучить способам снижения психоэмоционального напряжения посредством выполнения дыхательных упражнений;
- 3) представить рекомендации по снижению психоэмоционального напряжения.

Оборудование, материалы: стулья по количеству участников.

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Напоминание о правилах работы группы.

Ведущий: сегодня мы узнаем, как распознавать напряжение и управлять им с помощью простых техник. Кто из вас чувствовал себя как «перегруженный компьютер»?

Психоэмоциональное напряжение – это состояние организма, характеризующееся повышенным уровнем стресса, тревоги и эмоциональной нестабильности. Оно может возникать в ответ на различные стрессовые факторы, психоэмоциональные нагрузки, кризисные и опасные ситуации, и проявляться через следующие симптомы:

- раздражительность,
- усталость,
- снижение концентрации внимания и работоспособности, нарушение сна,
- физические проявления: учащенное сердцебиение, потливость, мышечное напряжение.

Длительное психоэмоциональное напряжение может негативно влиять на физическое и психическое здоровье ребенка, поэтому важно своевременно предпринимать меры для его снижения и поиска способов управления стрессом.

Мини–лекция «Как оценить свое эмоциональное состояние»

У каждого человека при напряженных эмоциональных состояниях меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры, темп речи, появляется суетливость, приводящая к ошибкам в ориентировке, изменяются дыхание, пульс, цвет лица (побледнение или покраснение), могут появиться слезы. Эмоциональное напряжение, скорее всего, пойдет на убыль, если внимание человека переключится от причины гнева, печали или радости на их внешние проявления – выражение лица, слезы или смех и т.д. Это говорит о том, что эмоциональные и физические состояния человека взаимосвязаны, а потому обладают способностью взаимовлияния. Поэтому, видимо, одинаково правомерны утверждения: «Мы смеемся потому, что нам весело» и «Нам весело потому, что мы смеемся». Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции – расслабление мимической мускулатуры.

Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также произвольно и сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями. Чем раньше (по времени возникновения эмоций) включается сознательный контроль, тем более эффективным он оказывается. Так, в гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица. Возникает это автоматически, рефлекторно. Однако стоит «запустить» вопросы самоконтроля («Не сжаты ли зубы?», «Как выглядит мое лицо?»), и мимические мышцы начинают расслабляться. Только необходима предварительная тренировка в расслаблении определенных мышечных групп на основе словесных самоприказов.

Упражнения для релаксации мышц лица включают задания на расслабление той или иной группы мимических мышц (лба, глаз, носа, шеи, губ, подбородка). Суть их – в чередовании напряжения и расслабления различных мышц, чтобы легче было запомнить ощущение расслабления по контрасту с напряжением.

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания. Как ни странно, не все люди умеют правильно дышать. Не последнюю роль неумелое дыхание играет и в утомляемости. Сосредоточив свое внимание, нетрудно заметить, как меняется дыхание человека в разных ситуациях: по-разному дышат спящий, работающий, разгневанный, развеселившийся, загрустивший или испугавшийся. Как видно, нарушения дыхания зависят от внутреннего состояния человека, а потому и произвольное упорядоченное дыхание должно оказывать обратное воздействие на это состояние.

Научившись влиять на свое дыхание, можно приобрести еще один способ эмоциональной саморегуляции. В основе концентрации лежит управление вниманием. Навык сосредоточения базируется на следующих свойствах внимания:

- на умении фокусировать свое внимание на определенном объекте;
- на развитии произвольного внимания, возникающего под влиянием сознательно поставленной цели и требующего волевого сосредоточения;
- на достаточно широком объеме внимания — он позволяет одновременно сосредоточиться на разных внутренних процессах; на ощущениях в теле, на зрительных и слуховых образах, на умственных операциях и т.д.;
- на умении переключать внимание с внешних объектов на внутренний мир личности с одного ощущения, чувства, мысли на другие;

– на умении задерживать внимание на одном объекте.

Эффективной эмоциональной саморегуляции способствует также использование приемов воображения или визуализации. Визуализация – это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

Разновидностью визуализации являются упражнения «сюжетного воображения», основанные на преднамеренном использовании цвета и пространственных представлений сознания человека. Сознательные представления окрашиваются в нужный цвет, соответствующий моделируемому эмоциональному состоянию. Цвет обладает мощным эмоциональным действием на нервную систему. Красный, оранжевый, желтый – цвета активности; голубой, синий, фиолетовый – цвета покоя; зеленый – нейтральный. Цветовые (температурные, звуковые, осязательные) ощущения лучше дополнять пространственными представлениями. Если необходимо успокоиться, отдохнуть, необходимо представлять широкое, открытое пространство (морской горизонт, просторное небо, широкая площадь, обширный зал театра и т.д.). Для мобилизации организма на выполнение ответственной задачи помогают образы тесных, узких пространств с ограниченным горизонтом (узкая улица с высокими домами, ущелье, тесная комната).

Использование данных приемов воедино позволяет вызвать необходимое эмоциональное состояние в нужный момент (спокойное – просторный морской берег, зимний пейзаж в сиреневых сумерках; бодрящее – летний пляж ярким солнечным днем, слепящее солнце, ярко-желтый песок). Следует вжиться в представляемую картину, прочувствовать ее и зафиксировать в сознании. Постепенно возникнет состояние расслабленности и покоя или, наоборот, активности, мобилизованности.

С помощью каждого из органов чувств можно моделировать любое настроение. Надо лишь суметь направить свое эмоциональное воображение по нужному пути. Этому способствуют упражнения «вдохновения». Их своеобразие состоит в том, что они обусловлены в каждом отдельном случае предельно конкретной житейской ситуацией и являются не столько тренировочными, сколько подготовляющими и корректирующими. Их общая цель – нейтрализовать страх, опасение перед каким-либо ответственным действием (экзамен или спортивное соревнование).

Когда возникают чрезвычайные ситуации, они вызывают напряжение задолго до столкновения с ними. Поэтому необходимо подготовиться к ним. Первым шагом к успеху в любом начинании является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо приучить себя к успеху, удаче, сделать ее само собой разумеющейся, привычной. Например, когда хозяйка несет горю посуды из кухни, стоит ей сказать: «Осторожно, не урони!», как она обязательно уронит свою ношу.

Упражнения «вдохновения» состоят в «репетировании» напряженной ситуации обязательно в условиях успеха, с использованием цветовых и пространственных

представлений. Технические условия выполнения таких упражнений состоят в следующем:

- выполняются они чаще всего утром, иногда – днем, но никогда на ночь;
- внимание тренирующегося жестко концентрируется от большого и среднего круга внимания (широкие, просторные помещения) и спокойных цветовых представлений (голубые, синие, фиолетовые тона) к малому кругу внимания (узкие, тесные помещения) и бодрящим цветовым тонам (красный, желтый, оранжевый цвета) или, в отдельных случаях, к внутреннему;
- выполнение упражнений сопровождается музыкальным подкреплением: вначале упражнения используется спокойная, плавная музыка, затем постепенно музыкальный темпоритм убыстряется.

Примеры упражнений «вдохновения» чрезвычайно разнообразны (в зависимости от «репетируемой» напряженной ситуации»), но схема их выполнения всегда одна и та же. Целенаправленное использование предлагаемых способов и приемов саморегуляции эмоционального состояния в учебном процессе окажет существенное влияние на развитие эмоциональной устойчивости обучающихся.

Снять психоэмоциональное напряжение помогают дыхательные упражнения. Их можно выполнять в любом положении. Обязательно лишь одно условие: позвоночник непременно должен находиться в строго вертикальном или горизонтальном положении. Это дает возможность дышать естественно, свободно, без напряжения, полностью растягивать мышцы грудной клетки и живота. Если спина прямая, то дыхательные мышцы (главным образом диафрагма) могут функционировать легко и непринужденно. Убедитесь сами, какой глубокий вдох позволяет сделать распрямленная спина. Попробуйте глубоко вдохнуть, сначала сгорбившись и опустив плечи, потом выпрямившись и расправив их, и вы сами почувствуете колоссальную разницу. Очень важно также правильное положение головы: ее необходимо держать прямо и свободно. Расслабленная, прямо «сидящая» на шее голова в определенной степени вытягивает вверх грудную клетку и другие части тела. Внимание: шея ни в коем случае не должна быть судорожно напряжена! Вы должны убедиться сами, что она действительно расслаблена. Сделать это легко. Пока вы ищете, какая мышца напряжена, расслабьте шею и постарайтесь, чтобы во время выполнения дыхательных упражнений она оставалась расслабленной. Если все в порядке и мышцы не напряжены, то сразу же начинайте упражняться в свободном дыхании, постоянно контролируя его. Такой способ дыхания постепенно должен быть доведен до автоматизма, стать для вас естественным.

Методика выполнения дыхательных упражнений

1. Сядьте на стул (боком к спинке), выпрямите спину, расслабьте мышцы шеи.
2. Руки свободно положите на колени и закройте глаза, чтобы никакая визуальная информация не мешала вам сосредоточиться. Сосредоточьтесь только на своем дыхании.
3. При выполнении дыхательного упражнения дышите через нос, губы слегка сомкнуты (но ни в коем случае не сжаты).

4. В течение нескольких минут просто контролируйте свое дыхание. Обратите внимание на то, что оно легкое и свободное. Ощутите, что вдыхаемый воздух более холодный, чем выдыхаемый. Следите лишь за тем, чтобы дыхание было ритмичным.

5. Теперь обратите внимание на то, чтобы во время вдоха и выдоха не включались вспомогательные дыхательные мышцы – особенно при вдохе не следует расправлять плечи. Они должны быть расслаблены, опущены и слегка отведены назад. После вдоха, естественно, должен последовать выдох. Однако попытайтесь продлить вдох. Это вам удастся, если, продолжая вдох, вы как можно дольше удержите от напряжения мышцы грудной клетки. Думайте о том, что теперь вам предстоит продолжительный выдох. Глубокий вдох и последующий продолжительный выдох повторите несколько раз.

6. А теперь контролируйте ритм дыхания. Ведь именно ритмичное дыхание успокаивает нервы, оказывает противострессовое действие. Выполняйте медленный вдох, успевая при этом сосчитать в среднем темпе от одного до шести. Затем – пауза. Тренируйте ритмичное дыхание примерно 2–3 минуты. Продолжительность отдельных фаз дыхания в данном случае не так важна – гораздо важнее правильный ритм. Этот простой способ ритмичного дыхания вы можете в любое время вспомнить и повторить. Далее следует выполнить какой-либо из описанных ниже типов дыхания.

Вместе выполним несколько дыхательных упражнений.

Упражнение «Ключичное (верхнее) дыхание»

В процессе овладения верхним дыханием рекомендуется положить ладони на ключицы и следить за подъемом и опусканием ключиц и плеч. Исходное положение – сидя (стоя, лежа) выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Прежде чем сделать вдох, следует выдохнуть воздух из легких. После выдоха сделать медленный вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы легких. При выдохе плечи медленно опускаются вниз.

Упражнение «Грудное (среднее) дыхание»

Для более легкого усвоения методики среднего дыхания можно положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за ее опусканием и расширением. Исходное положение – то же. Сделать выдох через нос, ребра при этом опускаются, затем – полный и продолжительный вдох, расширяя грудную клетку. Плечи и живот при вдохе должны оставаться неподвижными (не допускать выпячивания живота). Затем снова выдох и снова вдох.

Упражнение «Брюшное (нижнее) дыхание»

Для более полного усвоения этого упражнения рекомендуется класть ладони на живот, чтобы следить за поднятием и опусканием брюшной стенки. Исходное положение – то же. Сделать полный выдох, при этом живот вбирается внутрь (диафрагма поднимается вверх). Затем медленно вдохнуть воздух через нос, выпятив живот (диафрагма опускается), не двигая грудной клеткой и руками. Нижняя часть легких наполняется воздухом. Снова выдохнуть воздух – живот уходит глубоко внутрь (воздух выдыхается из нижних долей легких).

Выполним дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом.

Упражнение «Ха–дыхание»

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха!».

Упражнение «Замок»

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2–3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение «Голосовая разрядка»

Выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов – издать резкий звук, например, «Ух!»

Выполним дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом.

Упражнение «Отдых»

Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1–2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

Упражнение «Найди свой ритм»

Цель данного упражнения – найти собственный ритм дыхания, воспринимаемый как приятный, удобный, успокаивающий – тот ритм, который поможет погрузиться в состояние покоя. Дышите в естественном, произвольном ритме – «как само дышится». Запомнив этот ритм, постепенно начните дышать чаще... еще чаще... как можно быстрее... Постарайтесь выдержать такой предельно учащенный ритм дыхания, сколько возможно, хотя бы 30–40 секунд. Затем постепенно начните замедлять ритм дыхания... пока он не вернется к исходному... Дышите реже... еще реже... дышите как можно медленнее... Необходимо выдержать такой ритм дыхания не менее минуты. Освоив, прочувствовав два этих крайних полюса – максимально частое и максимально редкое дыхание, поэкспериментируйте, варьируя частоту дыхания в максимально возможных пределах. От одного полюса до другого, пока не нащупаете некоторый промежуточный ритм дыхания, максимально удобный, плавный, размеренный и неторопливый, являющийся для вас в данную минуту ритмом абсолютно спокойного дыхания, вашим ритмом покоя. Дышите в этом ритме, побудьте в нем, в этом состоянии покоя, освойтесь в нем, погрузитесь в него хотя бы на

несколько минут. Завершите упражнение активизирующим выходом, одновременно учащая дыхание, вдыхая глубоко и долго, а выдыхая — резко, быстро. Упражнение необходимо регулярно повторять. Запомните ощущения, связанные с различными ритмами дыхания, сравнивайте, как меняется ритм успокаивающего дыхания в разные дни, «оживляйте» ваше состояние покоя. Постепенно, по мере выработки навыка, вы научитесь находить свой ритм покоя достаточно быстро, всего за 30–40 секунд. И тогда в нужный момент сможете быстро успокоиться и расслабиться.

Упражнение «Успокаивающее дыхание»

Исходное положение — сидя, лежа. Медленно выполните глубокий вдох через нос, на пике вдоха — задержите дыхание, затем сделайте медленный выдох через нос. Затем снова вдох, задержка дыхания, выдох — длиннее на 1–2 секунды. Затрата большего количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект. Представляйте себе, что с каждым выдохом вы избавляетесь от стрессового напряжения. Ниже представлена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй — выдоха. В скобки заключена продолжительность паузы — задержки дыхания: 4–4 (2); 4–5 (2); 4–6 (2); 4–7 (2); 4–8 (2); 4–8 (2); 5–8 (2); 6–8 (3); 7–8 (3); 8–8 (4); 8–8 (4); 7–8 (3); 6–7 (3); 5–6 (2), 4–5 (2). Выполнение упражнения регулируется счетом (вслух или про себя).

Применение таких упражнений поможет снять психоэмоциональное напряжение, успокоиться, привести себя в состояние равновесия. Они просты в применении и выполнять их можно не только дома, но и в школе.

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно предложить участникам самим придумать вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- придумай, как психоэмоциональное напряжение может влиять на здоровье человека
- придумай ситуацию, в которой ты мог бы применять дыхательные упражнения
- придумай, как можно заметить проявления психоэмоционального напряжения у сверстника
 - назови дыхательные упражнения, которые ты запомнил
 - назови правила выполнения дыхательных упражнений
 - назови пример дыхательного упражнения для снятия напряжения?
 - почему важно уметь снимать психоэмоциональное напряжение?
 - почему важно знать способы снятия психоэмоционального напряжения?
 - почему необходимо знать методику выполнения дыхательных упражнений?
- объясни, есть ли какое-то универсальное упражнение, которое каждому поможет снять эмоциональное напряжение

- объясни, почему рекомендуется использовать дыхательные упражнения для снятия эмоционального напряжения
- объясни, что такое психоэмоциональное напряжение
- предложи способы снятия эмоционального напряжения в ситуации экзаменационного стресса
- предложи ситуацию, в которой могут пригодиться знания, полученные на занятии
- предложи возможные ситуации, когда можно применять дыхательные упражнения
- поделись, какое упражнение было наиболее эффективным лично для тебя
- поделись своим впечатлением от занятия
- поделись, что нового ты узнал на занятии?

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу» Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Занятие 9. #ProНапряжение (продолжение)

Цель: обучение способам снятия психоэмоционального напряжения.

Задачи:

- 4) обучить детей саморегуляции эмоционального состояния через внешние проявления эмоций;
- 5) обучить детей способам расслабления, снятия напряжения;
- 6) тренировать умение конструктивно выражать свое эмоциональное состояние.

Оборудование, материалы:

- карточки для выполнения упражнения «Хэштег #ProНапряжение» (Приложение 9.1);
- кубик Блума;
- канцелярские принадлежности (листы бумаги, ручки).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Напоминание о правилах работы группы.

Ведущий: на прошлом занятии мы потренировались в выполнении дыхательных упражнений, направленных на снятие психоэмоционального напряжения. Кроме дыхательных техник снять психоэмоциональное напряжение помогают упражнения, направленные на саморегуляцию эмоционального состояния через внешние проявления эмоций, на расслабление мышц лица, на концентрацию внимания, на визуализацию и на сюжетное воображение.

Вначале выполним упражнение, направленное на саморегуляцию эмоционального состояния через внешние проявления эмоций.

Упражнение «Самоконтроль внешнего выражения эмоций»

В момент действия напряженных факторов, при росте эмоционального напряжения необходимо запустить вопросы самоконтроля: – Как выглядит мое лицо? – Не скован (а) ли я? – Не сжаты ли мои зубы? – Как я сижу? – Как я дышу? Если выявлены признаки напряженности, необходимо:

1. Произвольно расслабить мышцы. Для расслабления мимических мышц использовать следующие формулы: – Мышцы лица расслаблены. – Брови свободно разведены. – Лоб разглажен. – Расслаблены мышцы челюстей. – Расслаблены мышцы рта. – Расслаблен язык, расслаблены крылья носа. – Все лицо спокойно и расслаблено.

2. Удобно сесть, встать.

3. Сделать 2–3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы «сбить» учащенное дыхание.

4. Установить спокойный ритм дыхания.

Эффективными являются упражнения для расслабления мышц лица.

Прежде чем перейти к изложению конкретных приемов регуляции мышечного тонуса, приведем несколько принципов и правил, которые являются общими для всех аналогичных упражнений:

1. Задача упражнений – дать возможность осознать и запомнить ощущение расслабленной мышцы по контрасту с ее напряжением.

2. Каждое из упражнений состоит из двух фаз – начальной (напряжения) и последующей (расслабления).

3. В начальной фазе напряжение избранной мышцы или группы мышц должно нарастать плавно, завершающее расслабление («сбрасывание» напряжения) осуществляется резко.

4. Медленному напряжению мышц сопутствует медленный глубокий вдох. Расслабление синхронно со свободным полным выдохом.

5. Закрепление упражнения можно выполнить в нескольких приемах в течение дня. Их не следует выполнять непосредственно перед сном, поскольку мышечное напряжение обладает возбуждающим действием.

6. Каждое из упражнений повторяется 2–3 раза. Выполняя указанные упражнения, надо стремиться к тому, чтобы не упражняемые в данный момент мышцы были расслаблены. Дышать следует ровно и спокойно, через нос. Внимание необходимо сосредоточить на состоянии упражняемых мышц. Одновременно важно добиваться ярких представлений и ощущений вместе с расслаблением и напряжением различных групп мышц.

Участникам предлагается выполнить любые два упражнения из тех, которые описаны ниже.

Упражнение «Маска удивления»

Закройте глаза. Одновременно с медленным вдохом максимально высоко поднимите брови, произнесите про себя: «Мышцы лба напряжены». Задержите на секунду дыхание и с выдохом опустите брови (пауза 15 секунд.)

Упражнение «Жмурки» - для глаз.

С медленным выдохом мягко опустите веки. Вдыхая воздух, постепенно наращивайте напряжение мышц глаз и, наконец, зажмурьте их так, как будто в них попало мыло, жмурьтесь как можно сильнее. Произнесите про себя: «Веки напряжены». Затем – секундная задержка дыхания, свободный выдох и расслабление мышц век. Оставляя веки опущенными, произнесите про себя: «Веки расслаблены».

Упражнение «Возмущение» – для носа. Округлить крылья носа и напрячь их, как будто вы очень сильно чем-то возмущены, сделать вдох и выдох. Произнести про себя: «Крылья носа напряжены». Сделать вдох, на выдохе расслабить крылья носа. Произнести про себя: «Крылья носа расслаблены».

Упражнение «Маска поцелуя»

Одновременно со вдохом постепенно сжимайте губы, как будто для поцелуя, доведите это усилие до предела и зафиксируйте усилие повторяя: «Мышцы рта напряжены». На секунду задержите дыхание, со свободным выдохом расслабьте мышцы. Произнесите: «Мышцы рта расслаблены».

Упражнение «Маска смеха»

Чуть прищурить глаза, на вдохе постепенно улыбнуться настолько широко, насколько это возможно. На выдохе расслабить напряженные мышцы лица. Повторить упражнение несколько раз.

Далее выполним упражнения на концентрацию внимания.

Помещение, в котором вы предполагаете заниматься, должно быть изолировано от сильных звуков. Сядьте на стул в удобной позе к спинке, чтобы не опираться на нее (стул должен быть с жестким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится). Руки свободно положите на колени, глаза закройте (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы). Дышите через нос спокойно, не напряженно. Старайтесь сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого. Выполнять релаксационно-концентрационные упражнения необходимо в течение нескольких минут. Время не ограничено: упражняться можно до тех пор, пока это доставляет удовольствие. После выполнения упражнений – проведите ладонями по векам, не спеша откройте глаза и потянитесь.

Участникам предлагается выполнить любые три упражнения из тех, которые описаны ниже.

Упражнение «Концентрация на счете»

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Упражнение «Концентрация на слове»

Выберите какое-нибудь короткое слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда. Если слово двусложное, мысленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

Упражнение «Сосредоточение на предмете»

Внимание! В вашей голове прожектор. Его луч может осветить что угодно с безмерной яркостью. Этот прожектор – ваше внимание. Управляем его лучом! В течение 2-3 минут «освещаем прожектором» любой предмет. Все остальное уходит во тьму. Смотрим только на этот предмет. Можно моргать, но взгляд должен оставаться в пределах предмета. Возвращаемся к нему снова и снова, разглядываем, находим все новые черточки и оттенки.

Упражнение «Сосредоточение на звуке»

Сосредоточьте свое внимание на звуках за окном (стеной) кабинета. Прислушайтесь к ним. Для того чтобы лучше сосредоточиться, можно закрыть глаза. Выделите один из звуков. Вслушайтесь в него, выслушивайте, держите его.

Упражнение «Сосредоточение на ощущениях»

Сосредоточьтесь на ваших телесных ощущениях. Направьте луч вашего внимания на ступню правой ноги. Прочувствуйте пальцы, подошву. Почувствуйте соприкосновение ног с полом, ощущения, которые возникают от этого соприкосновения. Сосредоточьтесь на правой руке. Почувствуйте пальцы, ладонь, поверхность кисти, всю кисть. Почувствуйте ваше предплечье, локоть; прочувствуйте соприкосновение подлокотника кресла с рукой и вызываемое им ощущение. Точно так же прочувствуйте левую руку. Прочувствуйте поясницу, спину, соприкосновение со стулом. Сосредоточьте внимание на лице – нос, веки, лоб, скулы, губы, подбородок. Почувствуйте прикосновение воздуха к коже лица.

Упражнение «Сосредоточение на эмоциях и настроении»

Сосредоточьтесь на внутренней речи. Остановите внутреннюю речь. Сосредоточьтесь на настроении. Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое? А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни. Выходим из состояния релаксации.

Упражнение «Сосредоточение на чувствах»

Закройте глаза. Сосредоточьтесь на внутренних ощущениях. Выберите мысленно одного из присутствующих здесь – это может быть ваш сосед, ваш друг или любой другой человек из группы. Какие чувства вы испытываете по отношению к нему? Вы ему рады, вам он нравится, вы его не переносите, он вам безразличен? Осмыслите ваши чувства, осознайте их.

Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие (при выборе этого варианта участникам необходимо выдать листы бумаги и ручки).

Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т.д.

Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.

В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Следующая группа упражнений – упражнения на визуализацию.

Участникам предлагается выполнить любые два упражнения из тех, которые описаны ниже.

Упражнение «Саморазвивающиеся представления»

Инструкция ведущего: Сядьте уютно. Закройте глаза. Расслабьтесь. Глубокий вдох и выдох. Сосредоточьтесь на своих ощущениях. А теперь попытайтесь воссоздать в своем воображении целостную картину, целостный образ. Представьте себе пляж у моря. Жаркий день. Палит солнце. Вы в купальном костюме. С наслаждением вытягиваетесь на песке... Смотрите в море. Видны головы купающихся... Рассмотрите получше линию горизонта. Что там появилось? Всматривайтесь внимательно... А что происходит вокруг, на берегу?.. Солнце палит сильно, приходится поворачиваться с боку на бок. Хочется искупаться... Вы входите в воду... Чувствуете ее прикосновение... Какая она?.. Образы уходят. Сосредоточьте свое внимание на своем теле. Сожмите руки. Откройте глаза.

Упражнение «Визуализация воображения»

Закройте глаза, сосредоточьтесь на своем дыхании. Вообразите большой белый экран. Представьте на экране любой цветок. Уберите цветок с экрана, а вместо него поместите на экран белую розу. Поменяйте белую розу на красную. (Если у вас возникли трудности, вообразите, что вы кисточкой покрасили розу в красный цвет.) Вообразите снова белый экран. Покрасьте его в ярко-синий цвет, красный, зеленый. Представляйте любые цвета. Сотрите все с экрана, откройте глаза.

Упражнение «Расщепление экрана»

Работа осуществляется участниками группы во внутреннем плане. Необходимо представить большой белый экран, разделенный вертикальной чертой. Слева на экран проецируется субъектом негативная фрустрирующая ситуация – нечеткая, черно-белая; справа – ситуация успеха, яркая, красочная, наполненная звуками и запахами. Постепенно левая (негативная) картинка уменьшается и блекнет, удаляется, а правая (позитивная) становится все более яркой и приближается. После двух-, трехкратного выполнения этого упражнения участники группы с удивлением обнаруживают, что мысли о негативной ситуации больше не вызывают отрицательных чувств, и она воспринимается ими гораздо спокойнее, чем прежде.

Упражнение «Марионетка»

Вообразите, что вы большая кукла марионетка. Ваши кисти рук, предплечья и плечи соединены между собой веревочками. Все остальные части также прикреплены веревочками, шеи нет, вместо нее одна веревочка. Шнурки, с помощью которых

имитируются движения рта, совсем ослабли, и нижняя челюсть отвисла и лежит на груди. Все веревочки, которыми связаны различные части вашего тела настолько ослабли, что вы лежите, широко раскинувшись на кровати, разболтанно и вяло.

Упражнение «Маяк»

Закройте глаза. Расслабьтесь. Отрегулируйте дыхание. Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях, являющегося символом безопасности для людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе – света, который никогда не гаснет.

Упражнение «Поплавок в океане»

Сядьте удобно. Дыхание ровное. Закройте глаза и расслабьтесь. Вообразите, что вы маленький поплавок в океане. У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы двигаетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны. Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движения волны, тепло солнца, капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас. Прислушайтесь к своему телу: какие ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане?

Упражнение «Путешествие»

Постарайтесь вообразить себя на берегу реки. Рядом с вами опушка леса, вы стоите на зеленой поляне и смотрите на бегущую воду в реке. Над вами в голубом небе бегут легкие облака, вода в реке течет плавно, неторопливо... Вам хорошо и спокойно. Сейчас мы с вами отправимся на прогулку в то место, которое вам очень нравится. Если хотите, можете с собой кого-нибудь взять. Представьте себе место, которое вам очень нравится. Какое там сейчас время года: лето, зима, весна, осень. Что там растет: цветы, какие деревья, травы? Есть ли там вода: река, озеро, море, пруд. Какого она цвета? Какая там погода? Идет дождь, светит солнце, лежит снег. Рассмотрите все, понюхайте, как пахнут травы и цветы, дует ли ветер, прислушайтесь к звукам. Есть ли там птицы? Прислушайтесь к звукам, которые доносятся с улицы... Потянитесь и откройте глаза.

Упражнение «Убежище»

Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Вообразите себе хижину в горах или лесную долину, личный корабль, сад, таинственный замок... Мысленно опишите это безопасное удобное место. Когда ложитесь спать, представьте, что вы направляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом. После того, как вы сделаете это несколько раз, можете фантазировать подобным образом в течение дня. Закройте на несколько минут глаза и войдите в свое личное убежище. Ре-

флексия: Удалось ли вам увидеть всю картину и вызвать соответствующие телесные ощущения? Какие образы у вас возникали?

Упражнение «Вызов эмоции»

Вспомните и опишите самые чудесные переживания вашей жизни; самые счастливые мгновения – восторга, радости, счастья. Представьте себе, что данная ситуация повторилась, и вы сейчас находитесь в этом состоянии счастья, радости. Вообразите себе, какие образы – зрительные, слуховые, кинестетические – сопровождали это состояние. «Сделайте» такое же лицо: та же улыбка, тот же блеск в глазах, тот же румянец, тот же учащенный пульс и т. д. Почувствуйте это состояние всем телом: энергичной позой, красивой осанкой, уверенной походкой, выразительными жестами и т. д. Постарайтесь удержать и запомнить физические проявления радости и счастья, чтобы затем воспроизвести их по собственному желанию. Очень полезно начинать каждое занятие (и вообще каждый день) так: вспомнить что-нибудь приятное, вызывающее улыбку, настроиться на добрые взаимоотношения с коллегами, детьми, близкими. Вопросы для обсуждения:

Какие образы вам удавалось воссоздавать легче всего?

Что помогало вам воссоздавать образные представления, что мешало?

Какую роль выполняет визуализация в саморегуляции эмоционального состояния?

Далее выполним упражнение на сюжетное воображение. Цель таких упражнений – тренировать преднамеренное моделирование разнообразных эмоциональных состояний (покоя, расслабления или мобилизации, собранности), научиться уравнивать процессы возбуждения и торможения.

Участникам предлагается выполнить любое упражнение из тех, которые описаны ниже.

Упражнение «Зрительные образы»

Предлагается выбрать какой-либо предмет, ярко окрашенный определенным цветом, лучше без оттенков. Цвет выбирается в соответствии с состоянием, которое моделируется: красный, оранжевый, желтый – цвета активности; голубой, синий, фиолетовый – цвета покоя; зеленый – нейтральный. Необходимо произнести про себя несколько раз название какого-либо цвета. В воображении возникнут очертания и цвет предмета. Постепенно возникнет состояние расслабленности и покоя или, наоборот, активности, мобилизованности.

Упражнение «Ковер» (на создание ощущения уюта и комфорта) Основные сенсорные представления – осязательные (тактильные). Самоприказ. «Пушистый-пушистый пух. Пушистый-пушистый ковер. Пушистый ковер нежит». Ощутите прикосновение босых ног к пушистому ковру, большому и теплomu, в большой, уютной комнате. Комната должна быть обязательно большая, не заставленная мебелью (пространственный образ); освещение – в теплых желто-оранжевых тонах (цветовой образ).

Упражнение «Лимон» (на создание атмосферы дружеского, доброжелательного общения и хорошего настроения) Основные сенсорные представления – вкусовые. Самоприказ: «Кислая-кислая кислота. Кислый-кислый лимон. Кислый лимон в

стакане чая». Представьте вкус чая или кофе с лимонной кислинкой. Зрительный образ (цветовой и пространственный) – яркий, но круг света над столом ограничен, остальная комната теряется в полумраке. Стол накрыт, но уже в беспорядке. За столом – друзья. Беседа немного шумливая, немного беспорядочная, но интересная. Воспоминание о вкусе лимона вызывает, кроме всего прочего, слюноотделение, что в свою очередь стимулирует аппетит.

Упражнение «Хэштег #ProНапряжение»

Участники делятся на группы, каждая группа получает набор карточек с хэштегом #ProНапряжение (Приложение 9.1). Участники в группах обсуждают и выбирают из предложенного набора карточек ту, информация на которой наиболее подходит к содержанию занятия, и которую можно было бы разместить под хэштегом #ProНапряжение. Можно предложить участникам самостоятельно подобрать содержание поста с предложенным хэштегом, используя GigaChat – сервис на основе искусственного интеллекта (по желанию). После завершения работы участники групп аргументируют свой выбор, отвечают на вопросы:

- почему группа выбрала именно этот пост?
- как он соотносится с содержанием занятий, включенных в программу?
- согласны ли они с содержанием поста, который предложил GigaChat?

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно предложить участникам самим придумать вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- придумай, как психоэмоциональное напряжение может влиять на настроение человека
- придумай ситуацию, в которой ты мог бы применять упражнения на концентрацию внимания
- придумай упражнение, которое поможет тебе снизить эмоциональное напряжение
 - назови выполненные на занятии упражнения, которые ты запомнил
 - назови правила выполнения упражнений мышечной релаксации
 - назови пример любого упражнения для снятия напряжения?
 - почему эмоциональное напряжение вызывает напряжение в теле?
 - почему важно знать разные способы снятия психоэмоционального напряжения?
 - почему необходимо знать методику выполнения упражнений мышечной релаксации?
 - объясни, как влияет позитивный настрой на состояние человека
 - объясни, почему рекомендуется использовать упражнения на визуализацию для снятия эмоционального напряжения
 - объясни, что такое психоэмоциональное напряжение

- предложи способы снятия эмоционального напряжения в ситуации волнения
- предложи ситуацию, в которой могут пригодиться знания, полученные на занятии
- предложи возможные ситуации, когда можно применять упражнения на снятие мышечного напряжения
- поделись, какое упражнение было наиболее эффективным лично для тебя
- поделись своим впечатлением от занятия
- поделись, что нового ты узнал на занятии?

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Карточки для выполнения упражнения «Хэштег #ProНапряжение»

#ProНапряжение

 Что такое напряжение электрического тока?

Представьте себе реку: вода течёт благодаря разнице высот между истоком и устьем. Так же и электрический ток движется благодаря напряжению — это разница потенциалов между двумя точками электрической цепи.

Почему важно знать напряжение?

- ✓ Для правильного выбора устройств питания и защиты оборудования
- ✓ Чтобы избежать поломок и короткого замыкания
- ✓ Для безопасности себя и окружающих

Помните, электричество — это сила, которую нужно уважать!

#ProНапряжение

 Физические нагрузки и напряжение: балансируй правильно!

Давление на работе, стресс дома, нехватка энергии... 
Физическая активность помогает снять эмоциональное напряжение и повысить уровень эндорфинов — гормонов счастья!

 Но помните: чрезмерная нагрузка тоже создаёт напряжение для организма. Важно находить золотую середину!

Какие советы помогут вам сбалансировать физическую нагрузку?

1. Регулярные тренировки, подходящие вашему уровню подготовки
2. Разнообразие упражнений для разных групп мышц
3. Достаточный отдых и восстановление между тренировками
4. Правильное питание и гидратация

Будьте здоровы и активны вместе с нами! 

#ProНапряжение

 **Психозэмоциональное напряжение: как вернуть гармонию внутри себя?**

Современный мир полон стрессов и переживаний. Работа, учёба, личные отношения — всё это требует наших сил и внимания. Часто мы даже не замечаем, насколько сильно наше внутреннее напряжение влияет на самочувствие и качество жизни.

✨ **Признаки повышенного психозэмоционального напряжения:**

- Постоянная усталость и раздражительность
- Проблемы со сном и аппетитом
- Тревожность и беспокойство
- Сложности с концентрацией внимания

😓 **Что делать, чтобы снизить напряжение?**

1. Освойте техники релаксации: медитация, дыхательные упражнения, йога
2. Найдите хобби, которое приносит радость и удовольствие
3. Общайтесь с близкими людьми, делитесь своими переживаниями
4. Гуляйте на свежем воздухе, занимайтесь спортом
5. Высыпайтесь и следите за питанием

Заботьтесь о своём душевном равновесии — это залог здоровья и успеха! ❤️

#ProНапряжение

 **Дыхательные упражнения против стресса и тревоги**

Знакомое чувство внутреннего беспокойства и напряжения? Простые дыхательные практики помогают быстро успокоиться и восстановить внутренний баланс.

 **Попробуйте прямо сейчас:**

1. **Диафрагмальное дыхание:** медленно вдохните через нос, наполняя живот воздухом, задержите дыхание на пару секунд, затем плавно выдохните через рот. Повторяйте 5–7 минут.
2. **«Квадратное дыхание»:** вдохните на счёт четыре, задержите дыхание на тот же счёт, выдохните также на счёт четыре, снова задержите дыхание. Продолжайте цикл минимум три минуты.
3. **Дышим полной грудью:** закройте глаза, расслабьтесь и сделайте глубокий вдох, чувствуя, как воздух наполняет грудь и лёгкие. Медленно выпускайте воздух, представляя, как уходит напряжение.

Эти простые техники позволяют мгновенно расслабиться, уменьшить тревогу и обрести ясность ума. Начните практиковать ежедневно — и почувствуете разницу!

#ProНапряжение

👉 Мышечные упражнения против стресса и тревожности

Эмоциональное напряжение накапливается в теле и проявляется в виде зажимов и боли. Специальные упражнения помогут освободить мышцы и почувствовать облегчение.

🌱 Попробуйте прямо сейчас:

1. **Растяжка шеи:** плавные повороты головы вправо-влево, наклоны вперёд-назад, круговые движения плечами.
2. **Расслабление плеч:** поднимите плечи вверх, поддержите несколько секунд, затем резко опустите их вниз, повторяя движение несколько раз подряд.
3. **Наклоны туловища:** ноги на ширине плеч, руки свободно свешены вдоль тела. Мягко наклоняйтесь вперед, позволяя спине и рукам вытягиваться естественным образом.
4. **Упражнения для рук:** сжимайте-разжимайте кулаки, вращайте кистями и предплечьями, выполняя мягкие вращения руками в разные стороны.

Регулярная практика снимает физическое напряжение, улучшает кровообращение и дарит ощущение спокойствия и гармонии.

Делайте эти упражнения каждый день — ваше тело скажет спасибо! ✨

#ProНапряжение

📚 Экзамены близко — как справиться с напряжением?

Для многих студентов экзамены становятся настоящим испытанием. Напряжение нарастает, нервы шалют, и кажется, что голова вот-вот лопнет от волнений...

Но паника — плохой помощник. Вот проверенные способы держать эмоции под контролем и сдать успешно любые испытания:

📅 Планируйте подготовку заранее. Выделите время для каждого предмета, составляйте графики занятий и придерживайтесь их.

🎯 Концентрируйтесь на главном. Избегайте бесконечного зубрёжки всего подряд — лучше выделять ключевые моменты и учить самое важное.

🐣 Отдыхайте регулярно. Чередуйте интенсивную работу с короткими перерывами, прогулками на свежем воздухе, занятиями спортом.

💧 Следите за здоровьем. Пейте больше воды, ешьте полезные продукты, высыпайтесь ночью.

🙏 Помните главное правило: если вы приложили усилия, успех обязательно придёт!

Выдерживайте марафон экзаменов достойно — победа близка!



#ProНапряжение

Неопределенность = напряжение? Давайте разберемся!

Мы часто сталкиваемся с ситуациями, когда будущее туманно и неясно. Новые проекты, важные решения, неизвестные обстоятельства — всё это вызывает чувство неуверенности и повышает уровень стресса.

Почему неопределённость так напрягает нашу нервную систему?

- ◆ Наш мозг любит предсказуемость и контроль. Когда ситуация выходит из-под контроля, возникает страх перед возможными рисками и последствиями.
- ◆ Чувство беспомощности провоцирует негативные мысли и лишает уверенности в собственных силах.

? Но как справляться с таким состоянием?

1. Примите неопределенность как неизбежную часть жизни.
2. Научитесь гибкости и адаптации к изменениям.
3. Работайте над внутренними ресурсами и уверенностью в себе.
4. Практикуйте осознанность и управление эмоциями.

Главное помнить: любая неопределенность — это возможность роста и развития. Преодолев её, вы станете сильнее и мудрее!

#ProНапряжение

НАПРЯЖЕНИЕ БЫВАЕТ РАЗНЫМ!

Иногда нам приходится сталкиваться с разными видами напряжения, влияющими на наши чувства и состояние. Узнайте подробнее:

✨ Психологическое напряжение: вызвано стрессовыми ситуациями, переутомлением, переживаниями.

📄 Мышечное напряжение: связано с физическими нагрузками, неправильной осанкой, длительным сидением за компьютером

🌪 Эмоциональное напряжение: проявляется в форме тревоги, раздражения, подавленности.

Важно уметь распознавать типы напряжения и эффективно бороться с ними, чтобы сохранять здоровье и хорошее настроение!

Занятие 6. #ProФейки

Цель: обучение детей способам распознавания фейковой информации.

Задачи:

- 23) познакомить участников с понятием «фейк»;
- 24) научить распознавать ложную информацию, отличать ее от достоверной;
- 25) обучить способам реагирования на получение фейковой информации;
- 26) развитие критического мышления.

Оборудование, материалы:

- карточки для выполнения упражнения «Анализ конкретных ситуаций» (Приложение 10.1);
- карточки для выполнения упражнения «Хэштег #ProФейки» (Приложение 10.2);
- кубик Блума;
- классная доска или флипчарт
- канцелярские принадлежности (бумага, ручки, мел или маркеры).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Напоминание о правилах работы группы.

Ведущий: Практически каждый день мы сталкиваемся с фейковыми новостями и недостоверной информацией. Каждому из нас важно научиться отличать правду от вымысла. Сегодня на занятии мы поговорим о том, как распознавать ложную информацию.

Мы проводим много времени онлайн, общаемся в соцсетях, смотрим ролики и читаем разные статьи. Иногда среди всей этой информации встречаются неправдивые факты, слухи или даже специально созданные ложные истории («фейковые новости»).

Почему это опасно?

- можно поверить чему-то неверному и сделать неправильные выводы;
- информация влияет на наше мнение и поведение, и если она фальшивая, мы можем совершить плохие поступки или попасть в неприятности;
- люди становятся уязвимы перед манипуляциями и обманом.

Важно научиться критически мыслить и проверять информацию, учиться анализировать и сопоставлять разные источники, быть осторожными и осознанными потребителями информации.

Мини-лекция «Что такое фейк?»

Каждый день мы получаем сотни сообщений, новостей, постов в социальных сетях. Но не вся эта информация соответствует действительности. Очень часто можно встретить так называемые «фейковые новости». Давайте разберемся, что это такое и почему это важно.

Фейк (англ. fake – подделка, фальшивка) – это намеренно искажённая или ложная информация, распространяемая с целью ввести аудиторию в заблуждение.

Фейки бывают разных видов:

- неправильные факты: например, сообщение о якобы произошедшем событии, которого на самом деле не было;
- манипуляция эмоциями: цель – вызвать страх, панику, гнев или радость;
- подделанные медиа-файлы: фотографии, видео или аудиозаписи, обработанные таким образом, чтобы создать впечатление реальности происходящего.

Пример фейковых новостей:

- сообщение о том, что завтра отменяют школьные экзамены;
- утверждение, что известный певец попал в серьёзную аварию;
- фотография неизвестного животного, найденного в соседнем дворе.

Все эти утверждения звучат привлекательно, вызывают эмоции, но зачастую оказываются совершенно недостоверными.

Люди распространяют фейковую информацию по разным причинам:

- забава и развлечения: многие делают это ради веселья или розыгрышей друзей.
- привлечение внимания: создав яркую историю, можно быстро набрать популярность и лайки.
- политические цели: некоторые организации используют фейковые новости, чтобы повлиять на общественное мнение или выборы.
- коммерческие выгоды: привлечь клиентов, повысить продажи товаров или услуг.

Мозговой штурм «Как проверить достоверность информации?»

Ведущий пишет на доске вопрос: «КАК МОЖНО ПРОВЕРИТЬ ПРАВДИВОСТЬ ИНФОРМАЦИИ В ИНТЕРНЕТЕ?»

Участники по очереди называют всё, что приходит им в голову. Все идеи фиксируются на доске без критики. Примерные ответы: «посмотреть в других источниках», «проверить фото», «посмотреть, кто написал», «почитать комментарии», «загуглить».

Систематизация информации: ведущий группирует высказывания и представляет участникам «Набор детектива» – ключевые критерии проверки:

Источник: кто автор? Это уважаемое издание / эксперт или паблик с мемами?

Эмоции: какие чувства вызывает пост? (Шок, гнев, страх). Часто фейки играют на эмоциях.

Перекрестная проверка: есть ли эта новость на официальных сайтах, в крупных СМИ?

Фото/Видео: не является ли монтажом? Можно проверить через поиск по картинкам (Google/Яндекс).

Логика: насколько сообщение правдоподобно с точки зрения здравого смысла?

Рефлексия упражнения: «Какой из этих инструментов из «Набора детектива» вы используете чаще всего? Какой кажется самым сложным?»

Упражнение «Анализ конкретных ситуаций»

Участники делятся на группы, каждая группа получает карточку с описанием ситуации.

Кейс 1: «Вирусное предупреждение»

В родительском чате и местном паблике в соцсети появилось сообщение: «Внимание! В нашем районе орудует банда, которая похищает детей из школ! Сообщение подтвердил неназванный источник в полиции. Родители, будьте бдительны! СРОЧНО РАСПРОСТРАНИТЕ!»

Задание группе: ответить на вопросы. Ваши действия? Как вы проверите эту информацию?

Кейс 2: «Выгодное» предложение»

Ваш друг скинул вам ссылку на сайт, где известный блогер рассказывает о новом финансовом проекте. Он обещает, что, вложив 500 рублей, через неделю можно получить 5000. Блогер показывает скриншоты своих «доходов» и отзывы «счастливых» участников. Он говорит: «Проект секретный, скоро его закроют, нужно действовать быстро!».

Задание группе: ответить на вопросы. Это надежный источник дохода или мошенничество? По каким признакам вы это определили?

Кейс 3: «Сенсационное» открытие»

Вы видите в ленте пост с заголовком: «УЧЕНЫЕ ДОКАЗАЛИ: МОБИЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ ВЫЗЫВАЮТ РАК МОЗГА! Исследование проводилось в авторитетной лаборатории!». В статье много сложных, но пугающих терминов, нет ссылки на оригинал исследования, зато есть ссылка на покупку «защитного» чехла от излучения.

Задание группе: ответить на вопросы. Стоит ли верить этой «новости»? Как бы вы поступили с этой информацией?

Группы получают по одному кейсу и обсуждают его. Они должны подготовить ответ по плану:

Шаг 1. Оценка источника. Кто и где это распространяет?

Шаг 2. Проверка эмоций. Какие чувства вызывает сообщение?

Шаг 3. Перекрестный факт-чекинг. Где еще можно проверить эту информацию? (Официальные сайты полиции, проверенные новостные порталы, сайты по борьбе с мошенничеством).

Шаг 4. Вывод и решение. Фейк или правда? Поделюсь ли я этим дальше?

Презентация решений от каждой группы и общее обсуждение.

Упражнение «Хэштег #ProФейки»

Участники делятся на группы, каждая группа получает набор карточек с хэштегом #ProФейки (Приложение 10.2). Участники в группах обсуждают и выбирают из предложенного набора карточек ту, информация на которой наиболее подходит к содержанию занятия, и которую можно было бы разместить под хэштегом #ProФейки. Можно предложить участникам самостоятельно подобрать содержание поста с предложенным хэштегом, используя GigaChat – сервис на основе искусственного интеллекта (по желанию).

После завершения работы участники групп аргументируют свой выбор, отвечают на вопросы:

- почему группа выбрала именно этот пост?
- как он соотносится с содержанием занятий, включенных в программу?
- согласны ли они с содержанием поста, который предложил GigaChat?

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно предложить участникам самим придумать вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- придумай, как можно проверить достоверность информации
- придумай ситуацию, в которой из-за фейковой новости возникают нежелательные последствия
- придумай ситуацию, когда, получив фейковое сообщение, под влиянием эмоций человек совершает необдуманный поступок
- придумай, как можно проверить сообщение о введении в школе карантина по гриппу
- назови возможные последствия фейкового сообщения о распространении нового вируса
- назови причины распространения фейков
- назови источники достоверной информации
- назови признаки фейковой новости
- почему фейковая информация часто подается крайне эмоционально?
- почему важно проверять информацию?
- почему в фейковых сообщениях призывают к максимальному распространению данной информации?
- почему с развитием искусственного интеллекта фейков стало больше?
- объясни, что такое фейк
- объясни, почему фейки часто рассылаются через социальные сети и мессенджеры
- объясни, как нужно действовать, если приходит новость, похожая на фейк
- предложи пример ситуации, когда подросток сталкивается с фейком
- предложи ситуацию, в которой могут пригодиться знания, полученные на занятии

- предложи возможные способы предотвращения распространения фейковой информации
- поделись своим мнением, почему сейчас достаточно легко создать фейк
- поделись своим впечатлением от занятия
- поделись, сталкивался ли ты с фейковыми новостями или сообщениями

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу».

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Приложение 10.1

Карточки для выполнения упражнения «Анализ конкретных ситуаций»

Ситуация 1. «Вирусное предупреждение»

В родительском чате и местном паблике в соцсети появилось сообщение: «Внимание! В нашем районе орудует банда, которая похищает детей из школ! Сообщение подтвердил неназванный источник в полиции. Родители, будьте бдительны! СРОЧНО РАСПРОСТРАНИТЕ!»

Ваши действия? Как вы проверите эту информацию?

Ситуация 2. «Выгодное» предложение»

Ваш друг скинул вам ссылку на сайт, где известный блогер рассказывает о новом финансовом проекте. Он обещает, что, вложив 500 рублей, через неделю можно получить 5000. Блогер показывает скриншоты своих «доходов» и отзывы «счастливых» участников. Он говорит: «Проект секретный, скоро его закроют, нужно действовать быстро!».

Это надежный источник дохода или мошенничество? По каким признакам вы это определили?

Ситуация 3. «Сенсационное» открытие»

Вы видите в ленте пост с заголовком: «УЧЕНЫЕ ДОКАЗАЛИ: МОБИЛЬНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ ВЫЗЫВАЮТ РАК МОЗГА! Исследование проводилось в авторитетной лаборатории!». В статье много сложных, но пугающих терминов, нет ссылки на оригинал исследования, зато есть ссылка на покупку «защитного» чехла от излучения.

Стоит ли верить этой «новости»? Как бы вы поступили с этой информацией?

Карточки для выполнения упражнения «Хэштег #ProФейки»

#ProФейки

 Что такое фейки и зачем они нужны?

 **Фейк** — это ложная информация, созданная специально, чтобы ввести вас в заблуждение. Она бывает разной формы: фотография, статья, видеоролик, сообщение или слух.

- Почему возникают фейки?
- Забава и розыгрыш друзей
- Желание выделиться и привлечь внимание
- Манипуляции мнением аудитории

 **Важно помнить:** Интернет полон не только полезных фактов, но и множества мифов и выдуманных историй. Нужно учиться фильтровать поток информации и отделять правду от лжи.

#ProФейки

 Мы живем в эпоху огромного количества информации. Ты читаешь посты, смотришь видеоролики, листаешь ленты соцсетей... Как разобраться, где правда, а где ложь?

 Чаще всего встречается три вида ситуаций:

1.  Правильная информация — подтвержденные факты.
2.  Неправильная информация — откровенная ложь, заблуждения или сознательный обман.
3. ? Недостоверная информация — материал, созданный частично правильно, но содержащий манипуляции или преувеличения.

 Перед тем, как поделиться какой-то новостью или информацией, спроси себя:

- Есть ли надежные источники подтверждения?
- Складывается ли информация с общепринятыми фактами?
- Является ли этот контент очевидной провокацией или рекламой?

 Учимся различать правду и ложь — залог нашей цифровой зрелости и информационной гигиены!

 Ждем твоих комментариев ниже: Расскажи, сталкивался ли ты с такими ситуациями? Какие случаи были самыми интересными или забавными?

#ProФейки



Интернет — территория возможностей и ответственности



Представь себе мир, где любая информация доступна одним кликом мыши. Именно так выглядит современный интернет — огромное хранилище знаний, развлечений и коммуникации. Здесь можно найти учебные пособия, курсы программирования, свежие новости, вдохновляющие истории успеха и многое другое. Главное преимущество — свобода выбора и доступность информации.

Однако интернет таит в себе и риски:



Что нужно учитывать подросткам?

1. Аккуратно выбирай источники информации.

Многочисленные сайты, блоги и социальные сети предлагают свою версию истины. Оценивай критически и проверяй факты перед принятием решения.

2. **Следи за личной безопасностью.** Никогда не раскрывай личную информацию третьим лицам. Твой пароль, номер телефона и адрес проживания — твои секреты.

3. **Уважай права других.** Использовать чужие фото, музыку или тексты без разрешения незаконно. Авторские права существуют для защиты творческих работ.

4. **Проявляй уважение в общении.** Онлайн-диалоги отражают характер человека. Проявляя агрессию или грубость, ты рискуешь испортить репутацию и отношения с людьми.

5. **Соблюдай баланс между виртуальным миром и реальной жизнью.** Время, проведённое в интернете, должно приносить пользу и удовольствие, но не заменять общение с семьёй и друзьями.



Информационное пространство стремительно развивается, и подростки играют ключевую роль в формировании его будущего. Быть ответственным пользователем интернета — значит создавать безопасную среду для всех.

#ProФейки

Борьба с фейками: роль каждого из нас в сохранении информационной безопасности

 Сегодня мы окружены огромным количеством информации. Чего только стоят ежедневные потоки новостей, статей, фотографий и видеороликов в социальных сетях! К сожалению, далеко не вся эта информация является достоверной. Появление и распространение фейков стало серьезной проблемой современности.

Что такое фейки?

Фейк — это заведомо ложная информация, создаваемая для введения людей в заблуждение. От простого розыгрыша до политических интриг и финансовых махинаций — цель фейков одна: манипулирование сознанием.

Какие угрозы несут фейки?

Они разрушают доверие к традиционным источникам информации, порождают панику, приводят к массовым заблуждениям и иногда наносят серьезный ущерб обществу.

Как противостоять фейкам?

Каждый из нас играет важную роль в борьбе с дезинформацией. Освоив основы критического мышления и информационной грамотности, мы сможем защитить себя и окружающих от влияния фейков:

- Проверяйте информацию из надежных источников.
- Используйте несколько каналов для верификации сведений.
- Критично относитесь к ярким заголовкам и сенсационным сообщениям.
- Следите за стилем изложения и грамматическими ошибками.
- Обращайте внимание на авторов и даты публикаций.

Наша общая задача

Создать цифровое пространство, свободное от ложной информации. Будем ответственными пользователями интернета и сделаем первый шаг навстречу безопасной информационной среде!

#ProФейки

 # СинтаксическийРазборПредложения #РусскийЯзык 🗨️

Сегодня рассмотрим предложение: "Фейки обязательно надо проверять." 🤔

Давайте проведём полный синтаксический разбор и поймём структуру этого простого, но ёмкого высказывания. 🧩

 Подлежащее:

- Нет выраженного подлежащего (предложение односоставное)

 Сказуемое:

- Проверять (инфинитив глагола)

 Определение:

- Фейки (именительный падеж множественного числа существительного)

 Обстоятельства:

- Обязательно (наречие образа действия)
- Надо (модальное слово, придаёт обязательность действию)

 Итоговая структура:

- Предложение простое, односоставное, неопределённо-личное.
- Грамматическая основа: проверяют (неопределённая форма сказуемого).
- Остальные члены предложения поясняют смысл сказуемого.

Таким образом, фраза призывает внимательно относиться к информации и обязательно её проверять. 🙌

#ProФейки

Безопасный поиск для подростков: что нужно знать каждому 🛡️

✅ **Конкретизируй запрос.** Формулируй запрос точно и понятно. Вместо «забавные котики» напиши «видео смешных кошек».

❗ **Проверяй надежность ресурса.** Обращай внимание на домены (.gov, .edu — надёжные).

🔥 **Следи за приватностью.** Избегай переходов по подозрительным ссылкам и скачивания файлов с незнакомых сайтов.

👉 **Фильтруй информацию.** Всегда проверяй найденные данные на других ресурсах.

🔍 **Настрой фильтры.** Используй режим безопасного поиска в браузере, чтобы исключить нежелательные результаты.

😊 **Будь осторожен с личным контентом.** Подумай дважды, прежде чем размещать личную информацию или фото.

Безопасный поиск — залог спокойствия и уверенности в Интернете!

#ProФейки

Как не потеряться в океане информации 📈 🖥️

Сегодня в интернете столько данных, что порой трудно найти именно то, что нужно. Чтобы поиски были эффективными, запомни три простых совета:

1. Формулируй запрос четко

Забудь про расплывчатые формулировки: пиши конкретные слова и выражения.

2. Пользуйся операторами поиска

Ставь + перед словами, которые точно нужны, и - перед теми, что мешают поиску.

3. Проверяй источники

Обращай внимание на репутацию сайта и автора материала.

Теперь твои поиски будут быстрыми и успешными!

Занятие 11. #ProСтресс

Цель: формирование у обучающихся стрессоустойчивости.

Задачи:

- 1) повысить уровень осведомленности о стрессе;
- 2) способствовать развитию умений распознавать границы личного пространства на уровне телесных ощущений и интуитивного чувствования;
- 3) способствовать поиску способов борьбы со стрессом.

Оборудование, материалы:

- кубик Блума;
- канцелярские принадлежности (бумага, ручки, карандаши).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Напоминание о правилах работы группы.

Сегодня мы поговорим о стрессе и о способах повышения стрессоустойчивости.

Мини-лекция «Мифы и правда о стрессе»

Стресс – это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из трудной ситуации, без стресса вообще жизнь была бы скучной. Но, с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы.

Что же такое стресс? Чтобы в этом разобраться, давайте рассмотрим основные симптомы стресса:

- Постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин.
- Плохой, беспокойный сон.
- Депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать.
- Снижение концентрации внимания, затрудняющее учебу или работу.
- Проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса.
- Невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы.

- Отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям.
- Постоянно возникающее желание поплакать, слезливость, иногда переходящая в рыдания, тоска, пессимизм, жалость к себе любимому.
- Снижение аппетита или, наоборот, чрезмерное поглощение пищи.
- Нередко появляются нервные тики и навязчивые привычки: человек кусает губы, грызет ногти и т.п.
- Суетливость, недоверие ко всем и к каждому.

Если вы находитесь в стрессовом состоянии, это означает одно: ваш организм среагировал на какой-либо внешний раздражитель.

Как у многих сложных и многогранных понятий, у стресса тоже существуют свои мифы. Мифами о стрессе называют широко распространённые ошибочные представления относительно стресса, его причин и последствий. Чтобы эффективно управлять стрессом, важно понимать ошибочность этих представлений. Разберем несколько наиболее часто встречающихся мифов о стрессе и опровергнем их.

Миф	Опровержение
От стресса страдают только слабые люди.	Скорее наоборот. Наиболее сильные стрессы обычно испытывают активные волевые люди, которые ставят себе сложные цели и стремятся достичь их в минимальный отрезок времени. Высокий уровень притязаний вызывает перегрузку, перегрузка приводит к стрессу.
Я не могу отвечать за стресс в моей жизни, так как стресс в наше время неизбежен, и мы все его жертвы.	Подавляющее большинство стрессов вызывается психологическими причинами, каждая из которых содержит две составляющие. Одна из них – ситуация, которая вызывает стресс, вторая – отношение человека к этой ситуации. Стрессовую реакцию запускает не столько то, что происходит с человеком, сколько то, что он об этом думает, т.е. чаще всего причиной стресса являются мысли самого человека.
Единственное, что нужно сделать при чрезмерном стрессе, – это просто отдохнуть.	Если человек не сможет избавиться от избыточного напряжения, выходные или отпуск не принесут существенного результата. Чтобы научиться эффективно справляться с чрезмерным стрессом, часто бывает необходимо пройти специальный курс обучения релаксации или другим способам управления стрессом.
Чем меньше стрессов, тем лучше.	Необязательно. С одной стороны, низкий уровень стресса на протяжении долгого периода времени неизбежно приводит к снижению стрессоустойчивости, и впоследствии даже умеренный стресс оказывается трудно переносимым. С другой стороны, слишком малый уровень стресса сам по себе является ещё одной причиной стресса, т.к. для нормальной, полноценной жизни необходим некий оптимальный уровень напряжения. Если он ниже (или выше)

	привычной нормы, организм должен приложить дополнительные усилия, чтобы к нему приспособиться, а любое приспособление всегда связано со стрессом.
Целью преодоления стресса является полное его устранение.	Стресс не может быть устранён полностью. Напряжение – это часть жизни. Цель управления стрессом – контроль уровня стресса и управление напряжением с тем, чтобы вовремя дать организму возможность восстановиться и не позволить длительному стрессу вызвать серьёзные проблемы.
Любой стресс вреден.	Даже сильный стресс может быть и вредным, и полезным. Что касается умеренного уровня стресса, то он часто помогает нам справиться с новыми обстоятельствами, предотвратить неприятности, достичь максимального результата в работе или учёбе, в срок выполнить работу. Иными словами, умеренный стресс чаще более полезен, чем вреден.

Упражнение «Я и стресс»

Участники выполняют рисунок по теме «Я и стресс», далее проводится обсуждение рисунков некоторых участников (по их желанию).

Упражнение «Личные границы»

Один участник стоит спиной к другому, который постепенно приближается. Задача участника, стоящего спиной, почувствовать, какие ощущения в теле возникают по мере постепенного приближения партнера.

Далее проводится обсуждение. Участники делятся своими мыслями и ощущениями.

Упражнение «Квадрат»

Подростки встают в круг и закрывают глаза. Задание группе – не открывая глаз, перестроиться в квадрат. Квадрат действительно должен быть ровным. После того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, участникам можно открыть глаза.

Далее проводится обсуждение. Участники делятся своими мыслями и ощущениями.

Упражнение «Аукцион»

Участники делятся на группы. Каждой группе участников предлагается придумать и записать как можно большее количество способов справляться со стрессом. Затем группами озвучиваются их варианты, после чего организуется обсуждение.

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно

предложить участникам самим придумать вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- придумай, какие из твоих привычек усиливают стресс, а какие помогают с ним справиться
- придумай, какая связь между режимом дня и стрессоустойчивостью
- придумай, как как помочь другу, находящемуся в состоянии стресса
- назови три признака стресса
- назови отличия позитивного и негативного стресса
- назови возможные действия при первых признаках стресса
- почему отношение человека к стрессовой ситуации может повлиять на степень напряжения?
- почему невозможно полностью избежать стресса в современном мире?
- почему одинаковые ситуации у одних вызывают стресс, а у других - нет?
- объясни, почему от стресса страдают «сильные» люди
- объясни, почему стресс может быть полезен
- объясни, что такое стресс
- предложи способ преодоления стресса перед контрольной работой
- предложи ситуацию, в которой могут пригодиться знания, полученные на занятии
- предложи, как можно снизить уровень стресса перед важным выступлением
- поделись, какое упражнение было наиболее эффективным лично для тебя
- поделись, как ты понимаешь фразу «Стресс - это не то, что с нами происходит, а то, как мы это воспринимаем»
- поделись, что нового ты узнал на занятии?

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу». Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Занятие 12. #ProСтресс (продолжение)

Цель: формирование у обучающихся стрессоустойчивости.

Задачи:

- 1) повысить уровень осведомленности подростков по вопросам повышения стрессоустойчивости;
- 2) обучить подростков навыкам распознавания стрессовых состояний и снятию эмоционально-психического напряжения;
- 3) тренировать умение адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию.

Оборудование, материалы:

- план действий для повышения стрессоустойчивости (5 шагов) – бланки по количеству участников (Приложение 12.1);

- карточки для выполнения упражнения «Хэштег #ProСтресс» (Приложение 12.2);
- камешек
- кубик Блума;
- канцелярские принадлежности (бумага, ручки, карандаши).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Напоминание о правилах работы группы.

Сегодня мы продолжим разговор о стрессе и о способах повышения стрессоустойчивости.

Мини-лекция «Как повысить стрессоустойчивость?»

Ребята, давайте сразу договоримся: стрессоустойчивость – это НЕ умение терпеть и молчать, когда всё бесит. И это не значит, что вы никогда не будете нервничать. Стрессоустойчивость – это как иммунитет, но для психики. Это ваш внутренний «антивирус», который помогает:

- Не заражаться паникой и негативом от других.
- Восстанавливаться быстрее после неудач (как проваленный зачёт или ссора с другом).
- Оставаться в строю и принимать решения, даже когда давление со всех сторон.

Столпы стрессоустойчивости. Из чего она состоит?

Вашу устойчивость держат на четырёх «столпах». Давайте проверим, какой у вас проседает?

Режим и энергия (Фундамент). Не смейтесь, но это – сон, еда и движение. Невозможно быть устойчивым, если вы спали 4 часа, питаетесь чипсами, а ваша главная активность – листание ленты. Мозг и нервы – это часть тела. Им нужны ресурсы.

Мысли и фокус (Штурвал). Это то, о чём и как вы думаете. Постоянные мысли в стиле «всё пропало», «я неудачник» или «а что, если опять не получится?» – ваш главный внутренний вредитель.

Эмоции и их управление (Клапан). Умение распознать, что вы сейчас злитесь, тревожитесь или грустите, и дать этой эмоции безопасный выход, а не держать в себе до взрыва.

Отношения и поддержка (Тылы). Наличие людей, которым можно позвонить и сказать: «Ты не поверишь, что со мной сегодня случилось!».

Обсуждение плана действий для повышения стрессоустойчивости

Предлагаю вам план действий для повышения стрессоустойчивости (5 шагов)

Начинайте с любого пункта, который вам ближе.

1. «Тело в порядке»

Сон – это не роскошь, а необходимость. 7-9 часов. Ваш мозг ночью «перезагружается» и «чистит кэш» от дневного стресса.

Двигайтесь. Не обязательно часами потеть в зале. 20-минутная прогулка, танцы под музыку в комнате, растяжка – уже отлично. Спорт сжигает гормоны стресса.

Вода и еда. Мозг на 80% состоит из воды. Не давайте ему засыхать. Сбалансированное питание – это топливо для нервной системы.

2. «Стоп-кадр» для мыслей

Поймали себя на мысли-катастрофе («Всё, я завалил контрольную, меня выгонят из школы, жизнь кончена»)?

Задайте себе вопрос: «Что говорит факт?» Факт: я получил 3 за контрольную. Всё остальное – это ваша тревожная фантазия.

Смените пластинку. Вместо «Я не смогу» спросите: «Что я МОГУ сделать в этой ситуации?». Этот простой сдвиг переводит вас из режима паники в режим решения проблемы.

3. «Скорая помощь» для эмоций

Когда чувствуете, что вот-вот накроет, примените технику «5-4-3-2-1». Назовите:

5 вещей, которые вы ВИДИТЕ.

4 вещи, которые вы ОЩУЩАЕТЕ КОЖЕЙ (ветер на лице, ткань свитера).

3 звука, которые вы СЛЫШИТЕ.

2 запаха, которые вы ЧУВСТВУЕТЕ.

1 вкус (его можно представить).

Этот приём мгновенно возвращает вас из хаоса в голове в реальный мир.

4. «Дыхание — ваш встроенный антистресс»

В стрессовой ситуации (перед ответом у доски, разговором с родителями) дыхание становится частым и поверхностным. Здесь поможет техника «Квадратное дыхание».

Вдох на 4 счета → Задержка на 4 счета → Выдох на 4 счета → Пауза на 4 счета. Повторите 3-5 раз. Это быстро успокаивает нервную систему.

5. «Создайте свою группу поддержки»

Помните: просить помощи – нормально. Это признак силы, а не слабости. Проговорить проблему – это как выгрузить из головы половину её веса.

Кто входит в ваш «список доверия»? Друг, родитель, брат/сестра, школьный психолог? Держите эти контакты наготове.

Ваш главный вывод: стрессоустойчивость – это не про то, чтобы стать роботом. Это про то, чтобы быть гибким.

Представьте дерево во время бури. Дуб ломается, а ива гнётся до земли, а потом распрямляется. Ваша задача – научиться быть гибкими.

Начните с одного маленького шага сегодня. Лягте спать на час раньше. Примените технику «квадратного дыхания», когда придет сообщение, которое вас напрягает. Поделитесь своей проблемой с тем, кому доверяете.

Помните, этот навык — ваш главный актив во взрослой жизни. И начинать его тренировать нужно уже сейчас.

Игра «Камешек в ботинке»

Ведущий: В моей руке маленький камешек. Представьте себе, что такой камешек попал в ваш ботинок. Что вы будете чувствовать? Возможно, сначала это камешек не будет для вас сильно мешать, и вы даже забудете вытащить, когда придете домой и разуетесь. Но если камешек так и останется в ботинке, то через некоторое время ноге станет больно, и этот маленький камешек уже будет казаться большим. Тогда вы разуетесь и вытряхните его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема станет большой — теперь уже придется лечить ногу.

Когда мы обиженные, злимся или взволнованы, то сначала это может показаться маленьким камешком в ботинке. Если мы вовремя вытащим его оттуда, нога останется целой и невредимой.

Если же нет — могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно говорить о своих проблемах сразу, как только вы это почувствовали. Если вы скажете нам: «У меня камешек в ботинке», то мы будем знать, что вам что-то мешает, и будем готовы вас выслушать.

Участникам предлагается озвучить чувства и состояния, которые возникают при ощущении дискомфорта (в различных ситуациях). Проводится обсуждение о том, как можно снизить или устранить ощущение дискомфорта.

Мозговой штурм

Участники делятся на группы. Их задача — придумать способы снятия напряжения и беспокойства после перенесенного стресса. Затем группы по очереди представляют результаты своей работы. Ответы участников фиксируются на доске (флипчарте). Могут быть предложены следующие варианты:

- 1) Узнать все, что возможно о том, что произошло.
- 2) Отвлечься от происходящего (не застревать в стрессовой ситуации).
- 3) Подготовить себя и к успеху, и к неудаче.
- 4) Иметь запасной план — прекрасный способ уменьшить стресс.
- 5) Снизить важность события.
- 6) Расслабиться
- 7) Мыслить позитивно (посмеяться или найти что-то полезное в случившемся)
- 8) Выплеснуть накопившуюся негативную энергию наружу, например: помыть посуду, поиграть в футбол, побить «грушу» (подушку) и др.

После завершения работы проводится обсуждение.

Как повысить стрессоустойчивость? (информация для обсуждения)

— *Принимать происходящее.* Иногда отправной точкой всех позитивных изменений является *принятие ситуации*. Зачастую мы убегаем от проблем, не решаясь посмотреть им в лицо. В то же самое время использование всех работающих стратегий совладания со стрессом возможно только после честного признания сложившейся ситуации.

– *Выбирать активное поведение и творческий поиск.* Активное поведение, о котором идёт речь, схоже с детской игрой. Здесь на первый план выходит не результат, а сам процесс, приносящий удовольствие, вызывающий неподдельный интерес. «Горение» идеей, мечтой, делом, стремление к цели снижает тревожность и делает людей менее подверженными стрессу.

– *Искать в стрессовых ситуациях возможность своего развития.* Человек копит стратегии устойчивости к стрессу всю свою жизнь. С возрастом мы чаще видим возможные точки роста и позитивные моменты в возникающих стрессовых ситуациях и реже выбираем стратегию ухода от проблемы и ее отрицания.

– *Сделать физическую активность неотъемлемой частью своей жизни.* Исследования связи физической активности, стратегий совладания со стрессом и благополучия человека подтверждают, что регулярные физические упражнения действительно помогают нам преодолевать стресс.

– *Выбрать приоритетную задачу и сосредоточиться на ее решении.* В сложных ситуациях трудно сосредоточиться на одной единственной проблеме. Мы часто хватаемся за несколько мыслей или дел и не справляемся с нагрузкой. Выберите наиболее приоритетную задачу, оставив остальные без внимания, и сосредоточьтесь на главном.

– *Сконцентрироваться на будущих действиях.* Акцентируйте свое внимание на будущих действиях (а не на поиске виноватых или глобальном обвинении себя в произошедшем).

– *Планировать.* Составление расписания дел с последующим их выполнением неминуемо повышает уровень удовлетворенности жизнью.

– *Нести ответственность только за свою часть работы.* Когда вы не можете контролировать ситуацию, неминуемо возникает эмоциональное напряжение. Снизить его можно, осознав или напомнив себе, что любая проблема или ситуация состоит из факторов, которые можно контролировать, и факторов, которые вам неподвластны. Вспомните любую ситуацию, которая вызывает у вас стресс. Нарисуйте круг, в верхней части которого отразите всё, что можете контролировать, а в нижней – то, чем не можете управлять. Концентрируйтесь только на том, что имеете возможность исправить.

– *Сотрудничать с людьми, которые значимы для вас.* Ищите тех, кем вы восхищаетесь, кому можете доверять и хотите перенимать опыт. Общение с людьми, которые выступают для вас своеобразными «маяками», поможет найти ресурсы для преодоления возникающих сложных ситуаций.

– *Помогать людям.* Продолжайте круговорот взаимопомощи в природе. Знание того, что вы можете быть для кого-то важными и значимыми, даёт дополнительные силы для решения трудностей и повышает вашу веру в себя.

– *Обращаться к другим за инструментальной и эмоциональной поддержкой.* Человек, который находит в себе силы признать, что ему необходима поддержка в виде каких-то инструментов работы, совета, мнения, и просто слов поддержки легче идёт вперед и получает больше знаний, энергии и возможностей общения.

– *Смеяться.* Кроме житейской мудрости о том, что смех продлевает жизнь, мы имеем научные подтверждения снижения эмоционального выгорания в стрессовых ситуациях у людей с развитым чувством юмора.

– *Выражать негативные эмоции.* Искать способы экологичного выражения гнева, агрессии, фрустрации: покричать во время игры в волейбол или на аттракционах, потопать ногами, сказать о своих чувствах, прекратить то, что не нравится и т.д. Ваш лучший способ знаете только вы.

– *Меньше беспокоиться о негативном влиянии стресса.* Начать надо с изменения отношения к стрессу. Разрешение трудной ситуации – это новый бесценный опыт, который обязательно пригодится, если подобная ситуация через некоторое время возникнет снова.

– *Вовремя перезагружаться.* Помните о необходимости пополнения ресурсов, вовремя делайте передышку, уделяйте внимание своему режиму труда и отдыха, старайтесь нормализовать сон. Сделайте душевное спокойствие своим приоритетом и прочностройте эту идею в свою жизнь. Даже компьютер начинает работать хуже, если его не выключили вовремя.

– *Отдыхать от информационной перегруженности.* Ежедневно, пока мы бодрствуем, нас посещает примерно 60000 мыслей. Кроме этого, мы получаем информацию из различных СМИ, личных мессенджеров, от случайных прохожих, коллег, друзей и членов семьи. Чтобы сохранить энергию, определите для себя, в какое время и в каком объёме вы впускаете в свое пространство всю эту информацию. Чётко установите, когда вы доступны для других, а когда нет.

– *Вовремя говорить «нет».* Смотрите на свой отказ как на способ сохранения энергии, которую вы можете направить на помощь себе в стрессовой ситуации.

– *Работать со своей физиологической реакцией на стресс.* Мы можем нормализовать своё состояние, используя различные техники дыхания и способы расслабления.

Упражнение «Рак-отшельник»

Участники разбиваются на тройки. Два человека из каждой тройки встают лицом друг к другу берутся за руки и изображают морскую раковину – «домик» для рака-отшельника. Третий участник находится между ними и изображает «жильца» – рака-отшельника. Водящий дает команды:

«Жильцы ищут домики»: по этой команде «раки-отшельники» выходят из своих убежищ и стремятся занять новые, а «раковины» остаются на месте.

«Домики ищут жильцов»: «раки-отшельники» остаются на месте, а «раковины», не разжимая рук, перемещаются в поиске новых жильцов.

«Буря»: по этой команде все покидают свои места, «раки-отшельники» начинают искать себе новые убежища, а «раковины» – новых жильцов.

Игра проходит интереснее, если количество участников таково, что кто-то один каждый раз остается «бездомным» (он и становится очередным водящим).

Обсуждение. Какие умения развивает эта игра? В каких реальных жизненных ситуациях они востребованы?

Упражнение «Через три года»

Участников просят составить список наиболее важных дел, занимающих их в данный период жизни, и тех проблем, над решением которых они работают (3–5 пунктов). Когда список составлен, собравшимся предлагается представить, что они стали старше на три года, и подумать об этих делах и проблемах «задним числом» – словно с тех пор уже прошло три года. Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы.

Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме?

Как она влияет вашу жизнь теперь, по прошествии трех лет?

Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, то как бы вы стали ее решать? Упражнение может выполняться в подгруппах по 3–4 человека, тогда каждый озвучивает пункты из своего списка и дает ответы на поставленные вопросы. Некоторые участники не хотят выносить подобный материал на публичное обсуждение и предпочитают работать индивидуально. Следует предоставить желающим такую возможность (в этом случае упражнение выполняется письменно, записи остаются у участника).

Обсуждение. Какие виды деятельности и проблемы представляются участникам с позиции «взгляда из будущего» наиболее важными, а какие второстепенными? Насколько это совпадает с представлениями о важности/неважности решения этих же проблем, если судить о них только с позиции нынешнего дня? О чем свидетельствует ситуация, когда понимаешь, что через 3 года не вспомнишь ни одно из тех дел и проблем, которыми озабочен сегодня? Какой вывод сделал лично для себя каждый из участников этого упражнения?

Упражнение «Хэштег #ProСтресс»

Участники делятся на группы, каждая группа получает набор карточек с хэштегом #ProСтресс (Приложение 12.2). Участники в группах обсуждают и выбирают из предложенного набора карточек ту, информация на которой наиболее подходит к содержанию занятия, и которую можно было бы разместить под хэштегом #ProСтресс. Можно предложить участникам самостоятельно подобрать содержание поста с предложенным хэштегом, используя GigaChat – сервис на основе искусственного интеллекта (по желанию). После завершения работы участники групп аргументируют свой выбор, отвечают на вопросы:

- почему группа выбрала именно этот пост?
- как он соотносится с содержанием занятий, включенных в программу?
- согласны ли они с содержанием поста, который предложил GigaChat?

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно предложить участникам самим придумать вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- объясни, почему сон и режим дня влияют на стрессоустойчивость

- объясни, как физическая активность помогает справляться с психологическим напряжением
- объясни, в чём разница между избеганием проблемы и её решением.
- назови три физических признака, по которым можно понять, что ты в стрессе
- назови два дыхательных упражнения, которые можно использовать для быстрого успокоения
- назови три способа отвлечься от навязчивых тревожных мыслей
- назови главный принцип «квадратного дыхания»
- почему одна и та же ситуация (например, публичное выступление) у одного человека вызывает панику, а у другого – нет?
- почему так важно уметь распознавать свои эмоции в стрессе?
- почему «заедание» стресса сладким – это неэффективная стратегия в долгосрочной перспективе?
- почему умение просить о помощи – это признак стрессоустойчивого человека?
- поделись, какой из способов борьбы со стрессом, изученных сегодня, тебе показался самым интересным и почему?
- поделись, что из того, что ты узнал сегодня, стало для тебя открытием?
- поделись, легко или сложно тебе будет начать применять эти техники в жизни? что может стать препятствием?
- придумай метафору для стрессоустойчивого человека (например, он как...)
- придумай ситуацию, в которой знание о дыхательных техниках может спасти положение
- придумай слоган для мотивации человека, который находится в состоянии стресса
- придумай, как можно было бы использовать музыку для быстрого снижения напряжения
- предложи свой план действий на день перед важным экзаменом, чтобы снизить тревогу
- предложи, как можно помочь другу, который находится в стрессе, но не хочет об этом говорить
- предложи три способа создать у себя в комнате «уголок для релаксации»
- предложи, как превратить скучное, но полезное занятие (например, зарядку) в ежедневный антистресс-ритуал

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

План действий для повышения стрессоустойчивости (5 шагов)

Начинайте с любого пункта, который вам ближе.

1. «Тело в порядке»

Сон – это не роскошь, а необходимость. 7-9 часов. Ваш мозг ночью «перезагружается» и «чистит кэш» от дневного стресса.

Двигайтесь. Не обязательно часами потеть в зале. 20-минутная прогулка, танцы под музыку в комнате, растяжка – уже отлично. Спорт сжигает гормоны стресса.

Вода и еда. Мозг на 80% состоит из воды. Не давайте ему засыхать. Сбалансированное питание – это топливо для нервной системы.

2. «Стоп-кадр» для мыслей

Поймали себя на мысли-катастрофе («Всё, я завалил контрольную, меня выгонят из школы, жизнь кончена»)?

Задайте себе вопрос: «Что говорит факт?» Факт: я получил 3 за контрольную. Всё остальное – это ваша тревожная фантазия.

Смените пластинку. Вместо «Я не смогу» спросите: «Что я МОГУ сделать в этой ситуации?». Этот простой сдвиг переводит вас из режима паники в режим решения проблемы.

3. «Скорая помощь» для эмоций

Когда чувствуете, что вот-вот накроет, примените технику «5-4-3-2-1». Назовите:

5 вещей, которые вы ВИДИТЕ.

4 вещи, которые вы ОЩУЩАЕТЕ КОЖЕЙ (ветер на лице, ткань свитера).

3 звука, которые вы СЛЫШИТЕ.

2 запаха, которые вы ЧУВСТВУЕТЕ.

1 вкус (его можно представить).

Этот приём мгновенно возвращает вас из хаоса в голове в реальный мир.

4. «Дыхание — ваш встроенный антистресс»

В стрессовой ситуации (перед ответом у доски, разговором с родителями) дыхание становится частым и поверхностным. Здесь поможет техника «Квадратное дыхание».

Вдох на 4 счета → Задержка на 4 счета → Выдох на 4 счета → Пауза на 4 счета. Повторите 3-5 раз. Это быстро успокаивает нервную систему.

5. «Создайте свою группу поддержки»

Помните: просить помощи – нормально. Это признак силы, а не слабости. Проговорить проблему – это как выгрузить из головы половину её веса.

Кто входит в ваш «список доверия»? Друг, родитель, брат/сестра, школьный психолог? Держите эти контакты наготове.

Карточки для выполнения упражнения «Хэштег #ProСтресс»

#ProСтресс

■ Стресс: Как справляться с ним эффективно?

Стресс стал неотъемлемой частью нашей жизни. Современный ритм, постоянные дедлайны, ответственность перед собой и окружающими – всё это накладывает отпечаток на наше эмоциональное состояние. Но важно помнить, что стресс – это не приговор, а сигнал организма, что нам нужно замедлиться и уделить внимание своему состоянию.

🔥 Признаки стресса 🔥

- Постоянная усталость и раздражительность
- Нарушение сна и аппетита
- Головные боли и напряжение мышц
- Потеря концентрации внимания

? Что же делать, если стресс застал вас врасплох?

- ✅ Попробуйте техники релаксации: глубокое дыхание, йога, медитация помогут вам восстановить баланс и вернуть спокойствие.
- ✅ Общайтесь с близкими людьми: поддержка друзей и семьи способна творить чудеса!
- ✅ Занимайтесь спортом: физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья.
- ✅ Планируйте своё время: структурированный график позволит избежать хаоса и снизить уровень тревоги.

Помните, забота о себе – это инвестиция в ваше будущее здоровье и благополучие. Берегите себя и будьте счастливы!

#ProСтресс

Школьники тоже испытывают стресс: причины и способы справиться

Многие считают, что школьная жизнь полна беззаботности и веселья. Однако современные школьники сталкиваются с серьезными нагрузками и стрессовыми ситуациями ежедневно. Давайте разберемся, откуда берется этот стресс и как с ним бороться.

✏ Основные источники школьного стресса:

- Высокие требования учителей и родителей.
- Сложные задания и экзамены.
- Необходимость соответствовать ожиданиям сверстников.
- Конфликты с одноклассниками или учителями.
- Переход из начальной школы в среднюю или старшую школу.

⚡ Что можно сделать, чтобы уменьшить стресс:

- Организуйте свое время грамотно: распределите нагрузку равномерно.
- Уделяйте внимание отдыху и хобби: спорт, творчество, прогулки помогают снять напряжение.
- Обсудите проблемы с родителями или друзьями: иногда достаточно выговориться.
- Обратитесь за поддержкой к психологу: специалист даст профессиональные рекомендации.

#ProСтресс

Разбираем слово «стресс»: состав и значение

Иногда мы используем слова автоматически, не задумываясь над их происхождением и структурой. Сегодня предлагаем разобраться, из чего состоит слово «стресс».

Состав слова:

- Корень: *стресс*
- Окончание: отсутствует
- Основа: *стресс*

Это заимствование из английского языка (*stress*), которое пришло в русский сравнительно недавно и прочно вошло в нашу речь.

Значение:

Стресс обозначает состояние напряжения или внутреннего дискомфорта, вызванное воздействием негативных факторов окружающей среды или внутренних переживаний.

Таким образом, простое на первый взгляд слово имеет четкую структуру и понятное происхождение. Теперь, зная его состав, можно лучше понимать смысл используемых выражений и чувствовать уверенность в речи. [#словообразование](#)

#ProСтресс

 ✨ #Стрессоустойчивость_Зайца_из_«Ну,_погоди!» 🐰 ✨

Заяц из культового советского мультфильма «Ну, погоди!» — настоящий мастер борьбы со стрессом. Несмотря на бесконечные попытки Волка поймать его, Заяц сохраняет невероятное спокойствие и доброжелательность. Давайте посмотрим, чему мы можем научиться у этого очаровательного персонажа?

😬 Почему Заяц — герой стресса?

1. Оптимизм ✨

Независимо от обстоятельств, Заяц смотрит на жизнь с позитивом и уверенностью. Этот подход помогает ему легче переносить любые испытания.

2. Быстрая адаптация ⚡

Каждый новый эпизод приносит новые приключения, и Заяц всегда находит способ выйти победителем. Умение быстро реагировать и приспосабливаться — ключ к успеху.

3. Самообладание 😬

Даже в самых опасных ситуациях Заяц сохраняет хладнокровие и ясность ума. Благодаря этому качеству он умело избегает всех ловушек Волка.

4. Добро и щедрость 💖

Заяц всегда открыт и приветлив, даже перед лицом опасности. Эта черта делает его любимым героем зрителей любого возраста.

🧑 Применяем уроки Зайца в реальности

Жизнь полна трудностей, но пример Зайца учит нас сохранять позитив, гибкость и спокойствие. Этими качествами можно эффективно бороться со стрессом и получать удовольствие от каждого момента.

Итак, станьте немного похожими на Зайца и встречайте жизненные препятствия уверенно и радостно! 😊 🍀

#ProСтресс

😊🚀 # Позитивный_стресс_это_хорошо!

Мы часто слышим слово "стресс" и сразу представляем усталость, тревогу и негативные эмоции. Но знаете ли вы, что существует **позитивный** стресс, который может сделать нашу жизнь ярче и интереснее? ✨

👉 **Что такое позитивный стресс?**

Это приятное возбуждение, которое возникает, когда мы сталкиваемся с новыми возможностями, интересными задачами или приятными переменами. Например, подготовка к поездке мечты, участие в увлекательном проекте или знакомство с новым хобби — всё это примеры позитивного стресса.

📈 **Какие преимущества даёт позитивный стресс?**

- **Повышенная энергия и мотивация:** Чувствуете подъём сил и желание действовать? Значит, позитивный стресс работает на вас! 🌟
- **Развитие мозга:** Кратковременный стресс улучшает внимание, память и творческие способности. 📖
- **Укрепление здоровья:** Небольшое количество стресса укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость организма болезням. 💪
- **Рост уверенности в себе:** Проходя через позитивные испытания, мы становимся сильнее и увереннее. 🧑

🔧 **Как правильно пользоваться позитивным стрессом?**

Чтобы извлечь максимум пользы, следите за своим состоянием. Помните, что длительный или чрезмерный стресс может превратиться в негативное явление. Балансируйте нагрузку и отдых, наслаждайтесь каждым моментом и помните: ваш организм благодарит вас за маленькие победы! 🌟

Занятие 13. «#ProЗдоровье»

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

- 1) способствовать осознанию ценности здоровья;
- 2) формировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье и безопасность;
- 3) обучать детей осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье, обеспечивать собственную безопасность;

4) помочь подросткам определить личные ресурсы и стратегии, которые помогут им сохранять здоровье и безопасность;

5) научить участников оценивать последствия своих повседневных выборов для здоровья и безопасности.

Оборудование, материалы:

- Бланк для выполнения упражнения «Наши привычки» по количеству групп (Приложение 13.1)
- кубик Блума;
- карточки для выполнения упражнения «Ценности здорового образа жизни» (Приложение 13.2)
- карточки для выполнения упражнения «Хэштег «#ProЗдоровье» (Приложение 13.3)
- канцелярские принадлежности (бумага, ручки, карандаши, фломастеры).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие.

Напоминание о правилах работы группы.

Сегодня мы обсудим важность здорового и безопасного образа жизни.

Упражнение «Наши привычки».

Участники делятся на группы, каждая группа получает бланк для работы (Приложение 13.1). Участники групп обсуждают полезные привычки, внешний вид человека, у которого сформированы полезные привычки, и действия, которые следует предпринять, чтобы полезные привычки закрепились в поведении.

Участники групп по очереди представляют результат своей работы, участники других групп делают дополнения. После выполнения упражнения участники отвечают на вопрос: для чего нужны полезные привычки?

Упражнение «Ценности здорового образа жизни».

Участники по очереди выбирают 1 карточку с незаконченным предложением (Приложение 13.2) и продолжают предложенную фразу.

Далее организуется обсуждение. Что дает человеку хорошее здоровье? Что оно позволяет сделать в жизни?

В обсуждении выясняется, что хорошее здоровье во многом позволяет человеку достичь в жизни того, что он хочет: получить образование, профессию, создать семью, вырастить детей, добиться успехов, радоваться жизни, несмотря на возможные трудности. Однако всего этого может не произойти, если человек потеряет свое здоровье.

Далее участники ищут ответы на вопросы: что может наносить вред здоровью человека, какие факторы способны разрушать здоровье?

Упражнение «Мой защитный щит»

Ведущий просит каждого участника представить себе щит рыцаря: «Давайте нарисуем ваш личный защитный щит здоровья и безопасности». Этот щит защищает его от разных опасностей и угроз.

Разделите лист на 4 части (или попросите нарисовать щит с 4-мя секторами). В каждом секторе нужно написать или нарисовать ответ на вопрос:

Сектор 1. Мое тело. Что я делаю, чтобы поддерживать свою физическую форму и здоровье? (Например: «ем завтрак», «бегаю по утрам», «не сутулюсь»).

Сектор 2. Моя голова. Что помогает мне справляться со стрессом и плохим настроением? (Например: «слушаю музыку», «разговариваю с другом / подругой», «рисую», «выключаю телефон на час»).

Сектор 3. Мои друзья. Какие люди меня поддерживают? Кому я могу доверять в трудной ситуации?

Сектор 4. Мои правила. Какие 2-3 главных правила безопасности я всегда стараюсь соблюдать? (Например: «перехожу дорогу только на зеленый», «сообщаю родителям, где я», «не сажусь в лифт с незнакомцами»).

Далее организуется презентация работ участников (по желанию). Те, кто хочет, могут показать свой щит и рассказать об одном-двух пунктах из него.

Упражнение переводит абстрактные понятия «здоровье» и «безопасность» в личную, понятную систему. Подросток видит, что его защита – это не что-то сложное, а совокупность его личных привычек, мыслей и круга общения.

Упражнение «Плюсы и минусы».

Ведущий просит подростков быстро назвать 3-4 действия, которые, как они точно знают, полезны для здоровья (например, пробежка, фрукты вместо чипсов), и 3-4 действия, которые точно вредны (курение, прогулка по темной улице ночью).

Далее участникам предлагается назвать «спорные» ситуации, где выбор не всегда очевиден. Например:

«Вечер перед контрольной. Ты можешь лечь спать пораньше или сидеть допоздна, чтобы все повторить».

«Ты расстроен из-за ссоры с другом. Ты можешь пойти погулять один, чтобы «остыть», или позвонить кому-то и выговориться».

«Тебе предлагают прокатиться на мопеде с другом, у которого нет шлема».

Организуется работа в парах или мини-группах. Участники обсудили и Участники записывают:

ПЛЮСЫ краткосрочные (что я получу прямо сейчас, если сделаю так?).

МИНУСЫ долгосрочные (к чему это может привести в будущем?).

Альтернатива (как можно поступить иначе, чтобы получить плюсы, но избежать минусов?).

Далее проводится **обсуждение**. Выслушайте ответы от каждой группы. Спросите: «Какой выбор будет самым безопасным и полезным для здоровья в долгой перспективе?»

Важно обратить внимание подростков, что необходимо осознанно взвешивать сиюминутную выгоду и долгосрочные риски.

Упражнение «Хэштег #ProЗдоровье»

Участники делятся на группы, каждая группа получает набор карточек с хэштегом #ProЗдоровье (Приложение 13.3). Участники в группах обсуждают и выбирают из предложенного набора карточек ту, информация на которой наиболее подходит к содержанию занятия, и которую можно было бы разместить под хэштегом #ProЗдоровье. Можно предложить участникам самостоятельно подобрать содержание поста с предложенным хэштегом, используя GigaChat – сервис на основе искусственного интеллекта (по желанию). После завершения работы участники групп аргументируют свой выбор, отвечают на вопросы:

- почему группа выбрала именно этот пост?
- как он соотносится с содержанием занятий, включенных в программу?
- согласны ли они с содержанием поста, который предложил GigaChat?

Подведение итогов занятия.

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно предложить участникам самим придумать вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- объясни, как отказ от вредной привычки может положительно повлиять на разные сферы жизни (учеба, общение, настроение)
- объясни, почему важно не только знать правила безопасности, но и заранее продумывать свои действия в критической ситуации
- объясни, как физическая активность связана с психическим здоровьем (настроением, уровнем стресса)
- объясни, что значит фраза «безопасность — это личная ответственность каждого»
- назови три самых важных, на твой взгляд, компонента здорового образа жизни
- назови основные источники стресса в твоей жизни и один конструктивный способ борьбы с одним из них
- назови два правила цифровой гигиены или безопасности, которые ты соблюдаешь
- назови людей или организации, к которым ты можешь обратиться за помощью в ситуации, угрожающей твоей безопасности или здоровью
- почему бывает сложно отказаться от рискованного поступка, даже когда понимаешь его опасность?
- почему для здоровья важен не только режим дня, но и режим питания?
- почему умение говорить «нет» в определенных ситуациях можно считать проявлением заботы о себе?
- почему важно развивать такие навыки, как распознавание манипуляций и уверенное поведение?
- поделись личным опытом: какая полезная привычка дается тебе легче всего и почему?

- поделись, как ты обычно справляешься с плохим настроением или тревогой без вреда для здоровья?
- поделись примером, когда твое осознанное решение помогло тебе избежать потенциально опасной ситуации
- поделись, какая идея или мысль с сегодняшнего занятия оказалась для тебя самой ценной и почему?
- придумай короткий слоган или девиз, который мотивировал бы подростков заботиться о своем здоровье
- придумай способ донести до сверстников важность соблюдения правил дорожного движения
- придумай план из трех шагов для человека, который хочет начать вести более здоровый образ жизни, но не знает, с чего начать
- предложи, какой из обсуждавшихся сегодня факторов сильнее всего влияет на здоровье подростка, и обоснуй свою позицию.
- предложи ситуацию, в которой человек сознательно пренебрегает правилами безопасности
- предложи, какую одну привычку, по твоему мнению, стоит сформировать каждому человеку для обеспечения его личной безопасности

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу». Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Приложение 13.1

Бланк для выполнения упражнения «Наши привычки»

Полезные привычки	Внешний вид человека, у которого сформированы полезные привычки	Что нужно предпринять, чтобы сформировать полезные привычки

Приложение 13.2

Карточки для выполнения упражнения «Ценности здорового образа жизни»

Я уверен, что здоровье человека...	Заботиться о своем здоровье – значит...
Чтобы быть здоровым...	Когда меня уговаривают сделать что-то рискованное, я...
Я чувствую себя здоровым, когда...	Быть ответственным за свою безопасность – это...
Если бы все люди были здоровы...	Чтобы сохранить хорошее настроение и ясную голову, я...
Жить надо так, чтобы...	Выбирать здоровье вместо сиюминутного удовольствия – это...
Безопасность для меня – это...	Окружающие люди влияют на мое здоровье, поэтому я...

Приложение 13.3

Карточки для выполнения упражнения «Хэштег #ProЗдоровье»

#ProЗдоровье




Мы за ЗОЖ!

 Правильное питание
  Экология вокруг
  Активный отдых
  Велосипед или бег трусцой
  Спортзал каждый день
  Улыбка и хорошее настроение!

☒ Если мы здоровы - мы счастливы! Присоединяйся к движению здорового образа жизни!

#ProЗдоровье

💡💊 СПИСОК ЛЕКАРСТВ, КОТОРЫХ НЕТ В АПТЕКАХ 🍒

- ❤️ Молитва – это лекарство.
- ❤️ Скромная пища – это лекарство.
- ❤️ Физические упражнения - это лекарство.
- ❤️ Смех - это лекарство.
- ❤️ Позитивный настрой – это лекарство.
- ❤️ Сон - это лекарство.
- ❤️ Любовь – это лекарство.
- ❤️ Благодарность - это лекарство.
- ❤️ Отказ от обиды, вражды и гнева – это лекарство.
- ❤️ Чтение и духовное развитие – это лекарство.
- ❤️ Разговоры с близкими – это лекарство.
- ❤️ Позитивное мышление – это лекарство.
- ❤️ Прогулки на природе – это лекарство.
- ❤️ Хорошие друзья – это лекарство.
- ❤️ Прощение себя и других – это лекарство.
- ❤️ Пение и танцы - это лекарство.
- ❤️ Объятия - это лекарство.
- ❤️ Разговоры за чашкой ароматного кофе - это лекарство...

🌿 ЖЕЛАЮ, ЧТОБЫ В ВАШЕЙ АППЕЧКЕ ВСЁ БЫЛО В НАЛИЧИИ!!!!

#ProЗдоровье

🧘‍♀️ Здоровье бывает разным:

✓ **Физическое:** сила тела, выносливость, энергия для активности.

🧠 **Психологическое:** спокойствие ума, позитивный взгляд на жизнь, устойчивость к стрессам.

📖 **Духовное:** внутренняя гармония, смысл жизни, вера в лучшее.

🌿 **Экологическое:** чистый воздух, вода, природа вокруг нас.

★ Береги своё здоровье, заботься о нём ежедневно!

#ProЗдоровье

О правильном питании

✅ Питайтесь разнообразно и сбалансированно. Включайте в рацион овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, белки и полезные жиры.

 Ешьте больше свежих овощей и фруктов. Они богаты витаминами и антиоксидантами.

 Предпочитайте цельнозерновые изделия белым хлебобулочным продуктам.

 Белковые продукты помогают строить мышечную массу и поддерживают иммунную систему.

 Ограничьте потребление сахара, соли и насыщенных жиров.

 Ведите активный образ жизни и пейте достаточно чистой воды.

Заботьтесь о своем организме правильно!

#ProЗдоровье

Почему я выбрала вегетарианство?

✅ Забота о животных и окружающей среде.

 Больше энергии и легкость в теле.

 Улучшение пищеварения и общего самочувствия.

 Возможность экспериментировать с новыми вкусами и рецептами.

 Чувство гармонии внутри и снаружи.

Присоединяйтесь к здоровому образу жизни вместе со мной!

Что влияет на наше здоровье и безопасность?

Регулярные физические нагрузки

Поддерживают сердечно-сосудистую систему, укрепляют мышцы и кости, улучшают общее самочувствие.

Рациональное питание

Обеспечивает организм необходимыми витаминами и минералами, помогает поддерживать нормальный вес и предотвращает многие заболевания.

Полноценный сон

Восстанавливает силы организма, улучшает память и концентрацию внимания, снижает риск развития хронических заболеваний.

Отсутствие вредных привычек

Курение, употребление алкоголя и наркотиков негативно влияют на здоровье, снижают иммунитет и повышают риск серьезных болезней.

Психологическая стабильность

Стресс, депрессия и тревожность ухудшают физическое состояние, приводят к хроническим заболеваниям. Важно уметь расслабляться и отдыхать.

Соблюдение мер предосторожности

Используйте защитные средства на дороге, соблюдайте технику безопасности на работе и дома, следите за качеством продуктов питания и воды.

Осознанное поведение

Оценивайте риски перед принятием решений, изучайте инструкции по эксплуатации техники, избегайте опасных ситуаций.

Берегите себя и будьте внимательны!

Занятие 14. #ProЭмоции

Цель: развитие эмоционального интеллекта

Задачи:

- 1) развивать умения и способность распознавать эмоциональное состояние свое и другого человека;
- 2) развивать умения конструктивно выражать свои мысли и эмоции;
- 3) развивать умения взглянуть на ситуацию по-новому, изменить к ней отношение, увидеть возможности там, где все кажется безнадежным.

Оборудование, материалы:

- карточки с названиями эмоций для упражнения «Угадай эмоцию» (Приложение 14.1);
- бланки с таблицей для упражнения «Перезагрузка» (Приложение 14.2);
- мяч;
- кубик Блума;
- канцелярские принадлежности (бумага, ручки, карандаши).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие.

Напоминание о правилах работы группы.

Сегодня мы поговорим на самой интересную тему – о нас самих. О наших эмоциях. Они, как погода, бывают разными: солнечными и штормовыми. Наша цель – научиться понимать эту погоду внутри нас и управлять ей, чтобы чувствовать себя лучше даже в пасмурные дни».

Мини-лекция «Эмоциональный интеллект»

Эмоциональный интеллект – это способность человека распознавать свои и чужие эмоции, понимать намерения собеседника, его мотивацию и желания, а также умение использовать эти знания для решения практических задач.

Выделяют четыре элемента эмоционального интеллекта:

- осознание эмоций – это умение определить эмоцию и правильно её назвать. Большую роль в осознании играет среда. Если человек воспитывался в семье, где люди привыкли называть эмоции, то он будет более эмоционально осознанным, чем тот, в чьей семье не было принято говорить о чувствах;
- понимание эмоций других. Оно строится на осознании собственных эмоций, так как чувства окружающих мы воспринимаем через проецирование на свой опыт: «Я понимаю, что чувствует этот человек, потому что знаю, что в такой ситуации испытываю я сам»;
- выражение эмоций. Прокачанный эмоциональный интеллект позволяет экологично выражать свои чувства, при этом не скрывая их;

– управление своими и чужими эмоциями. Многие из нас хотят управлять другими людьми. Но научиться этому можно, только если человек умеет управлять своими эмоциями.

Человек с высоким эмоциональным интеллектом:

- понимает свои эмоции;
- знает, какую роль играют чувства и эмоции в общении с людьми;
- умеет выражать свои эмоции так, чтобы устанавливать и поддерживать доброжелательные отношения с окружающими;
- стремится познавать и обогащать свой внутренний мир;
- умеет регулировать свои эмоции;
- умеет управлять внутренней мотивацией, поддерживать настрой на достижение цели.

Человек с низким уровнем эмоционального интеллекта:

- конфликтен;
- раздражителен;
- нерешителен;
- стремится держать все под контролем;
- подвластен сильному чувству гнева.

Эмоции тесно взаимосвязаны с чувствами человека, но вместе с тем у них есть отличия.

Эмоции	Чувства
Эмоции кратковременны. Эмоциями мы реагируем на ситуацию, например, разрядился аккумулятор у сотового телефона в самый неподходящий момент, возникает эмоция гнева или досады. Эти эмоции кратковременные, когда вы приедете домой, их уже не будет.	Чувства длительны и устойчивы. Чувства — это долгосрочное отношение к кому-либо или чему-либо, они устанавливают тесную эмоциональную связь с предметом (объектом), который имеет мотивационную значимость для человека. Например, когда мы думаем о любимом человеке, мы можем улыбаться, испытывать некое волнение, радость, ощущать «тепло» внутри.
Эмоции человек не всегда осознает: почему он их испытывает и какие конкретно эмоции испытывает в данный момент. Когда человек говорит: «Во мне все закипает», что это означает? Какие эмоции? Гнев? Страх? Отчаяние? Тревога? Досада?	Чувства человек осознает практически всегда: дружба, любовь, зависть, враждебность, счастье, гордость.
Эмоции проявляются снаружи, их сложно контролировать и скрывать. Например, вас неожиданно напугала собака, страх, который вас одолел в эти минуты, проявится на вашем лице резко и неосо-	Чувства, как правило, проявляются внутри, они никуда не исчезают и могут просто не проявляться длительное время.

знанно, по вам будет видно, что именно в этот момент вы испытали эмоцию страха.	

Упражнение «Сейчас я чувствую...»

Участники встают в круг. Ведущий берет мяч и начинает: «Сейчас я чувствую легкое волнение и интерес. А ты, [Имя следующего участника]?» – и бросает ему мяч. Участник ловит мяч, коротко называет свою эмоцию и бросает мяч следующему.

Ведущий подчеркивает, что все эмоции важны и имеют право на существование. Нет «плохих» и «хороших», есть приятные и неприятные.

Упражнение «Угадай эмоцию»

Участники по очереди берут карточку с названием эмоции (Приложение 14.1). Их задача – без слов, только мимикой и жестами, изобразить эту эмоцию. Остальные участники пытаются угадать, что это за эмоция.

После каждого показа ведущий спрашивает: «По каким признакам вы догадались?» (например: «опущенные плечи», «наморщенный лоб», «широкая улыбка»). Это помогает зафиксировать внешние маркеры эмоций.

Упражнение «Перезагрузка»

Участники делятся на мини-группы, группы получают бланки с таблицей (Приложение 14.2). Ведущий: часто наше настроение портится не из-за самой ситуации, а из-за того, как мы ее интерпретируем. Давайте попробуем «перезагрузить» наше восприятие.

Ведущий предлагает нейтральный или умеренно негативный пример.

Ситуация: «Друг прошел мимо, не поздоровавшись». Первая мысль: «Он на меня обижен/я ему не важен. Эмоция: обида, тревога». «Перезагрузка»: «Возможно, он был очень занят своими мыслями/не заметил меня/плохо себя чувствовал».

Затем участники в мини-группах пробуют проанализировать одну из своих недавних ситуаций по этой схеме.

Ведущий задает вопросы: «Что менялось, когда вы находили альтернативное объяснение? Становилось ли легче? Правда ли, что одна ситуация может иметь множество трактовок?»

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно предложить участникам самим придумать вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- **объясни**, как умение распознавать свои эмоции может помочь в учебе или общении с друзьями
- **поделись**, какой из сегодняшних инструментов («перезагрузка») тебе показался самым полезным

- **придумай** короткий слоган или девиз для человека, который учится управлять своими эмоциями.
- **предложи**, что можно сделать, если тебя захлестнула сильная негативная эмоция (гнев, обида)
- **назови** три эмоции, которые тебе сложнее всего распознать в других людях
- **почему** умение посмотреть на ситуацию с другой точки зрения можно считать суперсилой?
- **объясни**, как понимание своих истинных эмоций может помочь в разрешении конфликта с другом
- **объясни**, что значит фраза «эмоции – это не враги, а сигналы» применительно к твоей жизни
- **объясни**, как техника «перезагрузки» из сегодняшнего занятия помогает ослабить силу неприятной эмоции
- **назови** три стратегии, которые помогают тебе успокоиться, когда ты испытываешь сильное волнение или гнев
- **назови** основные «триггеры» (спусковые крючки), которые чаще всего вызывают у тебя негативные эмоции в школе или дома
- **назови** две сильные стороны своего характера, которые помогают тебе справляться с трудностями
- **почему** иногда бывает легче скрыть свои настоящие эмоции (например, грусть или страх), чем показать их?
- **почему** умение посмотреть на ситуацию с точки зрения другого человека считается признаком эмоциональной зрелости?
- **почему** одна и та же ситуация (например, публичное выступление) у одного человека вызывает панику, а у другого – приятное волнение?
- **поделись** примером, когда ты успешно использовал техники, подобные «перезагрузке», до нашего занятия
- **поделись**, какая музыкальная композиция, фильм или книга больше всего помогают тебе улучшить эмоциональное состояние и почему
- **поделись** историей, когда твое первоначальное негативное восприятие ситуации оказалось ошибочным после того, как ты в ней разобрался
- **придумай** метафору или сравнение для управления эмоциями (например, «эмоции – как океан...», «управлять гневом – это как...»)
- **придумай** инструкцию из трех шагов для друга, который хочет научиться лучше понимать, что чувствуют другие люди
- **предложи**, какой навык из сегодняшнего занятия является самым ценным для построения крепких дружеских отношений
- **предложи**, как можно создать в классе более поддерживающую атмосферу, где каждый не боялся бы делиться своими настоящими переживаниями
- **предложи**, почему некоторые люди сознательно игнорируют свои эмоции, и к каким последствиям для психического здоровья это может привести

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Приложение 14.1

Карточки с названиями эмоций для упражнения «Угадай эмоцию»

Радость	Страх	Злость
Грусть	Удивление	Интерес
Отвращение	Восторг	Гнев
	Печаль	

Приложение 14.2

Таблица для упражнения «Перезагрузка»

Ситуация (Что случилось?)	Первая мысль (Как я это истолковал? Ка- кая эмоция?)	«Перезагрузка» (Как еще можно посмот- реть на эту ситуацию?)

Занятие 15. #ProЭмоции (продолжение)

Цель: развитие эмоционального интеллекта

Задачи:

- 1) развивать умения и способность распознавать эмоциональное состояние свое и другого человека;
- 2) развивать умения конструктивно выражать свои мысли и эмоции.

Оборудование, материалы:

- бланк для выполнения упражнения «Как наши поступки влияют на других людей» (Приложение 15.1);
- бланк для выполнения упражнения «Как поднять себе настроение» (Приложение 15.2);
- бланк для выполнения упражнения «Эмоции и мысли» (Приложение 15.3);
- бланк для выполнения упражнения «Эмоджи вместо эмоций» (Приложение 15.4);
- бланк для выполнения упражнения «Если другой человек злится» (Приложение 15.5);
- карточки для выполнения упражнения «Хэштег #ProЭмоции» (Приложение 15.6);
- кубик Блума;
- канцелярские принадлежности (ручки, карандаши красного и зеленого цвета).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие.

Напоминание о правилах работы группы.

Сегодня мы продолжим разговор об эмоциях.

Упражнение «Как наши поступки влияют на других людей» (Соловьева Д.)

Участники делятся на группы, каждая группа получает бланк с таблицей (Приложение 15.1). Задача участников – прочитать ситуации и написать, какие чувства и эмоции вызовут такие поступки у других людей.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было выполнить это упражнение? Что в этом помогло?
- Задумывались ли вы, как ваши поступки влияют на эмоциональное состояние других людей?
- Обращали ли вы внимание на то, что наши поступки влияют на эмоции даже незнакомых нам людей?

Упражнение «Как поднять себе настроение» (Соловьева Д.)

Каждый участник получает бланк для выполнения упражнения (Приложение 15.2).

Ведущий: переключиться в позитивное состояние и расслабиться помогают занятия, которые доставляют удовольствие и вызывают чувство комфорта. Из пере-

численных видов деятельности выберите и отметьте свои любимые занятия. Можете добавить в этот список те занятия, которые здесь не отмечены.

Используйте этот перечень в те моменты, когда вас одолевают негативные эмоции. Старайтесь выполнять хотя бы по одному занятию в день.

Упражнение «Эмоции и мысли» (Соловьева Д.)

Участники делятся на группы, каждая группа получает бланк с таблицей (Приложение 15.3). В таблице записаны мысли, которые возникли у подростков под влиянием различных эмоций. Задача участников – понять, какая эмоция вызвала те или иные мысли, и записать ее напротив каждой фразы.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было определить эмоцию? Что помогло в этом?
- Как часто вы задумываетесь о причинах своих мыслей?
- Если мы будем знать и понимать, какая эмоция вызывает у нас те или иные мысли, может ли это поменять их?

Упражнение «Эмоджи вместо эмоций» (Соловьева Д.)

Участники делятся на группы, каждая группа получает бланк для работы (Приложение 15.4). Задача участников – обсудить и написать на бланке значение смайликов.

Ведущий: значительную часть времени мы проводим в интернете. Общение в сети затруднено тем, что мы не можем передать свои эмоции с помощью интонации, жестов, мимики лица и т.д. Мы заменяем свои чувства смайликами. Представьте, что вам пришло сообщение, где эмоции заменены эмоджи. Попробуйте догадаться, о каких эмоциях идет речь.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли догадаться, какие эмоции передаются в сообщении?
- Что на самом деле говорит об эмоциях текст сообщения или смайл?
- Какие преимущества и недостатки у эмоджи в социальных сетях?
- как часто вы используете смайлы для передачи эмоций?

Упражнение «Если другой человек злится» (Соловьева Д.)

Участники делятся на группы, каждая группа получает бланк для работы (Приложение 15.5).

Ведущий: когда мы пытаемся влиять на чужую агрессию, наши действия могут «потушить пожар», а могут и «подлить масла в огонь». Первые – успокоят человека, а вторые – еще больше его разозлят. На карточках написаны разные слова и действия. Определите, какие из них будут разжигать злость, а какие – тушить. Закрасьте красным цветом действия или фразы, которые разозлят, а зеленым – которые будут успокаивать.

Вопросы для обсуждения:

- От каких слов и действий снижается агрессия?
- Какие слова или действия, наоборот, усиливают злость?
- Как вы думаете, какой способ самый эффективный?

Упражнение «Хэштег #ProЭмоции»

Участники делятся на группы, каждая группа получает набор карточек с хэштегом #ProЭмоции (Приложение 15.6). Участники в группах обсуждают и выбирают из предложенного набора карточек ту, информация на которой наиболее подходит к содержанию занятия, и которую можно было бы разместить под хэштегом #ProЭмоции. Можно предложить участникам самостоятельно подобрать содержание поста с предложенным хэштегом, используя GigaChat – сервис на основе искусственного интеллекта (по желанию). После завершения работы участники групп аргументируют свой выбор, отвечают на вопросы:

- почему группа выбрала именно этот пост?
- как он соотносится с содержанием занятий, включенных в программу?
- согласны ли они с содержанием поста, который предложил GigaChat?

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно предложить участникам самим придумать вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- объясни, как понимание разницы между мыслью, эмоцией и поступком может помочь в управлении гневом
- объясни, почему одна и та же шутка может вызвать у разных людей совершенно противоположные эмоции
- объясни, что означает фраза «принять свою эмоцию» и почему это не то же самое, что поддаться ей
- объясни, как наше тело «сообщает» нам о возникновении сильной эмоции (например, страха или стыда) до того, как мы это осознаем
- назови три самых сложных для тебя эмоции и одну стратегию, которая помогает тебе с каждой из них справляться
- назови основные «якоря» (действия, места, люди), которые быстро возвращают тебе состояние спокойствия и уверенности
- назови два невербальных признака, по которым можно определить, что человек чувствует себя неуверенно или тревожно
- назови три «помехи» или барьера, которые мешают людям точно понимать эмоциональное состояние другого человека
- почему иногда полезно сначала назвать свою эмоцию («я сейчас злюсь»), прежде чем действовать под ее влиянием?
- почему эмоциональное состояние одного человека (например, лидера в компании) может быстро распространяться на всех остальных, создавая «эмоциональную атмосферу»?
- почему в ситуации сильного стресса наш эмоциональный интеллект (способность понимать себя и других) часто снижается?
- почему для полноценного эмоционального развития человеку необходимо уметь испытывать и проживать не только позитивные, но и негативные эмоции?

- поделись примером, когда ты смог распознать эмоцию другого человека по его голосу или позе, и это помогло вам лучше понять друг друга
- поделись, как ты используешь творчество (рисование, музыку, ведение дневника) для выражения и осмысления сложных чувств.
- поделись историей, когда ты осознанно изменил свое поведение, поняв, какую эмоцию ты сейчас вызываешь у другого человека
- поделись своим личным «рецептом», как перевести сложное чувство (например, тревогу или обиду) из разрушительного в ресурсное
- придумай метафору, которая описывала бы работу эмоционального интеллекта (например, «эмоциональный интеллект — это как внутренний навигатор...»)
- придумай сценарий короткого ролика для соцсетей, который наглядно показывал бы разницу между реакцией «на эмоциях» и осознанной реакцией
- придумай новый эмоциональный навык будущего, который, по твоему мнению, будет необходим людям через 20 лет
- придумай дизайн «эмоционального барометра» — прибора или приложения, которое бы помогало людям точнее определять и отслеживать свое настроение
- предложи, какой аспект эмоционального интеллекта (самопонимание, саморегуляция, эмпатия или управление отношениями) является самым важным для лидера класса, и обоснуй свою точку зрения
- предложи, как можно оценить эффективность развития эмоционального интеллекта у человека? по каким реальным признакам это будет заметно со стороны?
- предложи, в какой профессии развитый эмоциональный интеллект является не просто преимуществом, а критически необходимым навыком, и почему
- предложи, почему в современном мире, переполненном цифровым общением, навык распознавания эмоций по невербальным сигналам становится одновременно и сложнее, и ценнее

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Бланк для упражнения «Как наши поступки влияют на других людей»

Ситуация	Какие чувства и эмоции вызовет такой поступок у других людей
Ты случайно наступил(а) однокласснику на новые кроссовки, но сразу извинился. Какие чувства и эмоции он(она) испытает?	
Ты увидел(а) как учитель несет большую стопку учебников в класс и предложил(а) помощь. Какие чувства и эмоции испытает учитель?	
Ты подходишь за билетами к железнодорожной кассе и видишь очередь. Нужно подождать 30 минут. Но ты очень спешишь и решаешь пройти без очереди. Какие чувства и эмоции испытают люди в очереди?	
Ты договорился(лась) сходить в кино с лучшим другом (подругой) на новый фильм. Он(она) очень хотел(а) посмотреть именно этот фильм, но ты в последний момент отменяешь встречу. Какие чувства и эмоции испытает твой друг (подруга)?	
Твой папа проспал на работу. Опаздывать ему нельзя. Ты предложил(а) помочь ему собраться. Какие чувства и эмоции он испытает?	

Бланк для выполнения упражнения «Как поднять себе настроение»

Общаться с другом по телефону		Играть в боулинг	
Плавать		Сходить в гости к другу	
Пойти в туристический поход		Бегать	
Лежать на траве, наблюдать за облаками		Вести дневник	
Заниматься скалолазанием, альпинизмом		Послушать любимую радиостанцию	
Прогуляться на свежем воздухе		Смотреть комедии	
Заниматься йогой		Заниматься медитацией	
Получать приятные сообщения		Поработать на даче	
Играть в баскетбол		Заниматься шитьем, вязанием	
Играть с домашними животными		Посещать занятия по интересам	
Сходить в спортзал		Играть в видеоигры	
Посмотреть телевизор		Играть в теннис	
Навести порядок в своей комнате		Готовить любимые блюда	
Заниматься шопингом		Кататься на велосипеде	

Бланк для выполнения упражнения «Эмоции и мысли»

Мысли	Эмоции
Они не позвали меня с собой в кино. Я им не нравлюсь.	
Я бестолковый! Я опять допустил ошибку!	
Я опять согласилась делать то, чего не хотела! Ненавижу себя за это!	
Откуда я знаю, как правильно?! Как скажут, так и сделаю.	
Я никогда с этим не справлюсь, даже пытаться не стоит.	
Ааааа! Что происходит? Опять что-то изменилось???	
Я боюсь, что у меня, как всегда, ничего не получится.	
Я ненавижу, когда со мной спорят!	

Приложение 15.4

Бланк для выполнения упражнения «Эмоджи вместо эмоций»

Мне без вас 😞 - _____

Я на тебя 😬 - _____

Я сейчас очень 😡 - _____

Мне так 😄 - _____

Всё с тобой ясно 😜 - _____

Какой 😱 - _____

Я не думал, что так получится 😬 - _____

Это было супер! 🤩 - _____

Всё как всегда! 😞 - _____

Приложение 15.5

Бланк для выполнения упражнения «Если другой человек злится»

Разговаривать, сохраняя спокойную интонацию и жесты	Перебить, остановить поток обвинений	Найти, с чем можно согласиться
Дать выговориться	Сказать: «Успокойся!», «Перестань так со мной разговаривать!»	Пообещать всё исправить
Отрицать свою вину, возражать, объяснять, в чем человек не прав	Спокойно согласиться, что произошла неприятная ситуация	Проявить сочувствие «Я понимаю тебя»
Сказать: «Пустяки, ничего страшного не случилось»	Сказать: «Мне кажется, ты недоволен»	Накричать в ответ, проявить агрессию
Защищаться, обвинять в ответ. Кричать: «Ты сам виноват!»	Сказать: «Да, это очень неприятная ситуация. Я понимаю твои чувства»	Говорить холодно, отстраненно

Приложение 15.6

Карточки для выполнения упражнения «Хэштег #ProЭмоции»

#ProЭмоции

 Наши чувства 🌟

Каждый день мы испытываем разные эмоции: радость 🌞, грусть 😞, удивление 😲, страх 😱, гнев 😡 ... Все они делают нашу жизнь яркой и насыщенной!

✨ Иногда хочется поделиться своими эмоциями с миром. Как выразить их лучше всего? Вот несколько идей:

1. 💬 Говорите открыто о своих чувствах близким людям.
2. 📖 Водите дневник эмоций, записывая, что вас радует или огорчает.
3. 📷 Фотографируйте моменты, которые вызывают сильные переживания.
4. 🎵 Создавайте плейлисты музыки, отражающие ваше настроение.
5. 🖼️ Рисуйте или создавайте коллажи, выражая внутренние ощущения цветом и формой.

Помните, каждая эмоция важна и уникальна! Она помогает нам расти, учиться и становиться сильнее. Любите себя и принимайте свои чувства такими, какие они есть. 😊❤️

#ProЭмоции



Морфологический разбор слова "Эмоции" в предложении "Я испытываю разные эмоции."

■ Морфологические признаки слова «Эмоции»

1. Начальная форма: *эмоция*
2. Часть речи: существительное
3. Род: женский род (слово относится к женскому роду, несмотря на форму множественного числа)
4. Склонение: 1-е склонение (женские имена существительные с нулевым окончанием в именительном падеже единственного числа относятся к первому склонению)
5. Форма: множественное число
6. Падеж: винительный падеж (используется после глагола «испытываю»)

■ Итоговая характеристика слова «Эмоции» в данном предложении:

«Эмоции» — это существительное женского рода, первого склонения, употреблено в форме множественного числа, винительного падежа.

Таким образом, слово "эмоции" правильно согласовано с глаголом и служит объектом действия в предложении. Этот разбор позволяет глубже понять структуру русского языка и грамотно строить высказывания.

#ProЭмоции

🧠 Разбираемся в отличиях: Эмоции vs Чувства 🌐

Часто люди используют слова "эмоции" и "чувства" как синонимы, но на самом деле они имеют разные значения:

👉 **Эмоции:** Это короткие реакции организма на внешние раздражители. Они возникают быстро и проходят тоже быстро. Например, испугался громкого звука 🗣️, обрадовался подарку 📦, рассердился на несправедливость 🚫.

👉 **Чувства:** Это устойчивые состояния психики, формирующиеся постепенно. Они зависят от опыта, воспитания и жизненного контекста. Примеры: любовь 💕, ненависть 😡, уважение 🙏.

✅ Основные различия:

1. 🔥 Эмоции кратковременны, чувства длительны.
2. 🧠 Эмоции реактивны, чувства формируются осознанно.
3. 🧩 Эмоции связаны с физиологией, чувства — с психологическими установками.

📝 Примеры ситуаций:

- Увидел симпатичного человека → возник эмоциональный отклик ("влюблённость"), но чувство любви формируется позже, при наличии взаимности и доверия.
- Получил повышение на работе → возникает эмоция радости, а чувство гордости и удовлетворения приходит спустя некоторое время.

😊 **Полезно помнить,** что обе категории важны для нашей жизни. Главное — уметь управлять ими, осознавать и принимать каждую свою реакцию, будь то эмоция или чувство. Будьте внимательны к себе и окружающим! 🌈

#ProЭмоции

📌 Зачем нам нужны эмоции? ✨

Эмоции — важная часть нашей жизни. Без них мир стал бы серым и однообразным. Вот почему они необходимы каждому человеку:

1. 🌐 Общение и взаимодействие

Эмоции помогают нам понимать друг друга. Мы можем почувствовать чужую боль 😭, разделить радость 😊, поддержать в трудную минуту 🤝.

2. 🗣️ Самовыражение

Через эмоции мы показываем миру, кто мы есть. Радуемся успехам 🍰, грустим потерям 🌹, радуемся мелочам 😊.

3. 🚀 Развитие и рост

Положительные эмоции мотивируют нас двигаться вперёд 🚀, достигать целей 🏆, преодолевать трудности 💪.

4. 🛡️ Защита и безопасность

Отрицательные эмоции предупреждают нас об опасности 🚫, защищают от риска 🚧, учат избегать ошибок 🚫.

5. 💖 Формирование характера

Каждая пережитая эмоция оставляет след в нашем сердце и формирует личность 🧑.

✨ Поэтому важно ценить и уважать свои эмоции, ведь именно они делают нас людьми. Будь открыт новым ощущениям и переживай каждый миг ярко и искренне! 🌸

#ProЭмоции

Что такое эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект (EQ) — способность распознавать, понимать и контролировать собственные эмоции, а также чувствовать и учитывать эмоции окружающих. Это важный аспект личностного развития и успешной коммуникации.

Почему важен EQ?

1.  Улучшение взаимоотношений: понимание чувств другого человека способствует лучшему взаимодействию и построению крепких связей.
2.  Повышение эффективности: умение справляться с негативными эмоциями снижает стресс и повышает продуктивность.
3.  Лучшая коммуникация: правильное выражение эмоций помогает ясно и эффективно передавать мысли другим.
4.  Социальная адаптация: развитый EQ облегчает интеграцию в общество и коллектив.

Развитие эмоционального интеллекта включает:

- Осознанность собственных эмоций
- Управление чувствами
- Эмпатия и сочувствие
- Эффективное общение
- Самомотивация и самодисциплина

 Чем выше ваш уровень EQ, тем успешнее ваша карьера, отношения и качество жизни в целом! Начните развивать эмоциональный интеллект прямо сейчас и почувствуйте разницу! 

#ProЭмоции

Эмоции Пьеро

Пьеро — классический персонаж итальянской комедии дель арте, известный своей печальной маской и выразительными эмоциями. Его образ символизирует глубину человеческих чувств и способность переживать самые разнообразные настроения.

Радость и грусть

Пьеро часто изображают одновременно счастливым и грустным. Его улыбка скрывает внутреннюю боль, а слёзы свидетельствуют о глубоком понимании человеческой природы.

Выразительность

Маска Пьеро подчёркивает контраст между внешним спокойствием и внутренним волнением. Его движения плавные и грациозные, но полны внутренней силы и страсти.

Символизм

Образ Пьеро вдохновляет многих художников, писателей и музыкантов. Он становится символом одиночества, разочарования и надежды.

Заключение

Пьеро — не просто актёрская маска, а символ глубоких эмоций и внутреннего мира каждого человека. Его образ напоминает нам о важности понимания и принятия всех наших чувств, даже самых противоречивых. Пусть ваши эмоции будут яркими и искренними, как у самого Пьеро! 

Занятие 16. #ProРешения

Цель: обучение детей способам принятия осознанных и взвешенных решений, умения не поддаваться на провокации.

Задачи:

- 1) познакомить подростков с понятием «информация»;
- 2) проанализировать различные реакции людей на информацию;
- 3) обсудить с участниками важность и способы проверки информации;
- 4) познакомить участников с алгоритмом анализа, содержащей призыв к совершению негативных поступков.

Оборудование, материалы:

- бланки для групповой работы «Анализ полученной информации» (приложение 16.1);

- кубик Блума;
- канцелярские принадлежности (бумага, ручки).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Напоминание о правилах работы группы.

Сегодня мы обсудим способы

Обсуждение по теме «Информация»

Наша жизнь немыслима без обмена самой различной информацией. Каждую секунду в мире выходят тысячи газет, журналов, телевизионных программ. Мы, затаив дыхание, наблюдаем за игрой любимой команды, и результат соревнований для болельщиков является самой ценной и важной информацией.

Информация – это сведения, которые помогают нам существовать в окружающем мире, которые сопровождают человека всю его жизнь, и необходимы ему как воздух и вода.

С участниками необходимо обсудить вопрос: **откуда люди получают информацию?** Ответы могут быть следующими:

- от общения с близкими людьми,
- от друзей,
- из социальных сетей, мессенджеров,
- в СМИ (радио, телевидение, интернет) и т.д.

Ответы участников фиксируются на доске, в случае необходимости, дополняются педагогом-психологом.

Действительно существует много разных способов получения информации. Сложно представить, что произойдет, если нас лишит возможности получать информацию посредством радио, телефона, или сети Интернет.

Обсуждение по теме «Реакция на информацию»

Участники отвечают на вопрос: **как люди реагируют, когда получают какую-либо информацию?** Ответы могут быть следующими:

- верим,
- игнорируем,
- проверяем,
- сомневаемся,
- не верим и др.

Как вы думаете, отчего зависит наша реакция на ту или иную информацию?

Важно обсудить, **как люди могут эмоционально реагировать на какую-либо информацию:**

- не придают значения,
- волнуются,

- радуются,
- беспокоятся,
- боятся и др.

Важно отметить, что информация, связанная с нашими убеждениями, установками, или ситуацией, которую мы прожили или проживаем сейчас, воспринимается нами более эмоционально. Также более эмоционально воспринимается информация, которая касается лично нас или близких нам людей. Эмоциональное восприятие информации повышает риск принятия спонтанного нерационального решения. Поэтому важно, понять и проговорить свои чувства в связи с этой ситуацией (страх, тревога, беспокойство, стыд, волнение). Такая тактика поможет принять не эмоциональное, а рациональное (разумное) решение.

Обсуждение по теме «Проверка информации»

Обсудим вопрос: **надо ли проверять полученную информацию и как это делать?**

Участники отвечают на вопрос, ответы фиксируются ведущим.

Для проверки информации важно:

- использовать несколько источников информации: изучить и сравнить разные источники, определить, с чем мы согласны, а что у нас вызывает сомнения;
- подумать, можно ли проверить источник и узнать, заслуживает ли он доверия;
- отделять факты от мнений. Факт - то, что случилось или существовало на самом деле. Мнение – всего лишь чья-то точка зрения. Единственного правильного ответа может и не быть. В таком случае наша задача - рассмотреть ситуацию с разных сторон.

Важно акцентировать внимание на том, что любая информация должна проверяться, за исключением научно доказанных фактов; проверять информацию рекомендуется не менее чем в трех разных источниках (например, спросить у взрослого (родитель, педагог, тренер), которому доверяешь; изучить проверенные официальные сайты, официальные средства массовой информации (радио, телевидение)).

Обсуждение по теме «Анализ полученной информации»

С участниками обсуждается **алгоритм анализа информации, содержащей призыв к чему-либо** (Приложение 16.1).

Алгоритм анализа информации участникам выдается на бланках.

В данном блоке особенно важно подробно рассмотреть возможные риски, последствия и ответственность за те или иные действия.

Участники делятся на несколько групп. По указанному алгоритму группы разбирают одну ситуацию. Примеры ситуаций:

- в школе предлагают принять участие в акции в поддержку бездомных животных,
- призыв поучаствовать в акции «Подарок солдату»,
- призыв в соцсетях «Будь независимым, будь в тренде - приди 1 октября в 16.00 на площадь Революции».

После обсуждения один участник от каждой группы зачитывает ситуацию и по алгоритму представляет результат обсуждения.

Обсуждение по теме «Принятие осознанного решения»

Важно акцентировать внимание участников на том, что после пошагового анализа информации, повышается вероятность принятия взвешенного и обдуманного решения (например, буду ли я распространять данную информацию или нет, буду участвовать в предлагаемой акции или нет).

Сформулируем важные выводы:

1. Следует обязательно анализировать свое отношение к информации, в том числе на эмоциональном уровне.
2. Важно проверять информацию с разных сторон.
3. В ситуации какого-либо призыва необходимо оценивать возможные риски, последствия принятых решений и ответственность, которая может наступить в результате ваших действий.

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно предложить участникам самим придумать вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- назови три основных шага, которые ты всегда можешь сделать, чтобы выиграть время для принятия важного решения
- назови вербальные техники (формулы отказа), которые помогают сказать «нет» под давлением, не переходя на конфликт
- назови три возможные долгосрочные последствия одного необдуманного поступка, совершенного «за компанию»
- почему в ситуации стресса или давления со стороны сверстников способность к критическому мышлению часто снижается?
- почему важно отделять человека от его предложения? (например, «мне нравится этот друг, но мне не нравится его идея»)
- почему манипуляторы часто используют фразы, которые апеллируют к чувству гордости, стадному инстинкту или страху быть отвергнутым?
- почему осознанное решение, даже если оно оказалось неидеальным, часто полезнее для личного опыта, чем решение, принятое под влиянием момента?
- объясни, как работает техника «если... то...» для планирования своих действий в потенциально рискованных ситуациях (например, «если мне предложат прокатиться на машине незнакомого человека, то я скажу, что меня ждут родители»)
- объясни, какую роль в принятии взвешенного решения играет умение распознавать и называть свои текущие эмоции (злость, скука, желание быть своим)
- объясни, чем отличается аргументированный отказ («я не буду этого делать, потому что я дорожу своим здоровьем») от неуверенного («не знаю, пожалуй, нет...»)

- объясни, как личные цели и ценности (например, «я хочу поступить в вуз» или «для меня важна безопасность») могут помочь противостоять сиюминутным провокациям
- предложи, как можно проанализировать предложение друга, чтобы понять, является ли оно манипуляцией. на какие «красные флаги» стоит обратить внимание?
- предложи, какой вопрос самому себе является самым важным для оценки возможных последствий своего решения
- предложи, как отличить конструктивную критику, которая помогает принять лучшее решение, от деструктивной, которая направлена на то, чтобы вызвать сомнения и подтолкнуть к невыгодному для тебя выбору
- предложи, как человек может проанализировать свой прошлый негативный опыт принятия решений, чтобы извлечь из него уроки на будущее
- придумай убедительный, но не агрессивный ответ на манипулятивную фразу «ты что, боишься?» или «ты меня уважаешь?»
- придумай способ проверки информации в случае телефонного звонка мошенников
- придумай способ отказа от предложения поучаствовать в сомнительной акции, не вызывающей у тебя доверия к ее организаторам
- придумай стратегию, как помочь другу, который находится под влиянием сомнительной компании, не читая ему нотации и не разрушая ваши отношения
- поделись, какой из рассмотренных сегодня методов принятия решений ты считаешь для себя самым практичным и почему
- поделись, приходилось ли тебе когда-либо жалеть о спонтанном решении? какой главный урок ты извлек из той ситуации?
- поделись, насколько сложно, по твоему мнению, в подростковой среде отстаивать свое решение, если оно идет вразрез с мнением большинства, и что может в этом помочь
- поделись, как ты оцениваешь баланс между доверием к людям и здоровой осторожностью при принятии решений? где проходит эта грань для тебя?

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Алгоритм анализа информации, содержащей призыв к чему-либо

№ пп	Алгоритм анализа информации	Предмет обсуждения
1.	Определить, кто предлагает совершить какие-либо действия	– знакомы ли нам люди, выступающие с призывом, какая у них репутация
2.	Выяснить, кто распространяет информацию (какие ресурсы используются)	– можно ли однозначно доверять источникам информации и людям, которые ее распространяют
3.	Понять цель призыва	– для чего это нужно тем, кто распространяет информацию
4.	Определить, может ли информация содержать провокацию	– есть ли в призыве что-либо настораживающее
5.	Подумать о том, какова моя роль в этом, зачем мне это надо, что мне это даст	– для чего нужно моё участие; – какую пользу я получу для себя, приняв участие в предлагаемых действиях; – какую пользу я принесу окружающим, приняв участие в предлагаемых действиях
6.	Понять, стоит ли мне участвовать в распространении полученной информации	– не является ли полученная информация фейком; – могу ли я кому-либо навредить, распространяя полученную информацию
7.	Оценить возможные риски для кого-либо в результате моих действий	– не возникнет ли вреда для кого-либо в результате моих действий (например, для моих друзей, родителей, одноклассников, педагогов и т.д.)
8.	Подумать, к каким последствиям может привести мое участие,	– каковы позитивные и негативные последствия моего участия в предлагаемых действиях
9.	Оценить какая ответственность может наступить вследствие моих действий	– какая ответственность предусмотрена для меня, моих родителей и других лиц

Занятие 17. #ProРешения (продолжение)

Цель: обучение детей способам принятия осознанных и взвешенных решений, умения не поддаваться на провокации.

Задачи:

- 1) формировать критическое мышление;
- 2) показать разницу между импульсом и осознанным действием;
- 3) отработать навык брать паузу между провокацией и реакцией;

- 4) научить оценивать краткосрочные и долгосрочные последствия своих решений;
- 5) предложить подросткам конкретные инструменты для уверенного отказа.

Оборудование, материалы:

- мяч
- карточки с ситуациями для выполнения упражнения «Стоп-Ум-Решение» (приложение 17.1);
- доска или флипчарт;
- кубик Блума;
- канцелярские принадлежности (бумага, ручки, маркеры).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Напоминание о правилах работы группы.

Сегодня мы поговорим о том, как наши ежедневные выборы, большие и маленькие, создают нашу реальность. Мы будем учиться не поддаваться на импульсы и провокации, а действовать осознанно.

Упражнение «Спонтанно или обдуманно»

Участники встают в круг. Психолог бросает мяч кому-то из них и называет ситуацию, например: «Тебе наступили на ногу в транспорте».

Поймавший мяч должен быстро назвать первую *спонтанную* (часто агрессивную) реакцию («толкнуть в ответ», «нагрубить»).

Затем он бросает мяч следующему, кто должен предложить *обдуманную* реакцию на ту же ситуацию («сделать замечание спокойно», «отойти в сторону»).

Упражнение «Стоп-Ум-Решение»

Ведущий объясняет модель «Стоп-Ум-Решение»:

СТОП: сделать паузу, глубоко вдохнуть, не действовать сразу.

УМ: задать себе вопросы: *Что происходит? Что я чувствую? Чего от меня хотят? Какие могут быть последствия?*

РЕШЕНИЕ: выбрать и совершить осознанное действие.

Участники делятся на мини-группы по 3-4 человека. Каждая группа получает по одной карточке с провокационной ситуацией.

Участники в группах обсуждают свои ситуации по модели «Стоп-Ум-Решение» и готовят краткий ответ, представляют его аудитории.

Упражнение «Спираль последствий»

Каждая группа представляет свою ситуацию и предлагаемый вариант осознанной реакции.

После этого ведущий рисует на доске или флипчарте таблицу с тремя колонками:

- «Решение»,
- «Последствия сразу (для меня, для других)»,
- «Последствия через время (для моей репутации, учебы, отношений с родителями, здоровья)».

Вместе с группой он заполняет таблицу на примере одной из ситуаций, показывая, как одно решение запускает целую цепь событий.

Например, для ситуации «уйти с урока»:

Решение: поддаться и уйти.

Сразу: веселье, чувство принадлежности к группе.

Через время: пробелы в знаниях, выговор от учителя, неприятности с родителями, потеря их доверия, закрепление репутации «необязательного» человека.

Затем группы по аналогии анализируют свои ситуации и представляют «спираль последствий» для двух вариантов: поддаться провокации и принять осознанное решение.

Упражнение «Банк ресурсных отказов»

Психолог предлагает группе варианты фраз для уверенного отказа, которые не провоцируют конфликт.

Примеры: «Спасибо, нет», «Мне это не интересно», «Я уже пробовал(а), не понравилось», «У меня другие планы», «Я такое не употребляю», «Я подумаю над этим в другой раз».

Лучшие фразы записываются на доске (флипчарте) как «банк ресурсных ответов».

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно предложить участникам самим придумать вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- поделись примером ситуации из твоей жизни, где тебе помогла бы модель «Стоп-Ум-Решение».
- поделись, какая из техник сегодняшнего занятия («Стоп-Кадр», «Спираль последствий» или «Банк отказов») оказалась для тебя самой полезной и почему.
- поделись, приходилось ли тебе когда-либо использовать технику уверенного отказа в реальной жизни? Что ты при этом чувствовал(а)?
- поделись, какая из разобранных провокационных ситуаций была для тебя самой актуальной и что ты вынес(ла) из ее обсуждения.
- объясни своими словами, почему этап «Ум» в модели принятия решений является самым важным.
- объясни, как техника «Спираль последствий» помогает противостоять сиюминутному желанию поддаться провокации.
- объясни, почему такие фразы, как «Я подумаю над этим в другой раз», являются эффективными в ситуации давления.

- **объясни**, как умение принимать осознанные решения связано с взрослением и ответственностью.
- **почему** в ситуации стресса или давления нам свойственно действовать импульсивно, а не обдуманно?
- **почему** важно анализировать последствия своего решения не только для себя, но и для окружающих (родителей, друзей)?
- **почему** даже осознанное и правильное решение иногда может вызывать чувство дискомфорта или сожаления?
- **почему** умение говорить «нет» является проявлением силы характера, а не слабости?
- **назови** три ключевых этапа модели осознанного принятия решений, которую мы сегодня разбирали.
- **назови** две причины, по которым важно делать паузу («Стоп») перед принятием важного решения.
- **назови** три фразы из «Банка ресурсных отказов», которые тебе было бы комфортно использовать.
- **назови** две категории последствий, которые мы анализировали в «Спирали последствий».
- **придумай** свой собственный, новый способ дать себе время на раздумье в ситуации давления, кроме глубокого вдоха.
- **придумай** метафору или сравнение для процесса осознанного принятия решений (например, «Это как...»).
- **придумай** слоган или короткую фразу-напоминание, которая мотивировала бы тебя всегда действовать обдуманно.
- **придумай** новую, актуальную для твоей компании провокационную ситуацию и назови первый шаг по модели «Стоп-Ум-Решение» для нее.
- **предложи**, как можно мягко, но уверенно помочь другу, который находится под давлением и собирается принять необдуманное решение.
- **предложи**, какой из разобранных сегодня инструментов будет самым эффективным для тебя в ближайшую неделю и почему.
- **предложи**, как можно дополнить или улучшить модель «Стоп-Ум-Решение», чтобы она была еще удобнее.
- **предложи**, почему некоторым подросткам так сложно использовать техники осознанного отказа в реальной жизни и что может им помочь.

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Приложение 17.1

Карточки с ситуациями для выполнения упражнения «Стоп-Ум-Решение»

<i>«Одноклассники предлагают тебе покинуть урок, потому что он скучный, и пойти в парк. Говорят, что все так делают».</i>
<i>«Незнакомый парень в интернете просит прислать откровенное фото, обещая сохранить его в секрете».</i>
<i>«Друг предлагает «проверить смелость»: позвонить в чужие двери и убежать».</i>
<i>«На вечеринке тебе настойчиво предлагают попробовать алкогольный коктейль, говоря: «Ты что, маленький? Все уже пробовали!»».</i>

Занятие 18. #ProРешения (продолжение)

Цель: сформировать у подростков навык принятия осознанных решений через анализ внутренних мотивов и проектирование желаемого будущего.

Задачи:

- 1) познакомить подростков с техниками структурированного анализа ситуации и взвешивания всех «за» и «против»;
- 2) укрепить **внутренний локус контроля** – уверенность в том, что их будущее зависит от их собственных осознанных решений, а не от внешних обстоятельств или давления;
- 3) активировать метафорическое мышление и показать многообразие взглядов на процесс принятия решений;
- 4) отработать технику взвешенного анализа, учитывающую не только логику, но и чувства;
- 5) показать разницу между **ситуативным выбором** (реакцией на стимул) и **стратегическим выбором** (действием, основанным на ценностях и долгосрочных целях).

Оборудование, материалы:

- мяч
- карточки с ситуациями для выполнения упражнения «**Матрица выбора: За и Против +»** (приложение 18.1);
- доска или флипчарт;
- кубик Блума;
- карточки для выполнения упражнения «**Хэштег #ProРешения**» (Приложение 18.2);
- канцелярские принадлежности (бумага формата А3 и А4, ручки, маркеры).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Напоминание о правилах работы группы.

Сегодня мы продолжим разговор о принятии осознанных и взвешенных решений. Мы будем картографами нашей жизни. Каждое наше решение – это развилка, которая ведет к разным последствиям. Давайте научимся рисовать такие карты, чтобы приходиться туда, куда мы хотим.

Упражнение «Ассоциация»

Участники встают в круг. Психолог бросает мяч и начинает фразу: «Принимать решение – это как...». Поймавший мяч заканчивает ассоциацию (например: «... как выбрать одну дорогу из ста», «... как собрать пазл», «... как сделать ставку») и бросает мяч следующему.

Упражнение «Шкала ценностей»

Каждый участник получает лист А4 и маркеры. Задача – нарисовать вертикальную шкалу.

Психолог предлагает список ценностей (здоровье, семья, дружба, независимость, знания, безопасность, признание, деньги, веселье, саморазвитие). Участники выбирают 5-7 самых важных для себя ценностей и располагают их на шкале по степени значимости (самая важная – наверху).

В мини-группах (2-3 человека) участники коротко объясняют свой выбор: например, «Почему для меня «безопасность» стоит выше «признания»?».

Вывод: Прежде чем принимать решение, сверься со своей шкалой ценностей. Решение, противоречащее им, будет вести к внутреннему конфликту.

Упражнение «Матрица выбора: За и Против +»

Группы по 3-4 человека получают карточку с описанием ситуации (Приложение 18.1).

Каждая группа рисует на листе А3 «Матрицу выбора» из четырех блока:

- **«Плюсы «За»** (Что я получу, если соглашусь? Быстрая выгода, одобрение).
- **«Минусы «За»** (Риски и негативные последствия, если соглашусь).
- **«Плюсы «Против»** (Что я сохраню или получу, если откажусь? Самоуважение, безопасность).
- **«Минусы «Против»** (Чем я могу пожертвовать, если откажусь? Возможное непонимание, насмешки).

Группы заполняют матрицу, стараясь найти как можно больше аргументов для каждого блока. Затем организуется обсуждение. Ведущий задает вопросы: «Аргументы в каком блоке оказались для вас самыми весомыми?», «Как шкала ценностей помогла вам в анализе?»

Упражнение «Сценарий из будущего»

Психолог просит каждую группу ответить на вопрос: «Как будет выглядеть ваша жизнь через год, если вы постоянно будете принимать решения, соответствующие вашей «Матрице выбора»? А как, если будете им противоречить?»

Группы делятся одним-двумя предложениями, описывающими позитивный сценарий.

Упражнение «Чемодан решений»

Ведущий рисует на доске или флипчарте рисунок чемодана.

Ведущий: давайте соберем наш общий «чемодан» инструментов для принятия решений, которые мы открыли сегодня. Что каждый из вас возьмет с собой в свою жизнь из этого занятия?

Участники по кругу называют один инструмент или осознание. Примеры:

«Я беру с собой «Шкалу ценностей», чтобы сверяться».

«Я беру «Матрицу», чтобы не забывать смотреть на ситуацию со всех сторон».

«Я беру мысль, что мое решение строит мое будущее».

Психолог благодарит всех за работу и подчеркивает, что чем чаще они используют эти инструменты, тем более управляемой и осознанной будет их жизнь.

Упражнение «Хэштег #ProРешения»

Участники делятся на группы, каждая группа получает набор карточек с хэштегом #ProРешения (Приложение 18.2.6). Участники в группах обсуждают и выбирают из предложенного набора карточек ту, информация на которой наиболее подходит к содержанию занятия, и которую можно было бы разместить под хэштегом #ProРешения. Можно предложить участникам самостоятельно подобрать содержание поста с предложенным хэштегом, используя GigaChat – сервис на основе искусственного интеллекта (по желанию). После завершения работы участники групп аргументируют свой выбор, отвечают на вопросы:

- почему группа выбрала именно этот пост?
- как он соотносится с содержанием занятий, включенных в программу?
- согласны ли они с содержанием поста, который предложил GigaChat?

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно предложить участникам самим придумать вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- поделись, какая ценность из твоей «Шкалы ценностей» оказалась самой важной при анализе ситуаций?
- поделись, какой из рассмотренных сегодня сценариев был для тебя наиболее актуальным?
- поделись, приходилось ли тебе раньше использовать подобные методы принятия решений?
- поделись, какое открытие о себе ты сделал в ходе занятия?
- объясни, почему «Матрица выбора» включает анализ не только «за», но и «против»?
- объясни, как «Шкала ценностей» помогает в реальных жизненных ситуациях?
- объясни, почему важно рассматривать последствия решений в долгосрочной перспективе?
- объясни, чем отличается простое «нет» от осознанного отказа?

- почему некоторые ценности могут конфликтовать при принятии сложных решений?
- почему важно учитывать не только сиюминутные выгоды, но и отдаленные последствия?
- почему в «Матрице выбора» мы рассматриваем минусы отказа?
- почему техника «Сценарий из будущего» эффективна для принятия решений?
- назови три ключевых инструмента, которые мы использовали сегодня
- назови основные элементы «Матрицы выбора»
- назови две ценности, которые чаще всего упоминались в группе
- назови этапы работы с провокационной ситуацией
- придумай свою метафору процесса принятия решений
- придумай новый способ визуализации последствий выбора
- придумай слоган для человека, принимающего осознанные решения
- придумай дополнительный квадрант для «Матрицы выбора»
- предложи, как можно применять эти техники в повседневной жизни
- предложи, какой инструмент наиболее эффективен для подростков и почему
- предложи, как улучшить технику «Шкала ценностей»
- предложи, как помочь другу, который часто принимает необдуманные решения

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Приложение 18.1

Карточки с ситуациями для выполнения упражнения «Матрица выбора: За и Против +»

«Ты очень хочешь новую игровую консоль. Знакомый предлагает «легкий заработок»: развесить рекламные листовки в подъездах, в том числе на дверях квартир (что является административным правонарушением)».

«Твоя подруга сильно переживает из-за расставания с парнем и просит тебя помочь ей «отомстить» - написать о нем гадости в социальных сетях от твоего имени, чтобы «ее не засмеяли».

«Ты попал в плохую компанию, и тебе предлагают «для храбрости» перед дракой принять участие в вандализме (разбить окно, расписать стену)».

Карточки для выполнения упражнения «Хэштег #ProРешения»

#ProРешения

😓 Как часто мы сталкиваемся с выбором, который кажется трудным и неопределенным? ✨

Принять правильное решение бывает непросто, особенно когда сомнения одолевают... ✨ Но есть несколько простых шагов, которые помогут вам сделать выбор уверенно!

✅ Оцените ситуацию объективно: взвесьте плюсы и минусы каждого варианта.

★ Послушайте свою интуицию: иногда сердце подсказывает верное направление.

📖 Проконсультируйтесь с теми, кому доверяете: взгляд со стороны может оказаться полезным.

🏃 Действуйте решительно: помните, что лучшее решение лучше плохого ожидания.

Делитесь своими способами принятия решений в комментариях ниже! 😊

#ProРешения

🌀 Жизнь полна судьбоносных решений, которые определяют наше будущее! ☀ Иногда одно маленькое решение может изменить всю нашу судьбу...

Вот несколько примеров таких важных моментов:

💬 Выбор профессии: какое дело станет делом всей вашей жизни?

👜 Переезд в новый город или страну: готовы ли вы начать новую главу своей истории?

👨👩 Создание семьи: готовы ли вы разделить свою жизнь с кем-то другим?

🎓 Продолжение образования: откроют ли новые знания двери к вашим мечтам?

Помните, каждое ваше решение важно! 🙏 Поделитесь в комментариях судьбоносными решениями, которые повлияли на вашу жизнь!

#ProРешения

 Решили стать мастером в решении задач? Тогда этот пост для вас! Вот простой и эффективный алгоритм для школьников:

- 1 Прочитай условие внимательно 
- 2 Выдели ключевые моменты и данные 
- 3 Определи, что именно нужно найти 
- 4 Составь план действий или уравнение 
- 5 Выполни вычисления аккуратно 
- 6 Проверь полученный результат 

Следуя этому алгоритму, любая задача покорится вам легко и быстро!  Удачи в учебе и пусть ваши оценки будут только отличными! 

#ProРешения

 Многие школьники сталкиваются с проблемой выполнения домашних заданий. Часто возникает соблазн воспользоваться готовыми домашними заданиями (ГДЗ). Однако, это не всегда лучший выход. Давайте разберемся почему:

! ГДЗ лишают возможности научиться самостоятельно решать задачи.

😞 Они создают иллюзию понимания материала.

 Использовать ГДЗ полезно лишь для проверки правильности своего решения.

Лучше всего разобраться в материале самому, спросить учителя или одноклассников, посмотреть видеоуроки или обратиться за помощью к репетитору. Только так можно действительно усвоить материал и подготовиться к экзаменам и контрольным работам.

#ProРешения

 Однажды перед ослом Буридановым стояли две одинаковые охапки сена. Осёл никак не мог выбрать одну из них, ведь обе были одинаково вкусны и привлекательны. Так он стоял, мучаясь нерешительностью, пока совсем не ослабел и не упал.

Эта притча напоминает нам о важности умения принимать решения даже тогда, когда оба варианта кажутся равнозначными. Если долго колебаться, можно упустить шанс двигаться вперёд и достигать целей.

💡 Помните: любое принятое решение лучше бесконечных сомнений! Поделитесь в комментариях вашими мыслями о принятии решений и какими методами пользуетесь вы сами?

#ProРешения

 Выборы приближаются, и многие задумываются над важным вопросом: как правильно проголосовать? Чтобы принять взвешенное решение, вот несколько полезных советов:

-  1 Изучите программы кандидатов: узнайте их взгляды и планы развития региона или страны.
-  2 Узнайте мнения экспертов: послушайте интервью и выступления разных политиков.
-  3 Проанализируйте прошлые достижения кандидата: оцените, насколько успешно он выполнял обещания ранее.
-  4 Прислушайтесь к своим убеждениям: выберите того, чьи идеи ближе вашему мировоззрению.

Голосование — это важная обязанность гражданина, позволяющая влиять на будущее нашей страны. Примите осознанное решение и сделайте правильный выбор! 

Занятие 19. #ProОтказ

Цель: формирование у обучающихся навыков уверенного отказа.

Задачи:

- 1) отработать навыки распознавания и противостояния давлению;
- 2) обучить способам противостояния манипуляциям;
- 3) способствовать осознанию подростками манипуляции и развитию у них понимания своих ощущений от бездумного подчинения.

Оборудование, материалы:

- тест «Умеете ли вы говорить «Нет»?» (Приложение 19.1);
- кубик Блума;
- канцелярские принадлежности (бумага, ручки).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Напоминание о правилах работы группы.

Давайте начнем занятие с небольшой анонимной игры. У меня в руках — воображаемая «Коробка честных признаний». Мы мысленно будем «класть» в нее свои ответы. Поднимите руку, не называя имен и деталей, если с вами случалось подобное:

- Вы соглашались сделать что-то за другого человека (написать работу, дать списать), хотя сами этого не хотели?
- Вы шли на вечеринку или гулять, когда вам на самом деле хотелось остаться дома?

– Вам было сложно отказать, когда предлагали что-то, в чем вы сомневались?»

(После каждого вопроса — визуальное поднятие рук. Это создает эффект «Я не один такой»).

Ведущий: как мы видим, это очень частая история. Почему же нам так трудно отказать? И к каким последствиям это может привести в самых серьезных ситуациях? Давайте разбираться.

Мини-лекция «О важности навыка отказа от негатива и нежеланного варианта»

К чему приводит неумение отказывать?

Многим людям становится не по себе от одной только мысли, что придётся кому-то отказать. Иногда такая реакция вполне понятна, но нельзя отвечать утвердительно на любую просьбу. Неумение отказать в просьбе очень часто приводит к негативным последствиям.

Во-первых, вы делаете то, чего делать не хотите.

Во-вторых, вы берете на себя обязательства, которые вам не выгодны, могут быть вредны или невыполнимы для вас. Если вы человек долга, то выполнение этих обещаний ляжет на вас тяжким грузом, забирая силы, которые можно было потратить на что-то ещё.

В-третьих, вы вводите в заблуждение окружающих людей, потому что они искренне не понимают вашего поведения, ведь вы же ответили согласием на их просьбу. Вы теряете доверие, если не выполняете обещанного (из-за неумения отказать, вы соглашаетесь на дела, которые просто физически не успеваете сделать).

У вас возникает чувство вины, потому что приходится врать и изворачиваться. Вы перестаёте понимать себя («Как я могла на это согласиться?!») и снижаете самооценку.

В итоге неумение сказать «нет» может привести к употреблению алкоголя или наркотиков (так как человек не может отказать друзьям), пропускам уроков, кражам, агрессии по отношению к другим людям. Цена за это может оказаться слишком высокой.

Если вы никому не можете отказать, то забываете о том, чего же хотите сами, потому что начинаете принимать желания других людей за свои.

Было ли в последнее время так, что вы не смогли отказать в просьбе или требовании, хотя внутренне сильно не хотели выполнять эту просьбу (требование)? Можете ли вы вспомнить ситуацию, когда вы не смогли сказать «нет», и это привело к неприятным для вас последствиям? Что помешало вам отказать? Участники отвечают на вопросы (по желанию).

Предлагаю проверить, насколько у вас развиты навыки отказа. Участники выполняют тест «Умеете ли вы говорить «НЕТ»?» (Приложение 19.1).

Упражнение «Приёмы противостояния давлению»

Если вас склоняют делать то, чего вам не хочется, в первую очередь оцените ситуацию: где вы, с кем вы, что делают окружающие люди, как они относятся к

происходящему. Если у вас возникли нервозность или страх, не впадайте в панику: это обычная физиологическая реакция, которая является предостережением от опасности. Ваши глаза и уши информируют вас о происходящем. Доверяйте им.

Как только вы осознали, что происходит вокруг, подумайте о *последствиях*:

- Как вы будете чувствовать себя завтра?
- Не пожалеете ли вы о принятом решении?
- Не попадёте ли вы в беду?
- Не повредит ли это вашему здоровью?

Что бы вы ни решили, вы должны осознавать все возможные последствия поступка.

Взвесив все «за» и «против», примите решение. Когда будете говорить о нем, старайтесь выглядеть и действовать спокойно, даже если ощущаете беспокойство и страх. Смотрите в глаза человеку. Создайте себе пространство (например, не сидите, если тот, кто вас уговаривает, стоит) и помните, что вы имеете право отказаться. Говорите твёрдо, ясно, ровным голосом.

Несколько рекомендаций: как лучше действовать в той или иной ситуации

Если вас склоняют к употреблению спиртных напитков или наркотиков, вы можете просто сказать: «Нет, спасибо». Если это сказать непросто, сделайте вид, что вам срочно что-то понадобилось (позвонить, пойти в ванную, забрать сестру из садика). Кроме того, вы всегда можете уклониться от всего мероприятия: не идти на вечеринку или туда, где употребляют спиртные напитки или наркотики.

Рекомендации:

- Не бойся выглядеть недостаточно умным!
- Не бойся выглядеть недостаточно смелым!
- Не бойся выглядеть недостаточно взрослым!
- Не бойся выглядеть недостаточно самостоятельным!
- Бойся стать жертвой наркотической заразы и превратиться в марионетку!

Запомните:

Одурачивают и втягивают в наркотические сети того, кто боится выглядеть дураком. Сказочный Иван-дурак нисколько не смущался, что все его так называли, но всегда выигрывал и побеждал!

Что хуже – выглядеть дураком, но поступать умно, или поступать как дурак, но выглядеть умно?

Если вас подбивают к краже, вы можете сказать, что это не окупает опасность, что вы не собираетесь что-либо кому-то доказывать, что вам не хочется марать свою репутацию.

Если вам предлагают прогулять уроки, то вы можете сказать: «Я бы с удовольствием, но мои оценки не дают мне такой возможности». А ещё можете предложить: «Почему бы нам не пойти вместе после школы?»

Эти фразы, конечно, не универсальны. И вас могут продолжить принуждать. Тогда здесь может оказаться полезным принцип «Лучшая защита – нападение».

Если на вас кто-то давит, попробуйте напасть на него и спрашивайте, спрашивайте, спрашивайте: «Почему ты ко мне пристал? Зачем тебе это? Что я тебе такого сделал? Почему тебе это так важно? Почему я должен тебя слушать?»

Можно привлечь союзника. Обратиться к другу или просто человеку, находящемуся рядом: «Послушайте, ну объясните ему, что я не буду» или «Вы только послушайте, что он мне предлагает!».

Если же ничего не помогает, используйте угрозу: «Нет, а если ты будешь настаивать, то я закричу, позвоню, напишу» и т. д. (в зависимости от ситуации).

Иногда полезным оказывается компромисс. Вы можете сказать, что подождёте некоторое время, а потом примете решение.

Какие ещё варианты сказать «нет» и противостоять давлению можете предложить? Есть ли у вас свои, оригинальные, апробированные способы?

Упражнение «Учимся говорить «НЕТ!»

Для начала, вспомните одну из последних ситуаций, в которой вы не смогли кому-то отказать, хотя согласие было явно не в ваших интересах и привело к неприятным последствиям. Ответьте себе на вопросы (письменно):

– К чему привело моё неумение говорить «нет»? Какие убытки пришлось нести?

– Принесла ли эта ситуация какую-то выгоду лично мне?

– Что именно помешало отказать мне в этой просьбе? Это – самый главный вопрос. В нем коренится проблема, над которой нужно будет работать. У кого-то это неуверенность в себе. У кого-то страх быть отвергнутым из-за отказа. У кого-то поспешность с произнесением слова «да». Вариантов может быть немало.

– Если бы у меня было то качество, которого мне не хватило, как бы развивалась ситуация? Смог бы я отказать? Если ответ положительный, то представьте ситуацию, когда вы смогли сказать «нет», во всех подробностях и насладитесь этим мысленным триумфом. Это поможет вам в будущем в реальных ситуациях. А лучше запишите, как именно вы отказали бы.

– Что я буду делать в следующий раз, когда необходимо будет отказывать?

Чтобы ответить на этот вопрос, используйте *«технику эффективного отказа»* или *«технику эмпатийного отказа»*. Помните, чем ближе вам человек, тем мягче должен быть ваш отказ. Если перед вами взрослый, он имеет право знать, что его просьба вызывает у вас неприятие, это поможет строить в будущем ваши отношения более эффективно. Если же вы соглашаетесь, испытывая сопротивление, то человек не узнает, что вы страдаете. Ведь другие не умеют читать наши мысли.

Упражнение «Марионетка»

Данное упражнение направлено на осознание подростками манипуляции и на понимание своих ощущений от бездумного подчинения. Следует подвести детей к мысли о том, что все мы подвергаемся давлению социума (семьи, близких, учителей), требованиям закона или правил общества, однако существуют люди-манипуляторы, которые в обход здравому смыслу и нашей критичности нас заставляют принимать неверные решения, заставляют полностью подчиняться их воле, причем делают это разными способами.

Далее детям сообщается, что сейчас им предлагается почувствовать себя в роли марионетки, которой управляют другие.

Участники делятся на группы по три человека. Каждой тройке дается задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять движениями третьего участника – марионетки. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 метра. Цель кукловодов – перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом человек, который играет роль «куклы», не должен сопротивляться тому, что с ним делают кукловоды. Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.

Обсуждение:

- Что чувствовали участники игры, когда были в роли «куклы»?
- Понравилось ли им это чувство, было ли комфортно?
- Хотелось ли что-то сделать самому?

Упражнение «Машинки»

Упражнение направлено на понимание своих ощущений в ситуации бездумного подчинения и невозможности самостоятельного выбора. Как и в упражнении «Марионетка», для детей необходимо развести понятия «осознанное подчинение требованиям закона и правил общественной жизни» и «слепое подчинение воле манипулятора», т.е. человека, который использует других в своих корыстных целях.

Участникам объясняется, что с помощью следующей игры присутствующие попробуют узнать, как себя чувствует человек, когда он лишен возможности самостоятельно принимать решения, когда им управляют другие.

Описание. Участники делятся на две подгруппы – водители и машинки. У «машин» закрыты глаза. Водители управляют машинками (2 мин.):

- руки на плечах «машин» – едем,
- убрали руку с левого плеча – поворот направо,
- убрали руку с правого плеча – поворот налево (поворот делается в ту сторону, на каком плече осталась рука).
- убираем обе руки с плеч – стоп.
- легонько похлопать по спине – срабатывает сигнал.

Затем «водители» и «машинки» меняются ролями.

Обсуждение:

- Как вы себя чувствовали, когда были «машинками»?
- Как вы себя чувствовали, когда были «водителями»?
- Понравилось ли вам нести ответственность за ситуацию?
- Как себя чувствует человек, когда он лишен возможности самостоятельно принимать решения, когда им управляют другие?

Вывод: когда ты не самостоятелен, не можешь распоряжаться собой, это неприятно.

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно предложить участникам самим придумать вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- назови три негативных последствия, к которым может привести неумение отказывать
 - назови два приёма из «техники эмпатийного отказа», которые можно использовать при отказе близкому человеку
 - назови три шага из алгоритма противостояния давлению, которые нужно сделать ДО того, как произнести отказ
 - назови фразу-отказ, которую можно использовать, если предлагают прогулять уроки
 - объясни, почему человек, который всегда со всем соглашается, в итоге может потерять уважение и доверие окружающих
 - объясни фразу: «Соглашаясь, испытывая сопротивление, вы не даёте человеку узнать, что вы страдаете»
 - объясни, в чём главное различие между манипуляцией и обычной просьбой
 - объясни, почему так важно «создать себе пространство» (например, встать) в ситуации давления
 - почему страх «выглядеть дураком» часто мешает людям сказать «нет» в рискованной ситуации?
 - почему принцип «лучшая защита – нападение» (с вопросами к манипулятору) может быть эффективен?
 - почему в упражнении «Марионетка» было важно, чтобы каждый побывал в роли куклы?
 - почему компромисс («я подумаю и решу позже») иногда является лучшей тактикой отказа, чем немедленное «нет»?
 - предложи свой вариант вежливого, но твёрдого отказа для ситуации, когда друзья настойчиво предлагают выпить
 - предложи, как можно использовать технику «привлечения союзника» в школьном коридоре, если к тебе пристают старшеклассники
 - предложи план действий для человека, который понимает, что его главная причина неумения отказывать – это страх быть отвергнутым
 - предложи, как можно мягко, но уверенно отказать учителю, который поручает тебе дополнительное задание, когда ты уже перегружен
 - придумай метафору или сравнение для человека, который уверенно говорит «нет» (Например, он как...)
 - придумай слоган для социальной рекламы, мотивирующий подростков учиться отказывать от негатива
 - придумай новую, оригинальную технику отказа, которая не была названа на занятии, и дай ей название
- Придумай короткую историю-пример, в которой главный герой благодаря умению сказать «нет» избежал серьёзных неприятностей
- Поделись, какая из рассмотренных на занятии техник отказа тебе показалась самой эффективной лично для тебя и почему?

Поделись, в какой ситуации из твоей жизни тебе больше всего не хватило умения сказать «нет»?

Поделись, что из сегодняшнего занятия стало для тебя самым главным открытием?

Поделись, что бы ты посоветовал другу, который признался тебе, что он не может никому отказать и очень из-за этого страдает?

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Приложение 19.1

Тест «Умеете ли вы говорить «НЕТ»?»

Инструкция: Ответьте на вопросы «да» или «нет».

1. В спорах вы часто придерживаетесь дипломатических методов и стараетесь избегать резких оценок и провокаций.

2. Если вы кому-то откажете, то потом будете долго переживать.

3. Вас часто просят о том, о чём других и не спросили бы.

4. Вы уверены, что добро мы делаем только для себя, а не для других.

5. Вы не пойдёте против мнения коллектива.

6. Вы иногда даёте в долг, зная, что денег вам скорее всего не вернут.

7. Очень важно, что о вас думают другие.

8. По вашему мнению, лучше сто раз отказать обманщикам, чем один раз истинно страждущему.

9. Вы понимаете, что люди часто пользуются вашим добрым нравом в корыстных целях, но ничего не можете с этим поделать.

10. Вы уверены, что мы живём в слишком прагматичный и рациональный век, и очень мало думаем о душе, о любви к ближнему.

11. Вы не понимаете тех, кто стремится общаться только с преуспевающими людьми, а всех остальных называет неудачниками.

12. Вы никогда не будете публично спорить с начальством.

13. Если вся семья «за», то вы тоже «за», даже если внутренне настроены против.

14. Делать добро надо без расчёта на то, что человек когда-нибудь отплатит тем же.

15. Если человек общается с вами по-доброму, то у него гораздо больше шансов убедить вас в чём-либо.

16. Вы ни за что не будете вставить свои «три копейки», если ничего не понимаете в обсуждении вопроса.

17. Вы не любите «резать правду-матку», и практически никогда не пользуетесь этим методом.

18. Если человек вам симпатичен, то вы не будете ему возражать, когда он глубоко заблуждается, а просто попытаетесь не затрагивать болезненную тему.

19. Вы можете обидеться на резкие слова, даже если они правдивы.

20. Решение любой проблемы требует деликатности, и, прежде чем приступить к решению, надо тщательно обдумать с какой стороны подобраться.

Обработка и интерпретация результатов

За каждый ответ «да» начислите 1 балл.

4 балла и менее: «ПРЯМОЛИНЕЙНЫЙ ОТКАЗ». Отказываете вы легко и непринуждённо, без угрызений совести. Дипломатичность в обычной жизни вы считаете лишней. Вы любите прямолинейные разговоры. На ваш взгляд, лучше сразу сказать «нет», чем лгать и

придумывать причину отказа. Многие считают вас бездушным, но это не так, вы умны и незлобны, просто не все об этом знают. Возможно, по этой причине друзей у вас не слишком много, зато все они надёжны.

5–10 баллов: «ОБОСНОВАННЫЙ ОТКАЗ». Когда вы говорите «нет», то это, как правило, означает, что вы действительно не в состоянии выполнить просьбу. Но вы не забываете об основе в отказе. Например: «Я не смогу выполнить твою просьбу, потому что очень загружен работой». Такой отказ честен и гуманен, и никого не оскорбляет. Однако если вас просит близкий или нужный человек, вы в лепёшку разобьётесь, но попытаетесь выполнить его просьбу.

11–15 баллов: «КОМПРОМИССНЫЙ ОТКАЗ». Сказать «нет» вам очень тяжело. В прошлом вы наверняка имеете печальный опыт: долгие годы на вас «ездили» все, кому не лень. И настал момент, когда вы поняли, нельзя быть хорошим для всех. Однако напрямую вы отказать не можете, вы боитесь обидеть человека. Поэтому идёте на компромисс: «Я не могу этого сделать, но готов помочь в чем-то другом». К сожалению, такая техника срабатывает не всегда. Для душевного равновесия вам важно знать, что вы хороший человек. Иначе вы не сможете уважать себя.

16 баллов и более: «БЕЗОТКАЗНОСТЬ». Вы не умеете отказывать просьбам. Все это знают и часто беспощадно этим пользуются. Вы идёте на уступки, жертвуете своими интересами и желаниями, лишь бы не говорить это неловкое и страшное слово «нет». Вам нужно срочно расставить акценты и понять, что для вас важнее: мифическое хорошее мнение окружающих, или мир в собственной душе?

Занятие 20. #ProОтказ (продолжение)

Цель: формирование у обучающихся навыков уверенного отказа.

Задачи:

- 4) познакомить участников со способами уверенного отказа;
- 5) помочь обучающимся физически и эмоционально почувствовать разницу между слабым и уверенным отказом;
- 6) познакомить обучающихся с техникой эффективного отказа;
- 7) обучить способам противостояния давлению со стороны сверстников.

Оборудование, материалы:

- памятка «Способы отказа» (Приложение 20.1);
- ситуация «Просьба» (Приложение 20.2);
- описание техники эффективного отказа (Приложение 20.3);
- классная доска или флипчарт;
- кубик Блума;
- канцелярские принадлежности (бумага, ручки, мел или маркеры для флипчарта).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Напоминание о правилах работы группы.

Сегодня мы продолжим разговор об уверенном отказе.

Упражнение-разминка «Слово-сила»

Ведущий: сейчас мы сделаем простое, но важное упражнение. Я буду вам по очереди предлагать разные ситуации. Ваша задача – просто ответить одно слово: «НЕТ». Но мы попробуем сделать это тремя разными способами. Давайте потренируемся все вместе, как хор:

сначала скажем «нет» тихо и неуверенно, как будто нам стыдно или мы виноваты (*все участники хором говорят «нет» неуверенно*);

теперь скажем «нет» агрессивно и со злостью, как будто мы нападаем (*все хором говорят «нет» агрессивно*);

а теперь скажем «нет» спокойно, твердо и уверенно, глядя перед собой. Как будто просто констатируем факт (*все хором говорят «нет» уверенно*).

А теперь по цепочке, по кругу. Я буду бросать вам мячик и предлагать ситуацию. Вы отвечаете уверенным «нет», каким мы только что тренировались.

Примеры ситуаций (говорить следует быстро, чтобы сохранить темп):

- Тебе предлагают списать контрольную.
- Друг зовет гулять, когда у тебя важные дела.
- Предлагают попробовать сигарету.
- Просят отдать свой новый телефон "посмотреть".
- Предлагают прогулять урок.
- Просят солгать родителям.

После того как все ответили, ведущий задаёт вопросы:

1) «Что вы чувствовали, когда говорили «нет» уверенным голосом?»
(Возможные ответы: силу, спокойствие, уважение к себе).

2) «Какой из трех способов, по-вашему, самый эффективный и почему?»
(Кратко подведите к выводу, что уверенный отказ – самый эффективный, он не провоцирует конфликт, но и не оставляет сомнений).

Мини-лекция «Почему не всегда удаётся сказать «нет»?»

Важный шаг обретения уверенности в себе – это осознание того, что никто не сможет управлять вашими чувствами и поступками, если вы не допустите этого. Умение говорить «нет» – это важный социальный навык, который помогает экономно расходовать вашу жизненную энергию.

К сожалению, у каждого в жизни иногда бывают ситуации, когда он говорит «да», несмотря на то, что хотел бы сказать «нет». Почему мы делаем то, чего на самом деле не хочется? Потому что большинство из нас чувствует необходимость *«следовать за толпой», оправдать ожидания, чтобы не быть отвергнутым или заслужить одобрение*.

Каковы же основные причины того, что люди не могут сказать твёрдое «нет»?

1. *Заниженная самооценка и неуверенность в себе.* Люди говорят «да», когда следовало бы сказать «нет» из-за боязни оказаться ненужными или обидеть собеседника отказом. В этом случае человек думает, что он имеет ценность, только пока его о чем-то просят. Для неуверенных людей собственное «нет» – большая опасность, потому что оно означает, что контакт может прерваться. Такие люди редко просят что-то для себя, и поэтому налицо некоторая несправедливость:

кажется, что их эксплуатируют окружающие. Чтобы научиться отказывать, когда это необходимо, и не брать лишних обязательств, им нужно почувствовать свою внутреннюю ценность. И, прежде всего, ценность для самих себя.

2. *Выученный стереотип поведения.* Люди, которым трудно сказать «нет» часто воспитывались родителями, которые сами не умели отказывать. В этом случае их самооценка в порядке. Просто именно это поведение для них привычно, отработано. Именно так поступали родители, а дети перенимают, прежде всего, модель поведения родителей. Чтобы научиться отказывать, им нужно понять, что можно действовать по-другому, и закрепить навык многочисленными повторениями.

3. *Страх быть отвергнутым, испортить отношения.* Сильно перекликается с заниженной самооценкой. «Если я не соглашусь, он будет хуже ко мне относиться»; «Если я не соглашусь, мне потом тоже откажут»; «Если я не выполню просьбу, будут считать, что я ненадёжный человек» и т.д. В этом случае человек соглашается на что-то, идущее в разрез с его интересами, чтобы сохранить отношения. Даже в тех случаях, когда отказ не повлиял бы на дальнейшие отношения, этот страх «срабатывает». В этом случае, чтобы научиться говорить «нет», надо понять, что человека, соглашающегося на любую просьбу, могут просто перестать уважать.

4. *Излишнее стремление соблюдать приличия.* «Культурные люди никогда не отказывают другим»; «Вежливый человек должен согласиться, чтобы сохранить своё лицо» и т.д. Эти нерациональные убеждения очень мешают говорить «нет» людям, считающим себя культурными. Такой человек может не испытывать затруднений в отказе своим родным и близким людям, но пасует, когда речь идёт об отношениях с дальним кругом. Эти люди очень ориентированы на социальные нормы, и стараются «держаться лица». Для того чтобы исправить ситуацию, надо понять, что эти «правила приличия» вовсе не являются общим для всех законом.

5. *Отсутствие навыков отказа.* Люди могут понимать, что невозможно всегда и во всём соглашаться, и что время от времени отказывать надо, но не уметь этого делать, так как могут не знать способа сделать это правильно, деликатно, но твёрдо, не обидев своим отказом. Они боятся, что вследствие отказа отношения могут быть испорчены, что в глазах окружающих они будут выглядеть не такими отзывчивыми, добрыми и т. д., как им бы хотелось.

Когда речь идёт о человеке, не способном сказать «нет», основанием этого может быть как одна из причин, так и их сочетание.

Упражнение «Три сильных «НЕТ»

Ведущий: часто в ситуации давления мы теряемся и не знаем, что сказать. Самый надёжный способ – не вступать в спор, а как заезженная пластинка, повторять одну и ту же твердую фразу. Сегодня потренируем это умение.

Участники разбиваются на пары, один участник будет «Провокатором», другой – «Хранителем» (тем, кто отказывается).

Задача «Провокатора»: уговорить партнера сделать что-то (например, выпить, покурить, уйти с уроков). Уговоры можно повторять, менять интонацию.

Задача «Хранителя»: трижды уверенно и спокойно повторить одну и ту же фразу отказа. После третьего раза сказать «Разговор окончен» и повернуться спиной.

«Хранитель» выбирает одну из трех сильных фраз для отказа (можно записать на доске):

- 1) «Нет, спасибо. Мне это не интересно».
- 2) «Я не буду этого делать».
- 3) «Я уже принял(а) решение. Нет».

Участники в парах проводят первый раунд. «Провокатор» давит 20-30 секунд, «Хранитель» трижды повторяет свою фразу, затем говорит «Разговор окончен» поворачивается спиной.

Ведущий следит, чтобы отказ был уверенным – прямая осанка, спокойный, но твердый голос, прямой взгляд. Затем участники меняются ролями. «Провокатор» становится «Хранителем» и выбирает другую фразу из списка. Процесс повторяется.

После выполнения задания ведущий задает один-два вопроса группе:

- Что было легче: уговаривать или отказываться?
- Какое чувство появилось после того, как вы четко и трижды повторили свое «нет»?»

Вывод: теперь у вас в кармане есть простая и эффективная техника – «заезженная пластинка». Ее очень сложно сломать. Помните: ваше «нет» не требует долгих оправданий. Оно ваше, и этого достаточно.

Упражнение «Отказ разными способами»

Участники делятся на мини-группы. Им для ознакомления выдается памятка «Способы отказа» (Приложение 20.1).

Затем они зачитывают ситуацию «Просьба» (Приложение 20.2). Задача группы – смоделировать развитие ситуации, используя разные способы отказа.

Обсуждение: Какие способы вам легче использовать? Какие слова и фразы вы употребляли? Сможете ли вы также отвечать в реальной ситуации?

Мини-лекция «Правила грамотного и уверенного отказа»

1. Если хотите в чем-либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему «нет». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.

2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.

3. Чем проще отказ, тем легче и быстрее его примет другая сторона. Неуверенная речь и оправдания запутывают человека – и он может решить, что вы колеблетесь, и использовать это, переубедив вас.

4. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.

5. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.

6. Смотрите на человека, с которым говорите. Отказывать нужно вежливым и уверенным голосом, давая понять человеку, что отвергаете только предложение, а не его самого.

7. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

Важно помнить, что честным и аргументированным отказом, произнесенным спокойным вежливым голосом, вы не можете никого обидеть. Однако если человек

всё же решил обидеться, это его выбор, и вашей вины в этом нет. Сказать «нет» трудно, но этим навыком обязательно нужно овладеть – так как, благодаря ему развивается характер и растёт уверенность в себе, а ваша жизнь освободится для тех радостных моментов, которым вы с готовностью скажете «да».

Какие правила вы можете добавить? При каких обстоятельствах вы сами готовы принять отказ на вашу просьбу?

Техника эффективного отказа

Участники работают в группах. Каждая группа получает бланк с описанием техники эффективного отказа (Приложение 20.3), с которой им необходимо познакомиться. С участниками обсуждается пример диалога с применением техники эффективного отказа

Ситуация: Иван должен отказать своей маме, чтобы отправиться вместе с друзьями в кино.

Шаг 1:

Мать: «Иван, мне нужно, чтобы ты сегодня передвинул шкаф».

Иван: «Почему именно сегодня, мама?» (это уточнение, оно показывает, что человек услышал просьбу и готов её обсуждать).

Мать: «Мне надоело то место, где он стоит, мне кажется, у другой стены будет лучше. Я в передаче слышала, что раз в 3 месяца необходимо менять обстановку».

Согласитесь, если бы Мать сказала бы, что шкаф перекрывает доступ к батарее, которую должны прийти проверять в ближайшее время, это был бы более «весомый» аргумент. А в этой ситуации Иван понимает, что может отказать.

Шаг 2:

Иван: «Правильно ли я понял, мама, что тебе нужно сегодня поменять обстановку, так как об этом сказали по телевизору?».

Мать: «Не просто по телевизору, а в очень умной, моей любимой передаче».

Иван: «Хорошо, в твоей любимой передаче».

Заметим: мама «добавляет веса» своей просьбе, делая отказ сложным. Иван соглашается, но не с просьбой, а с тем, что интересы матери для него важны.

Шаг 3:

Иван: «Нет, мама. Сегодня я никак не могу тебе помочь. Мы с друзьями идем в кино и уже купили билеты».

Заметьте, Иван употребил уверенное «нет», говорил от своего имени и кратко аргументировал отказ, назвав главную причину и не вдаваясь в подробности.

Шаг 4:

Мать «Что же ты, сынок! Мать попросила первый раз за месяц о чем-то, и ты не можешь этого сделать? Я тебя кормила-поила, ночей не досыпала, а ты! Как ты не понимаешь, я не могу сама двигать мебель!».

Мать применила сразу несколько стратегий провокации, чтобы усилить эффект и сломить сопротивление. Это манипуляция.

Шаг 5:

Иван: «Да, мама, я понял, что для тебя важно, чтобы я передвинул шкаф уже сегодня. Я хочу уделить тебе внимание, но на сегодня вынужден сказать «нет». Мы с друзьями идем в кино, я не могу подвести ребят».

Иван снова кратко резюмировал просьбу, повторил отказ, используя уверенное «нет» и снова кратко объяснил причины. После этого мама проведёт ещё не сколько «раундов», используя различные виды провокаций («Ты же всегда был внимательным сыном!»; «В старости стакан воды некому будет подать»), но, если Иван не будет вступать в обсуждение фраз-провокаций и продолжит спокойно повторять отказ, мама перестанет настаивать.

Шаг 6:

Иван: «Мама, как ты отнесёшься к тому, чтобы я после сеанса помог тебе? Мы сможем передвинуть шкаф, а также попить чаю. Я куплю твои любимые конфеты, а ты испечёшь моих любимых пирожков?» Итак, Иван, понимая, что помощи в перетаскивании тяжестей больше ждать неоткуда, предлагает маме время, в которое сможет это сделать, не отменяя других важных дел. Также он показывает, что помнит, что именно любит мама и делает скрытый комплимент её умению готовить. Отказ хоть и состоялся, но не нанёс отношениям с мамой вреда, а друзья были очень рады, что Иван смог так блестяще выйти из этой, хоть и бытовой, но не простой ситуации.

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно предложить участникам самим придумать вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- назови три основные причины, мешающие людям сказать «нет»
- назови два правила грамотного отказа из мини-лекции
- назови три сильных фразы для отказа из упражнения «Три сильных «НЕТ».
- назови первый шаг в технике эффективного отказа
- объясни, почему «излишнее стремление соблюдать приличия» может мешать говорить «нет»
- объясни, в чём главный смысл техники «заезженная пластинка» (трёхкратный отказ)
- объясни, почему в технике эффективного отказа важно сначала задать уточняющий вопрос
- объясни, чем уверенный отказ отличается от агрессивного
- почему человек с заниженной самооценкой боится, что отказ прервёт контакт?
- почему в технике отказа важно отвечать быстро, без долгой паузы?
- почему в упражнении «Три сильных «НЕТ» нужно было повернуться спиной после третьего отказа?

- почему в диалоге с мамой Ивану было важно предложить альтернативу (помочь после кино)?
- предложи, как можно использовать технику эффективного отказа, если тебя уговаривают совершить плохой поступок (например, украсть что-то)
- предложи свой вариант уверенного отказа для ситуации, когда друг постоянно просит у тебя деньги в долг и не возвращает
- предложи, как мягко, но твёрдо отказать учителю, который просит остаться после уроков, когда у тебя запланирована важная тренировка
- предложи, как можно помочь другу, который понимает, что не умеет отказывать из-за «выученного стереотипа поведения»
- придумай и назови свою оригинальную технику отказа, которая не была упомянута на занятии
- придумай метафору или сравнение для человека, который уверенно говорит «нет»
- придумай слоган для мотивационного постера, который поможет подросткам не бояться отказывать
- придумай короткий диалог, где герой использует технику эффективного отказа в ситуации давления сверстников
- поделись, какая из причин неумения сказать «нет» тебе показалась самой близкой и почему?
- поделись, какое из упражнений сегодняшнего занятия было для тебя самым полезным и что именно ты из него вынес?
- поделись, в какой ситуации из твоей жизни тебе бы точно пригодилась техника «трёх сильных «НЕТ»?
- поделись, что бы ты посоветовал самому себе для тренировки навыка уверенного отказа?

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Памятка «Способы отказа»

Человеку сложно сказать «нет». Согласившись, коришь себя за слабый характер, откажешь – обидишь человека. Существуют разные способы отказа, какой способ выбрать зависит от многих факторов: ситуации, оппонента, важности этой ситуации, ваших личностных особенностей, сложившихся отношений и т.п.

Способ отказа	Его характеристика	Примеры
<i>Отказ-соглашение (формальный отказ)</i>	Человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие.	«...Спасибо, но мне так неудобно вас затруднять»
<i>Отказ-обещание</i>	Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Отказывающий как бы даёт понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. Этот отказ позволяет избежать конфликтной ситуации.	«Пойдём завтра в кино» – «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике»
<i>Отказ-альтернатива</i>	отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение. Эта форма отказа не затрагивает чувства предлагающего, поскольку ему даётся понять, что общение с ним желательно.	«Пойдём завтра в спортзал» – «Давай лучше погуляем по городу»
<i>Отказ-отрицание</i>	Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах. Может затрагивать личные чувства предлагающего, обидеть его, однако снимает вероятность нежелательного предложения в дальнейшем.	«Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды!», «Нет, я ни за что не пойду в лес!»
<i>Отказ-конфликт</i>	Крайний вариант отказа – отрицание. Агрессивен по форме. Может содержать оскорбления или угрозы. Этот вид отказа эффективен в случае выраженного внешнего давления.	«Давай сходим на дискотеку» – «Ещё чего! Сам топай!»

Слова отказа: «Нет, не могу», «Нет, нет, и ещё раз нет», «Нет, мне сейчас некогда», «Нет, спасибо, мне не нужны деньги», Скажите «нет» и уйдите, не объясняя причины.

Заменяем слово «нет»: существуют способы сказать «нет» без произнесения этого слова. Они включают такие фразы:

«Простите, но сейчас я не могу». Подобное начало будет отличной тактикой и смягчит отказ. Разве можно не принять такое извинение, которое, очевидно, огорчает и самого говорящего?

«Как-нибудь в другой раз» означает перенос мероприятия на более поздний срок. Это всё же мягче, чем прямой отказ. Это только игра слов, но, может быть, она поможет вам избежать обид.

«Спасибо, что спросили, но я не смогу вам помочь». Спорить с таким утверждением довольно сложно. Вы не только благодарите человека за оказанное доверие, но и никоим образом не обижаете его.

«Мне кажется, вам лучше обратиться за помощью к кому-нибудь другому». С этим ответом нужно быть осторожнее. Подобное утверждение провоцирует собеседника говорить вам комплименты и объяснять, почему он пришёл именно к вам.

«Возможно, потом». Эта фраза может породить проблемы. Вы должны быть готовы к тому, что в будущем к вам снова обратятся с этой же просьбой.

Приложение 20.2

Ситуация «Просьба»

Сергей шёл по улице. Вдруг его кто-то окликнул. Он оглянулся и увидел хорошо одетого, солидного мужчину, стоящего около дорогой иномарки. Сергей остановился и подошёл к нему. Мужчина попросил юношу отнести и передать какую-то коробку в офис, находящийся в доме напротив. Сергей стал отказываться, тогда мужчина стал его уговаривать. Сначала он предложил ему за услуги деньги, потом стал нервно объяснять, почему он сам не может её отнести. Когда он разговаривал с Сергеем, он старался не смотреть ему в глаза.

Приложение 20.3

Описание техники эффективного отказа

Эта техника работает в разных ситуациях общения: с друзьями, одноклассниками, родителями, любимыми людьми, коллегами по работе. Действенна как с детьми, так и со взрослыми.

Шаг 1: внимательно выслушайте просьбу. Дайте собеседнику высказаться, выслушав его аргументы. Слушайте, не перебивая, но можно и нужно что-то уточнять. Если вы разговариваете лично, смотрите на собеседника, а не на экран телевизора или компьютера. Партнёру должно быть очевидно, что его просьба услышана. Иногда на этом этапе можно взять «тайм-аут», чтобы обдумать просьбу спокойно и «взвесить» все «за» и «против». Если вы против, переходите к следующему шагу.

Шаг 2: краткое резюме. Кратко, но менее эмоционально повторите то, что сказал партнёр. Дождитесь, чтобы партнёр подтвердил: да, вы всё верно поняли.

Шаг 3: отказ. Твёрдо, но спокойно откажите, используя слово «нет». Обязательно используйте местоимения «я» и «мне». Кратко и чётко аргументируйте ваш отказ. Люди, не слишком уверенные в правильности своего отказа, начинают про странный рассказ о своих планах, думая, что для человека будет очевидно, что его просьба несвоевременна. Они так увлекаются, что забывают сказать самое главное слово «нет», считая, что всё и так понятно.

Но... Не понятно! Также необходимо говорить от своего лица. Это выявляет уверенную позицию. А очень длинная аргументация расценивается как оправдание или как попытка придумать повод для отказа.

Шаг 4: ждите провокаций и сохраняйте молчание. На этом этапе партнёр повторит попытку вас уговорить, повторяя свои аргументы более эмоционально и всем видом показывая, как он обижен. Вы можете услышать многое, начиная от лести до сильного негатива. Это поведение – провокация, которая бывает двух основных типов: провокация неуверенностью («Но я же сама не справлюсь»), и провокация агрессией («Совсем мне не помогаешь, а ещё друг!»). Их надо переждать, не вступая в дискуссии. Наберитесь терпения и спокойно всё выслушайте.

Шаг 5: повтор отказа. Дайте понять, что вы услышали, что сказал собеседник, и чётко повторите отказ, начиная с шага №2 (краткого резюме). Наберитесь терпения, скорее всего, все шаги придётся повторить 3-4 раза.

Шаг 6: выход на позитив. Обсудите с партнёром возможности разрешения ситуации другим способом. Обсуждая варианты получения желаемого в будущем, вы ориентируете собеседника на более позитивное восприятие отказа. Это особенно важно для ситуации, когда отказывать приходится близким людям.

Занятие 21. #ProОтказ (продолжение)

Цель: формирование у обучающихся навыков уверенного отказа.

Задачи:

- 8) познакомить участников со способами уверенного отказа;
- 9) отработка навыков отказа, овладение навыками уверенного поведения, выбор наиболее эффективных стратегий отказа и аргументированного отказа в ситуации выбора;
- 10) познакомить обучающихся с техникой эффективного отказа;
- 11) обучить способам противостояния давлению со стороны сверстников.

Оборудование, материалы:

- карточки для выполнения упражнения «Отказ» (Приложение 21.1);
- карточки с ситуациями для выполнения упражнения «Ситуация выбора: мой аргументированный отказ» (Приложение 21.2);
- бланк для выполнения упражнения «Ситуация выбора: мой аргументированный отказ» (Приложение 21.2);
- карточки для выполнения упражнения «Хэштег #ProОтказ» (Приложение 21.4);
- классная доска или флипчарт;
- кубик Блума;
- канцелярские принадлежности (бумага, ручки, мел или маркеры для флипчарта).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Напоминание о правилах работы группы.

Сегодня мы продолжим разговор об уверенном отказе.

Упражнение «Отказ»

Группа делится на подгруппы. Каждой группе предлагается одна из ситуаций (Приложение 21.1):

- одноклассник просит разрешения приготовить неизвестное тебе вещество у тебя дома,
- одноклассник просит оставить у тебя какие-то вещи,
- одноклассник просит солгать его родителям, что какая-то его вещь лежит у тебя,

- одноклассник просит купить наркотик.

Задание подгруппам: придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации.

Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации 3 стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный. Каждый стиль демонстрирует только один участник.

После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «уговаривающего», другой – «отказывающегося». Если ведущий чувствует, что роль уговаривающего может быть исполнена участниками недостаточно хорошо, он может сыграть ее сам.

Далее следует обсуждение необходимости приобретения таких навыков, влияния тех или иных форм отказа на дальнейшие отношения. Дискутируется вопрос о сложностях и преимуществах ответственного поведения.

Обсуждение:

- Как чувствовал себя человек в ситуации давления?
- Какой вариант отказа оказался более эффективным?
- Что можно было сделать, чтобы отказ был более убедительным?

Упражнение «Вынужденная покупка»

Группа разбивается на пары. Далее участники по очереди играют роли «продавец-покупатель». Задача продавца уговорить покупателя что-то купить, а задача покупателя, внимательно выслушав продавца, вежливо отказаться, аргументировав свой отказ. В ответ на продолжающиеся уговоры продавца, покупателю необходимо найти несколько разных способов отказа. После нахождения 4-5 разных способов отказа, пара меняется ролями.

Обсуждение: участники рассказывают ведущему о том, какие способы отказа удалось придумать. Ведущий помогает участникам, записывая разные способы отказа на доске. Далее ведущий предлагает группе придумать жизненную ситуацию, когда ни один из представленных способов не подходит. Если такой случай находится, ведущий предлагает группе найти вариант отказа для него либо сам помогает группе. Вывод: «Всегда можно найти способ отказаться».

Упражнение «Ситуация выбора: мой аргументированный отказ»

Участники получают карточки с ситуациями, где нужно сделать выбор и сказать «нет» (Приложение 21.2).

Каждый участник заполняет бланк «Мой план отказа» (Приложение 21.3).

Далее участники объединяются в пары и по очереди проигрывают свои ситуации.

Один участник – «провокатор» (уговаривает, давит). Второй – практикует свой запланированный отказ. Затем меняются ролями.

Обсуждение:

Какая стратегия отказа оказалась самой эффективной?

Какие аргументы звучали наиболее убедительно?

Что было самым сложным в отстаивании своего выбора?

Упражнение «Хэштег #ProОтказ»

Участники делятся на группы, каждая группа получает набор карточек с хэштегом #ProОтказ (Приложение 21.4). Участники в группах обсуждают и выбирают из предложенного набора карточек ту, информация на которой наиболее подходит к содержанию занятия, и которую можно было бы разместить под хэштегом #ProОтказ. Можно предложить участникам самостоятельно подобрать содержание поста с предложенным хэштегом, используя GigaChat – сервис на основе искусственного интеллекта (по желанию). После завершения работы участники групп аргументируют свой выбор, отвечают на вопросы:

- почему группа выбрала именно этот пост?
- как он соотносится с содержанием занятий, включенных в программу?
- согласны ли они с содержанием поста, который предложил GigaChat?

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно предложить участникам самим придумать вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- Назови три стиля отказа, которые использовались в упражнениях.
- Назови два критерия, по которым можно отличить уверенный отказ от неуверенного.
- Назови основные шаги в составлении «Плана отказа».
- Назови три возможных аргумента для отказа в одной из разобранных ситуаций (например, когда просят оставить чужие вещи).
- Объясни, почему агрессивный стиль отказа, несмотря на кажущуюся силу, часто является неэффективным в долгосрочной перспективе.
- Объясни, почему так важно предлагать альтернативу в некоторых ситуациях отказа (как в «вынужденной покупке»).
- Объясни, как наличие плана (как в «Ситуации выбора») помогает чувствовать себя увереннее в момент реального давления.
- Объясни, в чём разница между отказом от предложения и отказом от человека.
- Почему в ситуации давления человек часто теряется и не может сразу найти аргументы для отказа?
- Почему неуверенный отказ (тихий голос, оправдания) только провоцирует «провокатора» усиливать давление?
- Почему в упражнении «Вынужденная покупка» была важна задача найти 4-5 разных способов отказа?
- Почему ответственное поведение (умение отказываться от рискованных предложений) можно считать проявлением силы характера, а не слабости?
- Предложи, как можно усовершенствовать технику «План отказа», чтобы она была еще более эффективной.

- Предложи вариант отказа для сложной ситуации, которую группа не смогла придумать в упражнении «Вынужденная покупка».
- Предложи, как можно вести себя в паузе между уговорами и твоим ответом, чтобы собраться с мыслями и не поддаться давлению.
- Предложи, как помочь другу, который в принципе боится говорить «нет», сделать первый шаг в отработке этого навыка.
- Придумай метафору для процесса уверенного отказа (Например: «Это как построить крепость из...»).
- Придумай новое упражнение для отработки навыка отказа, которого не было на занятии.
- Придумай свой оригинальный способ вежливого, но неоспоримого отказа и дай ему название.
- Придумай слоган или девиз для человека, который уверен в своем праве говорить «нет».
- Поделись, какая из сыгранных тобой ролей («provokatora» или «отказывающегося») далась тебе сложнее и почему?
- Поделись, какой из придуманных тобой или группой аргументов для отказа ты считаешь самым сильным и универсальным?
- Поделись, что лично ты вынес для себя из сегодняшнего занятия? Какой главный вывод?
- Поделись, в какой реальной ситуации из твоей жизни ты планируешь применить отработанные сегодня навыки?

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Приложение 21.1

Одноклассник просит разрешения приготовить неизвестное тебе вещество у тебя дома
Одноклассник просит оставить у тебя какие-то вещи
Одноклассник просит солгать его родителям, что какая-то его вещь лежит у тебя
Одноклассник просит тебя купить ему наркотик

Карточки для выполнения упражнения «Ситуация выбора: мой аргументированный отказ»

Друзья зовут на вечеринку в ночь перед важным экзаменом
Одноклассник предлагает списать твою домашнюю работу
Родители просят выбрать «престижную» профессию, а у тебя другие планы
Тренер требует участвовать в соревнованиях, хотя ты не восстановился после травмы

Бланк для выполнения упражнения «Ситуация выбора: мой аргументированный отказ»
Мой план отказа

Ситуация (краткое описание)	
Мой выбор (что я выбираю вместо предложенного)	
Мой отказ: «Нет, я не буду... потому что...» (четкая формулировка)	
Мои аргументы (2-3 веских причины)	

Альтернативное предложение (если уместно): «Но я могу...»	
Стратегия: Какая тактика отказа подойдет лучше всего? («Заезженная пластинка», «Аргументированный отказ», «Компромисс» и т.д.)	

Приложение 21.4

Карточки для выполнения упражнения «Хэштег #ProОтказ»

#ProОтказ

 Когда важно сказать НЕТ

Знать, когда отказать, тоже искусство. Это нормально и даже круто уметь отказываться от вещей, которые вредят здоровью, отношениям или будущему. Умей говорить "нет":

-  Курению и алкоголю
-  Токсичным друзьям
-  Излишнему экранному времени
-  Еде, разрушающей тело

Каждый твой выбор формирует тебя. Будь смелым и выбирай осознанно! 💪

#ProОтказ



Что делать, если откажет двигатель самолёта?

Многие боятся авиаперелётов из-за опасений отказа двигателей. Однако статистика показывает, что современные самолёты спроектированы таким образом, чтобы выдерживать подобные ситуации.

- ✅ Современные авиалайнеры оснащены двумя или четырьмя двигателями, что позволяет продолжать полёт даже при выходе из строя одного из них.
- ✅ Экипаж регулярно проходит тренировки по действиям в нестандартных ситуациях, включая отказ двигателя.
- ✅ Каждый самолёт перед вылетом проходит тщательную проверку всех систем, снижающую вероятность возникновения проблем.

Помните, безопасность пассажиров — приоритет номер один для авиакомпаний и экипажей самолётов. Летайте спокойно и наслаждайтесь путешествием! 🌍

#ProОтказ



Отказаться или согласиться?

Жизнь часто ставит нас перед выбором: принять предложение или отклонить его. Как сделать правильный выбор?

👉 Задавайте себе вопросы: соответствует ли это моим целям? Какие будут последствия? Что я чувствую внутри себя?

🎯 Научитесь слышать своё сердце и разум одновременно. Они знают верный путь!

Делитесь своими историями принятия решений и комментируйте, как вы справляетесь с такими ситуациями.

#ProОтказ

💬 Как принять любой отказ и не упасть духом

Получили отказ? Поверьте, это случается со всеми нами. Важно правильно воспринять ситуацию и сохранить позитивный настрой. Вот несколько советов:

1. 🧠 Примите факт отказа как опыт. Каждый отказ помогает нам расти и становиться сильнее.
2. 🌬 Дышите глубоко. Успокойтесь и проанализируйте, почему это произошло. Возможно, причина кроется в недостаточной подготовке или неверной стратегии.
3. 🧑 Оцените полученный урок. Что можно было бы сделать иначе? Используйте этот опыт для будущих попыток.
4. 🌟 Помните о своей ценности. Ваш потенциал гораздо больше любого конкретного результата.
5. 🏃 Продолжайте действовать. Каждая неудача приближает вас к цели. Главное — не останавливайтесь.

Вы достойны всего самого лучшего, и каждая ваша попытка важна. Держите голову высоко и верьте в свою звезду! 🌟

#ProОтказ

🛒 Правильно отказываемся от покупки!

Покупка оказалась ненужной или разочаровала качеством? Вы имеете полное право вернуть товар обратно продавцу.

👉 По закону потребитель вправе отказаться от приобретения в течение установленного срока (обычно 14 дней). Чтобы процесс прошёл гладко, сохраняйте чек и упаковку.

📄 Проверьте состояние изделия перед возвратом. Оно должно быть новым, без следов эксплуатации.

👤 Обратитесь в магазин с заявлением о возврате денежных средств. Если возникли трудности, напишите жалобу или обратитесь в Роспотребнадзор.

Помня эти советы, вы сможете защитить свои права потребителя легко и эффективно! 🌟

Занятие 22. #ProОтветственность

Цель: формирование у обучающихся ответственного поведения.

Задачи:

- 1) актуализировать знания участников о проявлении ответственного поведения;
- 2) формировать ответственное поведение через анализ последствий своих решений и осознание личных ценностей;
- 3) способствовать развитию критического мышления;
- 4) обучать подростков способам оценки последствий собственных действий.

Оборудование, материалы:

- бланки с незаконченными предложениями для выполнения упражнения «Ответственное поведение» (Приложение 22.1);
- карточки с ситуациями морального выбора для выполнения упражнения «Карта последствий» (Приложение 22.2);
- бланки «Карта последствий» (Приложение 22.3);
- классная доска или флипчарт;
- кубик Блума;
- канцелярские принадлежности (бумага, ручки, маркеры).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Напоминание о правилах работы группы.

На сегодняшнем занятии мы поговорим об ответственном поведении.

Упражнение-разминка «Ценности в действии»

Участники быстро называют по 1-2 качества, которые они ценят в людях (честность, надежность, смелость и т.д.). Ведущий фиксирует на доске (флипчарте).

Вопрос участникам: «Как эти качества проявляются в наших повседневных решениях и действиях?»

Упражнение «Ответственное поведение»

Участникам предлагается бланк с незаконченными предложениями (Приложение 22.1). Задача обучающихся – подумать над формулировкой и закончить предложения:

Ответственное поведение помогает защищать...

Ответственное поведение позволяет сохранить ...

Я проявляю ответственное поведение, когда...

К каждому из указанных предложений участникам необходимо подобрать по 3 варианта ответа. После выполнения задания ведущий проводит обсуждение в группе.

Упражнение «Я веду себя ответственно»

Участникам предлагается вспомнить ситуацию, в которой проявили ответственное поведение. Затем организуется обсуждение в группе, где участники по очереди описывают свою ситуацию и отвечают на вопросы:

- какие последствия могли бы возникнуть, если бы участник повел себя по-другому?
- чем помогло ответственное поведение в этой ситуации?

Упражнение «Карта последствий»

Участники делятся на группы по 3-4 человека. Каждая группа получает карточку с ситуацией (Приложение 22.2) и бланк «Карта последствий» (Приложение 22.3).

Группы заполняют бланки, обсуждая разные варианты решений и их последствия.

После обсуждения проводится презентация кейсов. Каждая группа представляет свою «Карту последствий».

Обсуждение:

Какой выбор требует большей ответственности?

Что сложнее всего было учитывать при принятии решения?

Как наши ценности влияют на выбор?

Притча о бабочке

Ведущий рассказывает участникам притчу.

В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: «Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся». Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: «Все в твоих руках».

Ведущий спрашивает у участников, какое впечатление на них произвела притча и приводит учащихся к мысли, что каждый в жизни делает для себя выбор, причем постоянно и в любой ситуации.

Упражнение «Рисуй под диктовку»

Участники делятся на пары. Один участник стоит лицом к ведущему, а другой смотрит в противоположную сторону. У тех участников, которые расположены спиной к ведущему, должен быть лист бумаги и карандаш. Во время игры взрослый показывает стоящим лицом к нему участникам рисунок. Пусть это будет что-нибудь

простое, например, дом, солнце, облака, цветы. У обучающихся есть 15 секунд, чтобы запомнить картинку. Затем ведущий должен убрать рисунок. Как только прозвучит команда: «Начинайте!» - у участников, которые видели изображение, будет ровно пять минут, чтобы объяснить своим напарникам, что было на изображении, а напарникам - нарисовать. Когда время закончится, участники должны повесить рисунки на доску и сравнить с изначальной картинкой.

Смысл упражнения заключается в том, что оба члена команды понимают, что несут ответственность за победу.

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно предложить участникам самим придумать вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- Назови три качества, которые группа в ходе разминки выделила как самые важные для ответственного человека.
- Назови три сферы жизни, которые помогает защищать ответственное поведение (по результатам упражнения с незаконченными предложениями).
- Назови четыре категории последствий, которые анализировались в «Карте последствий».
- Назови главный вывод из притчи о бабочке.
- Объясни, как именно честность (одна из названных ценностей) может проявляться в повседневных школьных решениях.
- Объясни, почему в упражнении «Рисуй под диктовку» оба участника несли равную ответственность за общий результат.
- Объясни фразу: «Ответственное поведение позволяет сохранить доверие». Приведи конкретный пример.
- Объясни, почему анализ последствий для меня в будущем является важной частью ответственного поведения.
- Почему в «Карте последствий» важно было рассматривать последствия не только для себя, но и для окружающих?
- Почему человек, который в упражнении «Я веду себя ответственно» вспомнил свою историю, на самом деле уже совершил важный шаг в развитии ответственности?
- Почему в притче о бабочке мудрец, по сути, передал ответственность обратно завистнику?
- Почему в жизни безответственный поступок одного человека часто создает проблемы для многих?
- Предложи, как можно помочь другу, который столкнулся со сложным выбором, проанализировать последствия его решений, как в «Карте последствий».
- Предложи свой вариант завершения фразы: «Я проявляю ответственное поведение, когда...» для ситуации в социальных сетях.

- Предложи, как усовершенствовать упражнение «Рисуй под диктовку», чтобы роль ответственности каждого участника стала еще нагляднее.
- Предложи способы, как можно самостоятельно тренировать навык ответственного поведения в бытовых ситуациях.
- Придумай метафору для ответственного поведения (Например: «Это как компас, который...»).
- Придумай ситуацию-загадку для «Карты последствий», где ответственный выбор будет неочевидным.
- Придумай девиз или слоган для человека, который ценит и проявляет ответственность в своих действиях.
- Придумай новое упражнение-разминку, которое помогло бы участникам лучше понять, что такое взаимная ответственность.
- Поделись, какое из твоих личных качеств, названных в разминке, помогает тебе вести себя ответственно чаще всего?
- Поделись, какая из проанализированных в группе ситуаций показалась тебе самой сложной с точки зрения выбора и почему?
- Поделись, что из сегодняшнего занятия стало для тебя самым важным открытием о себе или об ответственности?
- Поделись, в какой конкретной ситуации из твоей жизни на следующей неделе ты постараться применить инструмент «Карты последствий»?

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Приложение 22.1

Бланк для выполнения упражнения «Ответственное поведение»

Ответственное поведение помогает защищать... _____

Ответственное поведение позволяет сохранить ... _____

Я проявляю ответственное поведение, когда... _____

Приложение 22.2

Карточки с ситуациями морального выбора
для выполнения упражнения «Карта последствий»

Ты обещал помочь другу с проектом, но тебе предложили пойти на долгожданный концерт

Ты случайно испортил чужую вещь, но никто этого не видел

Ты знаешь, что друг собирается совершить опасный поступок

Бланк «Карта последствий»

Ситуация	
Мой выбор	
Последствия для меня (сейчас)	
Последствия для меня (в будущем)	
Последствия для других людей	
Последствия для моих ценностей	
Альтернативные варианты	

Занятие 23. #ProОтветственность

Цель: формирование у обучающихся ответственного поведения.

Задачи:

- 1) актуализировать знания участников о проявлении ответственного поведения;
- 2) способствовать развитию критического мышления;
- 3) обучать подростков способам оценки последствий собственных действий.

Оборудование, материалы:

- карточки для анализа конкретных ситуаций (Приложение 23.1);
- карточки для выполнения упражнения «Хэштег #ProОтветственность» (Приложение 23.2);
- классная доска или флипчарт;
- кубик Блума;
- канцелярские принадлежности (бумага, ручки, маркеры).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Напоминание о правилах работы группы.

Сегодня мы продолжим разговор об ответственном поведении.

Упражнение «Змейка»

Вначале следует организовать пространство: сдвинуть парты в стороны и расставить небольшие препятствия в центре класса. После разделить участников на команды по три-четыре человека. Завяжите глаза всем участникам команды, кроме одного. Затем тот участник, который может видеть, должен провести своих товарищей по команде через ряд простых преград. Например, пройти мимо стульев, не задев их, перешагнуть через рюкзаки или указку, сесть на определенный стул.

Смысл упражнения заключается в следующем. Обучающийся с завязанными глазами несет ответственность за то, насколько внимательно он слушает ведущего. Он должен сохранять спокойствие, если не понимает указаний и на что-то натывается. Если участник в замешательстве, он должен обратиться за помощью. Для ведущего самое главное – ответственность за безопасность своих товарищей. Они должны спокойно общаться. Ведущий должен быть терпелив, когда его одноклассники не делают того, что он им сказал. Эта игра подходит для обсуждения того, что происходит, когда люди не следуют указаниям, т.к. часть ответственности – это осознание того, что чувствуют люди, полагающиеся на нас.

Упражнение «Что я выиграю, а что потеряю»

Совершив правонарушение, человек знает последствия, но рискует, видя какой-то плюс для себя. Ведущий предлагает разделить участников на группы.

Каждой группе предстоит ответить на два вопроса: «Что я выиграю от совершения правонарушения?», «Что я потеряю от совершения правонарушения?». Варианты ответа записываются на отдельных листах. Для рассмотрения дается конкретная ситуация неправомерного поведения на усмотрение ведущего, например, «кража мобильного телефона», «хулиганство в общественном транспорте», «избиение одноклассника» и др.

На выполнение упражнения дается 5-7 минут. Затем результаты работы групп обсуждаются в рамках вопроса «Если правонарушение совершается, какие последствия это влечет для совершившего правонарушение?». Выслушиваются все возможные варианты ответов.

Анализ конкретных ситуаций

Участники делятся на группы. Ведущий предлагает группам разные ситуации (Приложение 23.1). После небольшой подготовки участники рассказывают, что бы они сделали в предложенной ситуации.

Поскольку истории могут быть напрямую связаны с принятием ответственных решений, разговор вокруг каждой ситуации будет отличаться. Важная часть обсуждения состоит в том, чтобы подчеркнуть, как выглядит справедливость с точки зрения детей. Были ли они ответственны за свои решения и принимали ли наступившие последствия? Закончили ли они то, что начали, и продолжали ли пытаться, даже когда хотели сдаться? Все это помогает осознать важность ответственности.

Ролевая игра «Магазин».

Представим такую ситуацию. Кассир обвиняет покупателя, что тот взял из магазина перчатки. Покупатель должен доказать, что перчатки куплены в другом магазине.

Участники проигрывают предложенную ситуацию, после чего следует провести анализ позиций, стратегии, тактики, стиля общения.

Упражнение «Хэштег #ProОтветственность»

Участники делятся на группы, каждая группа получает набор карточек с хэштегом #ProОтветственность (Приложение 23.2). Участники в группах обсуждают и выбирают из предложенного набора карточек ту, информация на которой наиболее подходит к содержанию занятия, и которую можно было бы разместить под хэштегом #ProОтветственность. Можно предложить участникам самостоятельно подобрать содержание поста с предложенным хэштегом, используя GigaChat – сервис на основе искусственного интеллекта (по желанию). После завершения работы участники групп аргументируют свой выбор, отвечают на вопросы:

- почему группа выбрала именно этот пост?
- как он соотносится с содержанием занятий, включенных в программу?
- согласны ли они с содержанием поста, который предложил GigaChat?

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно предложить участникам самим придумать вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- Назови три ключевых качества, которые проявлял ведущий в упражнении «Змейка» для безопасности команды.
- Назови две основные категории последствий, которые анализировались в упражнении «Что я выиграю, а что потеряю».
- Назови три возможных стратегии поведения покупателя в ролевой игре «Магазин».
- Назови критерии, которыми вы руководствовались при выборе карточки для хэштега #ProОтветственность.
- Объясни, почему в упражнении «Змейка» ответственность была взаимной — и у ведущего, и у ведомых.
- Объясни, как упражнение «Что я выиграю, а что потеряю» помогает принимать взвешенные решения в реальной жизни.

- Объясни, почему в ролевой игре «Магазин» важно было анализировать не только позицию покупателя, но и кассира.
- Объясни, как создание поста с хэштегом #ProОтветственность помогает закрепить полученные знания.
- Почему в «Змейке» важно было, чтобы ведомые сохраняли спокойствие, даже если не понимали указаний?
- Почему при анализе правонарушения потери всегда перевешивают сиюминутную выгоду?
- Почему в анализе конкретных ситуаций важно было обсуждать, продолжали ли герои пытаться, даже когда хотели сдаться?
- Почему для кассира в игре «Магазин» было безответственно сразу обвинять покупателя?
- Предложи, как можно усовершенствовать упражнение «Змейка», чтобы роль ответственности каждого участника стала еще заметнее.
- Предложи собственный пример ситуации для анализа по схеме «Что я выиграю, а что потеряю».
- Предложи тематику для нового поста с хэштегом #ProОтветственность, который мог бы быть полезен вашим сверстникам.
- Придумайте метафору ответственности, основанную на опыте упражнения «Змейка» (например, «Ответственность – это как...»).
- Придумайте анти-хэштег (#Безответственность) и подберите к нему изображение, которое символизировало бы последствия безответственных поступков.
- Придумайте слоган для социальной рекламы, направленной на формирование ответственного поведения у подростков.
- Поделись, какая мысль или вывод с сегодняшнего занятия оказались для тебя самыми неожиданными или ценными?
- Поделись, согласен ли ты с утверждением, что ответственность – это проявление силы характера, а не ограничение свободы? Аргументируй свою позицию.

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Карточки для анализа конкретных ситуаций

Одна из обязанностей Иры по дому - кормить собаку утром и вечером. Но на этой неделе Ира два раза забыла наполнить миску вечером, потому что друзья позвали ее гулять. Когда она просила карманные деньги у родителей, мама сказала ей, что из-за того, что она забыла покормить собаку, она даст ей только половину карманных денег. Ира считает это несправедливостью. Правильно ли поступила мама? Что следовало бы сделать девочке?
Сидя в классе, один из друзей Саши начинает распространять слух о другом однокласснике, которого в кабинете нет. Саша почти уверен, что это неправда, и знает, что его другу было бы неприятно, если бы тот узнал об этом. Однако он также знает, что одноклассники могут начать дразнить его, если он скажет им прекратить сплетничать. Есть шанс, что ничего плохого не случится, если Саша ничего не предпримет. Что ему следует сделать?
Учитель попросил класс придумать правила, которым каждый должен следовать, чтобы в классе было приятно находиться. Педагог разбивает учеников на группы, чтобы обсудить варианты, а затем сообщает всему классу, какие правила, по их мнению, следует ввести в действие. Сережа помещен в группу с Димой и Ритой. Дима и Рита начинают устанавливать правила, которые не имеют смысла и не создадут в классе благоприятной учебной среды. Сережа знает: одноклассники будут смеяться, когда услышат глупые правила, а учитель будет разочарован в них из-за того, что они не отнеслись к заданию серьезно. Что должен делать Сережа?
Степан думал, что хочет играть в футбол в этом учебном году, поэтому его отец записал его в команду. Но мальчик играет плохо, и его товарищи по команде иногда дразнят его из-за этого. Степан говорит своему отцу, что хочет бросить спорт, но его папа объясняет, что он должен закончить сезон. Расскажите, какие доводы должен использовать отец, чтобы убедить сына не бросать футбол? Что должен сказать ему Степа, чтобы уйти из спорта?
Алиса, Тимур и Гоша участвуют в командной игре в классе. Они проигрывают, но при этом уверены: все из-за того, что учитель не следовал правилам и проявлял снисходительное отношение к другим участникам. Они идут поговорить с педагогом после урока. Что им следует сказать учителю?

Карточки для выполнения упражнения «Хэштег #ProОтветственность»

#ProОтветственность

🔥✨ Правильно жить — круто, серьёзно!» 💎⚖️

Привет-привет, друзья! 🙌 Сегодня поговорим о важной штуке — ОТВЕТСТВЕННОСТИ перед законом 😊 Да-да, звучит немного занудно, но послушайте внимательно!

✅ Представьте себе мир, где каждый делает всё, что хочет... хаос получится, правда? Вот почему нужны законы — чтобы было спокойно и безопасно. 🤯🚧🧑‍🚒

❗ Если нарушишь закон, последствия будут серьёзными. От штрафа 🤑 до ареста 📍 Всё зависит от тяжести проступка. Так что лучше соблюдать правила игры, ребята!

👉 Но знаете что ещё важно? Ответственность начинается с тебя самого. Будь честным, добрым и внимательным к окружающим 🌟 Ведь именно мы строим наше будущее вместе!

Итак, подведём итог:

- ✅ Учись законам своей страны 📖
- 🤔 Думай головой перед каждым поступком 💡
- 🙏 Уважай чужие права и имущество ⚔️
- 🕊 Всегда выбирай правильный путь 🚀

Будьте ответственными, будьте классными, любите жизнь и живите правильно! ✨💪 #ответственностьиправо

#ProОтветственность

🔒 Ответственность — залог успеха! 📁

Соблюдать обещания и отвечать за поступки — значит быть надёжным человеком. 🚫 Нарушение законов грозит неприятностями. 📖 Знание и уважение законов делают нашу жизнь спокойнее и безопаснее. 🌐 Будьте осознанными и ответственными гражданами! 👍

#ProОтветственность

📖 Учёба — дело важное и ответственное! 🎓

Обучающийся несёт большую ответственность за своё образование и успехи. Вот важные моменты, которые надо помнить каждому ученику:

✅ Регулярно посещать занятия и активно участвовать в уроках 🎓

📝 Выполнять домашние задания вовремя и качественно 📖

💬 Общаться с учителями и одноклассниками уважительно 👤

🌈 Стремиться развиваться и узнавать новое 🔍

Помните, ваше обучение — ключ к будущему успеху! 💯

#ProОтветственность

🔍 Свобода выбора — ответственность в квадрате! 🗨️

Каждый день мы делаем выбор — учиться или отдыхать, говорить правду или молчать, помогать друзьям или оставаться равнодушными. 🙌 Но вот важный нюанс: любая свобода связана с ответственностью!

✅ Свобода выбора даёт нам право решать свою судьбу, строить планы и мечтать. 💖 Однако вместе с этим приходит обязанность нести последствия наших решений. 🚦 Мы сами определяем, каким будем завтра — успешными, счастливыми людьми или наоборот.

Так что помните: ваш выбор важен! Подходите к нему осознанно и ответственно. 📌 Тогда ваша жизнь станет яркой, интересной и наполненной смыслом! 🌟

#ProОтветственность

 Герои мультиков тоже умеют брать ответственность! 


Представьте себе героя-мультперсонажа, который всегда готов прийти на помощь другу, честно исполняет поручения родителей и учителя, следит за порядком дома и в классе.

 Этот герой показывает детям пример правильного поведения и воспитания чувства долга. 

Вот некоторые качества ответственных персонажей мультфильмов:

-  Самостоятельность и решительность 
-  Забота о близких людях 
-  Способность признавать ошибки и исправлять их 
-  Честность и добросовестность 

Такие герои вдохновляют детей становиться лучше, воспитывают полезные привычки и формируют правильное отношение к жизни.  [#ответственныйгерой](#)

[#детямпроответственность](#) [#воспитаниечерезмультфильмы](#)

#ProОтветственность

 Разбираем слово «ответственность»: 

Чтобы разобраться, давайте поделим слово на части:

-  Приставка: *от-* 
-  Корень: *вет-* 
-  Суффикс: *ственн-* 
-  Окончание: *ость* 

Получается такая структура: «от-вет-ственн-ость». 

Теперь поймём значение каждой части:

- ◆ **От:** обозначает отделение, удаление. Здесь намекает на обратную связь — то есть ответственность возникает там, где есть реакция на наши действия.
- ◆ **Вет:** корень слова имеет древние корни, означающие необходимость отвечать за свои поступки. Слово связано с глаголом «отвечать».
- ◆ **Ственн:** суффикс усиливает качество или признак, показывая важность и серьёзность понятия.
- ◆ **Ость:** образует существительное, подчеркивая свойство или состояние человека или предмета.

Занятие 24. #ProРесурсы

Цель: информирование участников о доступных службах и ресурсах психолого-педагогической помощи и поддержки.

Задачи:

- 1) актуализировать знания обучающихся о Детском телефоне доверия для детей, подростков и их родителей с единым общероссийским номером 8-800-2000-122;
- 2) обсудить с участниками ситуации, которые могут стать поводом обращения за психологической помощью.

Оборудование, материалы:

- карточки для выполнения упражнения «Куда можно обратиться?» (Приложение 24.1);
- карточки для выполнения упражнения «Телефон доверия» (Приложение 24.2);
- классная доска или флипчарт;
- кубик Блума;
- канцелярские принадлежности (бумага, ручки, мел или маркеры).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Напоминание о правилах работы группы.

На сегодняшнем занятии мы поговорим о том, где можно получить психологическую помощь и поддержку. Какие ресурсы помощи и поддержки вам известны? Участники отвечают.

Упражнение «Куда можно обратиться?»

Ведущий: ресурсов психологической помощи достаточно много. Сейчас мы попробуем найти информацию о службах психолого-педагогической помощи в интернете. Участники получают карточки с названием ресурса психологической помощи (Приложение 24.1). Их задача – найти информацию об этом ресурсе. После выполнения задания проводится обсуждение.

Упражнение «Телефон доверия»

Участники делятся на группы. Каждая группа получает набор карточек с вопросами и набор карточек с ответами (Приложение 24.2). Задача групп – соотнести вопрос с правильным вариантом ответа.

После завершения работы участники каждой группы по очереди зачитывают один вопрос и озвучивают вариант ответа. Ведущий может делать комментарии в целях более подробного информирования участников. Например, к вопросу «Узнает ли кто-нибудь о твоем звонке на Детский телефон доверия?», можно отметить, что психолог:

- не видит, как мы выглядим;
 - не может узнать наш номер телефона и место, откуда мы звоним, так как номер не определяется;
 - знает о нас только с наших слов, можно не сообщать свои данные и представиться любым именем;
 - не просит информацию о ваших родителях, школе, друзьях;
 - не будет передавать информацию третьим лицам, социальным службам.
- Звонки не записываются и не прослушиваются. Специалисты меняются, и если вы позвоните несколько раз, то будете общаться с разными людьми.

Упражнение «Принятие решения»

Все участники делятся на две команды, одной дается задание продумать отрицательные стороны обращения в службу телефона доверия, второй – положительные стороны.

Примерный перечень положительных и отрицательных сторон.

«+»	«-»
Оказание психологической помощи, поддержки	Отсутствие доверия к незнакомому человеку
Подскажут, к кому можно обратиться в трудной ситуации	Наличие неприятного опыта общения с психологом
Выслушает опытный человек	Незнание номера телефона
Безоценочное общение	Сложно общаться, не видя собеседника
Выслушают столько, сколько нужно	Проблемы со связью
Круглосуточный характер работы	Волнение при обращении на телефон доверия
Анонимный характер работы	
Бесплатное обращение	
Возможность в любой момент прекратить общение, прервать звонок	

По окончании отведенного времени группы озвучивают варианты положительных и отрицательных сторон, касающихся обращения на Детский телефон доверия. Ведущий резюмирует высказывания участников групп: говорит о том, что были названы положительные и отрицательные моменты звонка, но при этом каждый человек сам определяет необходимость обращения в службу телефона доверия.

Мозговой штурм «Трудные ситуации в жизни подростков. Чем может помочь звонок на Детский телефон доверия?»

Задание: разработать список вопросов и возможных трудностей в жизни подростков, которые можно было бы обсудить с консультантом Телефона доверия.

Правило мозгового штурма: чужие версии не критиковать, записывать всё, что прозвучало, даже если варианты кажутся нелепыми.

Участники предлагают свои версии, ведущий фиксирует их на доске (можно предварительно разбить учащихся на группы по 5-6 человек). Если поначалу процесс вызывает у детей трудности, ведущий может помочь, предложив свои версии. Например:

- Как разрешить конфликт с другом?
- Что делать, если родители не разрешают дружить с кем-то? и т.д.

Ведущий проводит обсуждение итогов мозгового штурма. Следует акцентировать внимание на следующих трудностях, которые могут стать причиной обращения на телефон доверия:

- неприятное эмоциональное состояние (грусть, злость, страх);
- сложности в отношениях с родителями, друзьями, учителями;
- сложные жизненные ситуации (развод родителей, утрата близкого человека, страх перед экзаменами) и другие.

Важно отметить, что не стоит думать о том, что проблема несерьезна или не стоит внимания!

Звонок на Детский телефон доверия поможет:

- в нужный момент получить помощь;
- разобраться в причинах сложившейся ситуации;
- получить рекомендации опытного психолога;
- выговориться, снять эмоциональное напряжение;
- своевременно решить проблему;
- свободно обсудить все, что беспокоит;
- спланировать дальнейшие действия, а не переживать.

Участникам предлагается ответить на вопрос: можно ли звонить на Телефон доверия просто так, без причины или ради шутки? Почему? (следует подвести детей к тому, что не надо развлекаться, обращаясь на Телефон доверия, так как в это время не сможет дозвониться человек, которому действительно нужна помощь, потому что оператор будет занят).

Хорошо, когда в семье есть взаимопонимание и можно поделиться своими переживаниями с родителями, братом или сестрой. Некоторыми переживаниями можно поделиться со своим другом или подругой. Но бывают такие ситуации, когда не хочется делиться переживаниями с друзьями или близкими. В жизни много вопросов и трудностей. В каждой такой ситуации важно быть услышанными.

У Вас есть возможность позвонить по телефону и рассказать о своих переживаниях, чувствах, проблемах. Если Вам плохо, если Вам нужна поддержка – звоните на Телефон доверия 8-800-2000-122 (круглосуточно, бесплатно, анонимно).

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно предложить участникам самим придумать вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- Назови номер Детского телефона доверия и три его основных принципа работы (из упражнения «Телефон доверия»).
- Назови три примера трудных ситуаций из мозгового штурма, с которыми подросток может обратиться на Телефон доверия.

- Назови два онлайн-ресурса психологической помощи, с которыми вы познакомились в ходе упражнения «Куда можно обратиться?».
- Назови три ключевых преимущества обращения на Телефон доверия, которые были выделены в ходе «Мозгового штурма».
- Объясни, почему анонимность является одним из самых важных принципов работы Телефона доверия.
- Объясни, чем помощь психолога на Телефоне доверия отличается от совета друга или разговора с родителями.
- Объясни, почему в мозговом штурме было правилом «не критиковать чужие версии».
- Объясни, почему нельзя звонить на Телефон доверия «ради шутки» и как это связано с ответственностью.
- Почему у человека может возникнуть недоверие к незнакомому психологу («минус» из упражнения), и как принцип анонимности помогает это недоверие преодолеть?
- Почему важно, что Телефон доверия работает круглосуточно?
- Почему в списке «минусов» есть «сложно общаться, не видя собеседника», а в списке «плюсов» это же качество может оказаться преимуществом для кого-то?
- Почему в современном мире, помимо Телефона доверия, важно знать и другие ресурсы психологической помощи (онлайн-чаты, кризисные центры)?
- Предложи способ, как можно деликатно сообщить другу о Телефоне доверия, если ты видишь, что он в трудной ситуации, но не решается попросить о помощи.
- Предложи, какую информацию об этом занятии и о ресурсах помощи было бы важно рассказать родителям на родительском собрании.
- Предложи идею для памятки или поста в соцсетях, который мог бы проинформировать сверстников о Детском телефоне доверия, но не выглядел при этом скучно или официально.
- Предложи, как можно поступить, если ты набрал номер Телефона доверия, но очень волнуешься и не знаешь, с чего начать разговор.
- Придумай метафору для Телефона доверия (Например: «Телефон доверия – это как...»).
- Придумай слоган для рекламной кампании, направленной на повышение узнаваемости Детского телефона доверия среди подростков.
- Придумай дизайн обложки для блокнота, где на первой странице была бы размещена вся ключевая информация о ресурсах психологической помощи.
- Придумай новый формат информирования школьников о психологической помощи (не лекция и не памятка), который был бы интересен и современен.
- Поделись, какая информация с сегодняшнего занятия стала для тебя самой новой и полезной?
- Поделись, изменилось ли твое отношение к возможностям обращения за психологической помощью после этого занятия? Если да, то как именно.

- Поделись, что бы ты сказал другу, который считает, что обращаться к психологу – это стыдно или признак слабости?
- Поделись, какой из аргументов «за» обращение на Телефон доверия лично для тебя оказался самым весомым и почему?

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Приложение 24.1

Карточки для выполнения упражнения «Куда можно обратиться?»

Всероссийский Детский телефон доверия 8-800-2000-122, короткая комбинация 124	Горячая линия кризисной психологической помощи Министерства просвещения Российской Федерации 8-800-600-31-14
Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета Российской Федерации 8-800-100-12-60#1, короткая комбинация 123	Чат-бот «Добрыня» https://t.me/BylingBot
Горячая линия «Дети Онлайн» http://detionline.com/helpline/about	Горячая линия поддержки по вопросам травли Травли.NET 8-800-500-44-14

Приложение 24.2

Карточки для выполнения упражнения «Телефон доверия»

<i>Карточки с вопросами</i>	<i>Карточки с ответами</i>
1. Что такое Детский телефон доверия?	Детский телефон доверия – это служба экстренной психологической помощи. Он работает ради того, чтобы дети и их родители могли вовремя получить помощь специалиста.
2. Кто оказывает помощь по Детскому телефону доверия?	Помощь по телефону оказывают опытные психологи. Позвонивший услышит в ответ голос человека, который реально готов выслушать и помочь.
3. Узнает ли кто-нибудь о твоём звонке на Детский телефон доверия?	Детский телефон доверия гарантирует анонимность и конфиденциальность. Психолог получает только общие сведения, которыми мы делимся с ним по своему усмотрению.
4. Как подготовиться к первому	Перед первым звонком на телефон доверия мы, как

звонок на телефон доверия?	правило, испытываем некоторое волнение. Чтобы снизить беспокойство нужно: определить и сформулировать проблему, составить краткий план рассказа о проблеме, наметить список вопросов для обсуждения с психологом.
5. Как можно позвонить на Детский телефон доверия?	Общероссийский номер Детского телефона доверия для детей, подростков и их родителей – 8-800-2000-122. Детский телефон доверия работает круглосуточно. Звонки по всей России бесплатные, но наш телефон не должен быть отключен от услуг связи.

Занятие 25. #ProРесурсы

Цель: информирование участников о доступных службах и ресурсах психолого-педагогической помощи и поддержки.

Задачи:

- 3) актуализировать знания обучающихся о доступных службах психологической помощи и поддержки;
- 4) информировать участников о деятельности Детского телефона доверия;
- 5) обсудить с участниками ситуации, которые могут стать поводом обращения за психологической помощью.

Оборудование, материалы:

- бланки для выполнения упражнения «Герои сказок» (Приложение 25.1);
- карточки для выполнения упражнения «Хэштег «#ProРесурсы» (Приложение 25.2);
- кубик Блума;
- канцелярские принадлежности (бумага, ручки).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Напоминание о правилах работы группы.

На сегодняшнем занятии мы продолжим разговор о ресурсах психолого-педагогической помощи и поддержки. На прошлом занятии мы обсудили как можно получить помощь в дистанционном формате. А какие возможности получения помощи работают очно? Участники отвечают. Необходимо акцентировать внимание на возможности обращения к школьному психологу, к специалистам центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, территориальные центры социальной помощи семье и детям.

Мозговой штурм «Ресурсы помощи и поддержки»

Порой в нашей жизни возникают трудные ситуации, ссоры, конфликты. Иногда мы не знаем, как с ними справиться, переживаем, расстраиваемся. В такие мо-

менты очень важна помощь и поддержка. Кто такую помощь может оказать? Где ее можно получить? На эти вопросы мы постараемся ответить, выполнив упражнение.

Участники делятся на группы, работа которых организуется посредством метода «мозгового штурма».

«Мозговой штурм» позволяет одновременно использовать преимущества творческого и критического мышления, «закрепляя» их за разными людьми, т.е. творческое и критическое мышление используются как разные режимы сознательной работы.

Группа участников разбивается ведущим или самостоятельно на две части – «генераторов идей» и «критиков». Задача «генераторов» состоит в том, чтобы набросать как можно больше предложений, идей относительно возможностей решения обсуждаемой проблемы. Идеи могут быть абсолютно любыми, неаргументированными и даже фантастическими. Задача «критиков» – выбрать из предложенных идей лучшие.

Групповая работа по методу «мозгового штурма» строится как строгая последовательность следующих этапов.

1) Формулирование проблемы, которую необходимо решить, обоснование задачи для поиска решения. Определение условий групповой работы, знакомство с правилами поведения в процессе «мозгового штурма». Формирование рабочих групп и отдельно экспертной группы «критиков», в обязанности которой на следующем этапе будут входить оценка и отбор лучших из выдвинутых идей.

2) Рабочая сессия – «штурм» поставленной проблемы. Генерирование идей начинается по сигналу ведущего во всех рабочих группах. В каждой группе выбирается один эксперт, задача которого – молча и беспристрастно фиксировать на бумаге ВСЕ выдвигаемые идеи.

3) Экспертиза – оценка собранных идей и отбор лучших из них в группе «критиков». «Генераторы идей» и эксперты в это время отдыхают.

4) Подведение итогов. Общее обсуждение результатов работы групп, представление лучших идей, их обоснование и публичное представление. Принятие общего группового решения, его фиксация.

Можно организовать упрощенный вариант упражнения – участники предлагают свои версии, а ведущий фиксирует их на доске. Правило мозгового штурма: чужие версии не критиковать, записывать всё, что прозвучало, даже если варианты кажутся нелепыми. На завершающем этапе в качестве экспертов могут выступить сами дети, выбрав наиболее приемлемые варианты.

Посредством метода «мозгового штурма» участники отвечают на вопрос: где можно получить помощь в трудной ситуации.

По итогам групповой работы участники представляют результаты, ведущий обобщает, дополняет, резюмирует ответы участников, формулирует выводы:

1) При преодолении трудных жизненных ситуаций большое значение имеет оказание психологической помощи и поддержки.

Психологическая помощь – работа, проводимая квалифицированным психологом с человеком или группой людей, при наличии запроса или заказа на данную деятельность.

Психологическая поддержка – это деятельность, ориентированная на помощь человеку в решении проблем. Именно психологическая поддержка со стороны со-

здает для человека атмосферу доброжелательности, покоя и уверенности в своих силах, способствует снижению тревоги и остроты переживаний. Важно понимать, что психологическая помощь и психологическая поддержка – взаимодополняемые, но не взаимозаменяемые понятия. Психологическую поддержку могут оказывать педагоги, родители, психологи, медицинские работники, друзья и просто неравнодушные люди.

2) Обращение за помощью к психологу – первый шаг на пути избавления от тяжелого груза обид, вины и тревог. Это простой и доступный способ найти возможность выговориться, посмотреть на ситуацию с другой стороны, предотвратить обострение и найти путь решения проблемы.

3) Существуют различные возможности получения психологической помощи и поддержки. Для этого созданы специальные службы и организации. Например, за помощью можно обратиться к школьному психологу, к специалистам центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, центров помощи семье и детям, а также можно позвонить на Детский телефон доверия.

Важно проинформировать участников о возможности получения психолого-педагогической помощи в учреждениях, расположенных по месту жительства/обучения детей.

Мини-лекция «Как устроен Телефон доверия?»

На Телефонах доверия работают специально обученные специалисты – психологи. Телефон доверия даёт возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, получить поддержку, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации в более спокойной обстановке и решиться на конкретные шаги.

Телефон доверия открыт для каждого человека. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь.

Человек может поделиться с консультантом Телефона доверия любой беспокоящей его проблемой.

Помощь на Телефоне доверия всегда анонимна. Если не хотят, позвонивший и консультант могут не сообщать свою фамилию, адрес и другие данные. Достаточно просто назвать своё вымышленное имя для удобства общения.

Обращаясь на Телефон доверия, человек может получить интересующую его информацию.

Каждый Телефон доверия работает в своём определённом режиме – круглосуточно или по расписанию.

Упражнение «Герои сказок»

Участники делятся на несколько групп. Каждая группа случайным образом выбирает один бланк с указанием персонажа известной сказки или мультфильма. Ведущему необходимо уточнить у детей, знакома ли им сказка (мультфильм), персонаж которой указан на бланке (Приложение 25.1). Если дети сказку (мультфильм) не знают или не помнят, следует предложить им выбрать другого персонажа. После выбора персонажа каждой группе участники обсуждают содержание и заполняют таблицу.

План выполнения задания

1. Вспомните сказку или мультфильм, герой которых указан на карточке.
2. Обсудите, в какой трудной жизненной ситуации оказался герой.
3. Подумайте, какие чувства испытывал герой в данной ситуации.
4. Ответьте на вопрос: «Что мог бы сказать герой, обратившись к консультанту Детского телефона доверия?»
5. Подумайте, чем мог бы помочь звонок на Детский телефон доверия вашему персонажу.

Информация для ведущего

Имя персонажа	Трудная жизненная ситуация	Чувства героя	Запрос консультанту Детского телефона доверия	Содержание помощи
Золушка	Это ребенок, который растет без матери. С Золушкой жестоко обращаются, унижают, издеваются	Печаль, грусть, досада, отчаяние, беспомощность, одиночество	Мне не с кем поделиться моей бедой. Меня обижают, я не знаю, что мне делать	Консультант выслушает, окажет поддержку, подскажет, как себя вести, куда и к кому можно обратиться за помощью.
Дюймовочка	Девочка оказалась одна вдали от родного дома, попадала в ситуации, которые угрожали ее жизни и здоровью	Печаль, грусть, досада, отчаяние, беспомощность, одиночество, страх, тревога	Мне угрожают, меня держат взаперти, я не знаю, как мне выбраться на волю	Консультант выслушает, окажет поддержку, подскажет, как себя вести, куда и к кому можно обратиться за помощью.
Гадкий утенок	Утенок постоянно испытывал насмешки, унижение и издевательства со стороны других обитателей птичьего двора	Печаль, грусть, страх, тревога, тоска, одиночество, беспомощность, обида	Меня обижают, со мной не хотят дружить	Консультант выслушает, окажет поддержку, подскажет, как себя вести, как реагировать на куда и к кому можно обратиться за помощью.
Буратино	С Буратино жестоко обращаются, он попал в плохую компанию, его обманули	Грусть, печаль, гнев, обида	Меня обманули, у меня украли деньги, я не знаю, как вернуться домой и рассказать об этом папе Карло	Консультант выслушает, окажет поддержку, подскажет, как себя вести, как правильно взаимодействовать с окружающими, куда и к кому можно обратиться за помощью.
Алёнушка из сказки «Гуси-лебеди»	Она не послушалась родителей, оставила младшего брата, расстроилась из-за его пропажи	Чувство вины, страх, тревога, печаль	Я виновата в том, что ослушалась родителей, я не знаю, как мне исправить ситуацию	Консультант выслушает, окажет поддержку, подскажет, как себя вести, как выстроить разговор с родителями, куда и к кому можно обратиться за помощью.
Муха-Цокотуха	Муху-Цокотуху похитили, и она не зна-	Страх, безысходность, беспомощ-	Меня похитили, я нахожусь в не-	Консультант выслушает, окажет поддержку, подска-

	ет как выбраться из заточения	ность, обида	знакомом месте, я не знаю, как спастись, мне очень страшно	жет, как себя вести, куда и к кому можно обратиться за помощью.

Упражнение «Хэштег «#ProРесурсы»

Участники делятся на группы, каждая группа получает набор карточек с хэштегом #ProРесурсы (Приложение 25.2). Участники в группах обсуждают и выбирают из предложенного набора карточек ту, информация на которой наиболее подходит к содержанию занятия, и которую можно было бы разместить под хэштегом #ProРесурсы. Можно предложить участникам самостоятельно подобрать содержание поста с предложенным хэштегом, используя GigaChat – сервис на основе искусственного интеллекта (по желанию). После завершения работы участники групп аргументируют свой выбор, отвечают на вопросы:

- почему группа выбрала именно этот пост?
- как он соотносится с содержанием занятий, включенных в программу?
- согласны ли они с содержанием поста, который предложил GigaChat?

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно предложить участникам самим придумать вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- Поделись, какие три вида очной психологической помощи ты запомнил?
- Назови основные принципы работы Детского телефона доверия.
- Поделись, какое упражнение тебе больше понравилось на занятии
- Назови, к каким специалистам или в какие учреждения человек может обратиться за профессиональной психологической поддержкой?
- Объясни своими словами, чем психологическая **помощь** отличается от психологической **поддержки**?
- Объясни, почему на этапе генерации идей в «мозговом штурме» важно не критиковать даже самые нелепые предложения?
- Объясни, что означает фраза «Телефон доверия открыт для каждого человека» и как этот принцип работает на практике?
- Почему обращение к школьному психологу можно считать важным и удобным первым шагом получения помощи?
- Как ты думаешь, почему некоторым людям бывает трудно решиться попросить о помощи? Объясни, с какими внутренними барьерами они могут сталкиваться.
- Почему анонимность Телефона доверия является ключевым принципом его работы для многих абонентов?
- Почему метод «мозгового штурма» эффективен для поиска решений в группе? (Почему лучше сначала генерировать идеи, а потом их критиковать?)
- Твоему другу грустно и он не с кем поговорить по душам. Предложи ему не менее двух вариантов получения поддержки, основанных на материалах занятия.

- Предложи, как можно было бы улучшить информирование учеников школы о работе школьного психолога, чтобы снять возможные страхи.
- Придумай короткую речевку или слоган для социальной рекламы, которая мотивировала бы подростков обращаться на Детский телефон доверия.
- Представь, что ты создаешь новую онлайн-службу поддержки для подростков. Придумай ей название.
- Придумай новый сказочный персонаж, который символизировал бы собой психологическую поддержку. Опиши, как он помогает другим героям.
- Объясни, какой из рассмотренных ресурсов помощи (школьный психолог, центр ППМСП, Телефон доверия) ты считаешь наиболее универсальным и почему?

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Приложение 25.1

Бланки для выполнения упражнения «Герои сказок»

Группа 1.

План выполнения задания				
1. Вспомните сказку или мультфильм, герой которых указан на карточке.				
2. Обсудите, в какой трудной жизненной ситуации оказался герой.				
3. Подумайте, какие чувства испытывал герой в данной ситуации.				
4. Ответьте на вопрос: «Что мог бы сказать герой, обратившись к консультанту Детского телефона доверия?»				
5. Подумайте, чем мог бы помочь звонок на Детский телефон доверия вашему персонажу.				
Имя персонажа	Трудная жизненная ситуация	Чувства героя	Запрос консультанту Детского телефона доверия	Содержание помощи
Золушка				

Группа 2.

План выполнения задания 1. Вспомните сказку или мультфильм, герой которых указан на карточке. 2. Обсудите, в какой трудной жизненной ситуации оказался герой. 3. Подумайте, какие чувства испытывал герой в данной ситуации. 4. Ответьте на вопрос: «Что мог бы сказать герой, обратившись к консультанту Детского телефона доверия?» 5. Подумайте, чем мог бы помочь звонок на Детский телефон доверия вашему персонажу.				
Имя персонажа	Трудная жизненная ситуация	Чувства героя	Запрос консультанту Детского телефона доверия	Содержание помощи
<i>Буратино</i>				

Группа 3.

План выполнения задания 1. Вспомните сказку или мультфильм, герой которых указан на карточке. 2. Обсудите, в какой трудной жизненной ситуации оказался герой. 3. Подумайте, какие чувства испытывал герой в данной ситуации. 4. Ответьте на вопрос: «Что мог бы сказать герой, обратившись к консультанту Детского телефона доверия?» 5. Подумайте, чем мог бы помочь звонок на Детский телефон доверия вашему персонажу.				
Имя персонажа	Трудная жизненная ситуация	Чувства героя	Запрос консультанту Детского телефона доверия	Содержание помощи
<i>Аленушка из сказки «Гуси-лебеди»</i>				

Группа 4.

План выполнения задания 1. Вспомните сказку или мультфильм, герой которых указан на карточке. 2. Обсудите, в какой трудной жизненной ситуации оказался герой. 3. Подумайте, какие чувства испытывал герой в данной ситуации. 4. Ответьте на вопрос: «Что мог бы сказать герой, обратившись к консультанту Детского телефона доверия?» 5. Подумайте, чем мог бы помочь звонок на Детский телефон доверия вашему персонажу.				
Имя персонажа	Трудная жизненная ситуация	Чувства героя	Запрос консультанту Детского телефона доверия	Содержание помощи
Дюймовочка				

Группа 5.

План выполнения задания 1. Вспомните сказку или мультфильм, герой которых указан на карточке. 2. Обсудите, в какой трудной жизненной ситуации оказался герой. 3. Подумайте, какие чувства испытывал герой в данной ситуации. 4. Ответьте на вопрос: «Что мог бы сказать герой, обратившись к консультанту Детского телефона доверия?» 5. Подумайте, чем мог бы помочь звонок на Детский телефон доверия вашему персонажу.				
Имя персонажа	Трудная жизненная ситуация	Чувства героя	Запрос консультанту Детского телефона доверия	Содержание помощи
Гадкий утенок				

Группа 6.

План выполнения задания

1. Вспомните сказку или мультфильм, герой которых указан на карточке.
2. Обсудите, в какой трудной жизненной ситуации оказался герой.
3. Подумайте, какие чувства испытывал герой в данной ситуации.
4. Ответьте на вопрос: «Что мог бы сказать герой, обратившись к консультанту Детского телефона доверия?»
5. Подумайте, чем мог бы помочь звонок на Детский телефон доверия вашему персонажу.

Имя персонажа	Трудная жизненная ситуация	Чувства героя	Запрос консультанту Детского телефона доверия	Содержание помощи
Муха-Цокотуха				

Приложение 25.2

Карточки для выполнения упражнения «Хэштег «#ProРесурсы»

#ProРесурсы

 Природные богатства нашей планеты

✨ Земля полна удивительных природных ресурсов, которые делают нашу жизнь комфортной и процветающей!

💚 Минералы и металлы помогают создавать технологии будущего.

🌳 Лес дарит нам кислород и строительный материал.

💧 Вода необходима каждому живому существу.

🔥 Нефть и газ обеспечивают энергией наши дома и предприятия.

🥕 Продукты сельского хозяйства кормят миллиарды людей ежедневно.

Давайте бережно относиться к природным ресурсам, чтобы сохранить их для будущих поколений! #Экология #Природа

#ProРесурсы

 **Управляющая компания "Ресурс": заботимся о вашем доме**

★ Качественное обслуживание многоквартирных домов.

🔧 Профессиональный ремонт и техническое обслуживание.

💧 Эффективное управление водоснабжением и водоотведением.

🔌 Надежная работа электросетей и освещения.

🔥 Поддерживаем тепло и уют круглый год.

Выбирайте комфорт и безопасность вместе с нами! ❤️

#ProРесурсы

🧑🧑🧑 **Психолого-педагогическая помощь и поддержка**

🎯 Мы знаем, насколько важно чувствовать себя уверенно и спокойно в учебной среде.

🌟 Наши специалисты готовы поддержать вас в сложных ситуациях, помочь разобраться в себе и окружающих.

👩🏫 Консультации психологов и педагогов помогут вам преодолеть трудности и раскрыть потенциал.

😊 Общение в группе сверстников позволит поделиться переживаниями и обрести друзей.

Помощь рядом — обращайтесь! 🙌

#ProРесурсы

 **Психолого-педагогическая помощь и поддержка: ваши надежные помощники!**

 Столкнулись с трудностями в воспитании детей?

 Нужна консультация психолога или педагога?

 Хотите научиться лучше понимать своего ребенка?

Помощь рядом! Воспользуйтесь доступными ресурсами:

 Школьные психологи и педагоги-психологи.

 Центры семейного консультирования.

 Горячие линии психологической поддержки.

 Вы не одни! Вместе мы справимся с любыми проблемами!
[#ПоддержкаРодителей](#) [#ПсихологическаяПомощь](#)

#ProРесурсы

 **Ресурсы психолого-педагогической помощи школьникам и студентам**

 Сложности с учебой или адаптацией в коллективе?

 Испытываете стресс перед экзаменами или контрольными работами?

 Нужно обсудить личные проблемы или конфликты?

Мы знаем, куда обратиться за поддержкой:

 Психологические службы образовательных учреждений.

 Онлайн-консультации психологов и педагогов.

 Группы взаимопомощи и поддержки сверстников.

 Помните, ваша эмоциональная стабильность важна!
 Обратитесь за помощью вовремя! [#ПоддержкаСтудентов](#)

#ProРесурсы

 **Телефон Доверия: Ресурс психолого-педагогической помощи**

 Если вам тяжело, нужна поддержка или хотите поделиться переживаниями анонимно...

 Звоните на телефон доверия! Это бесплатно и конфиденциально.

 Опытные специалисты выслушают вас внимательно и окажут необходимую поддержку.

 Мы верим в вашу силу и готовы поддержать вас в любую минуту!

[#ТелефоныДоверия](#) [#ПсихологическаяПоддержка](#)

Занятие 26. #ProПозитив

Цель: формирование у участников позитивного мышления.

Задачи:

- 6) расширить знания участников о позитивном мышлении;
- 7) познакомить участников с базовой техникой когнитивного рефрейминга (изменения восприятия ситуации);
- 8) обучать детей держать фокус на положительных сторонах происходящего.

Оборудование, материалы:

- кубик Блума;
- канцелярские принадлежности (бумага, ручки, мел или маркеры).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Напоминание о правилах работы группы.

На сегодняшнем занятии мы поговорим о важности позитивного мышления.

Упражнение-разминка «Переводчик с языка пессимиста»

Ведущий: часто наше настроение зависит от того, какими словами мы описываем ситуацию.словно в нашем мозге есть два внутренних голоса: один – пессимист, который все видит в черном цвете, а второй – оптимист, который ищет возможности и светлые стороны. Давайте сегодня попробуем побыть «переводчиками» и научимся переводить фразы пессимиста на язык оптимиста.

Я буду зачитывать типичную «фразу пессимиста». Ваша задача – быстро «перевести» ее, то есть сказать ту же самую ситуацию, но с позитивным, конструктивным или добрым посылом. Не нужно отрицать проблему, просто посмотрите на нее под другим углом. Правило одно: никакой критики чужих «переводов»! Все варианты хороши.

Ведущий зачитывает по одной фразе. Участники выкрикивают или по очереди предлагают свои «переводы». Можно брать самые яркие и удачные варианты и кратко их комментировать.

Примеры фраз для «перевода»:

Фраза 1: «У меня ОПЯТЬ не получилось».

Возможные переводы: «Я получил(а) опыт и теперь знаю, как не надо делать», «Я на один шаг ближе к успеху, потому что пробую», «Это был не финал, а только репетиция».

Фраза 2: «Я ничего не успеваю».

Возможные переводы: «У меня много важных дел», «Мне нужно расставить приоритеты и выделить время на отдых», «Это значит, что моя жизнь насыщенная и интересная».

Фраза 3: «Я боюсь этого сложного разговора».

Возможные переводы: «Это возможность прояснить ситуацию и стать ближе», «Это шанс отстоять свое мнение», «Я подготовлюсь, и у меня все получится».

Фраза 4: «У меня нет на это таланта».

Возможные переводы: «Мне это интересно, и я готов(а) учиться», «У меня есть другие сильные стороны, а это — область для роста», «Главное — получать удовольствие от процесса, а не быть гением с первого раза».

Ведущий: Отлично! Мы только что проделали настоящую зарядку для нашего мозга. Как вы думаете, что изменится, если регулярно «переводить» свои пессимистичные мысли?

Выслушать 1-2 коротких ответа (например: «улучшится настроение», «появится энергия действовать»).

Этот простой навык не решает все проблемы, но он помогает нам видеть больше вариантов, сохранять спокойствие и находить в себе силы двигаться дальше. Давайте возьмем этот полезный навык на вооружение на сегодняшнем занятии!»

Мини-лекция «Позитивное мышление»

Позитивное мышление дает шанс личности экспериментировать, получать новые сведения и принимать дополнительные возможности в окружающем мире. Человек постоянно развивается, и никакие страхи не сдерживают его. Поскольку происходит фокусировка на позитиве, даже в неудачах личность находит для себя выгоду и подсчитывает то, чему удалось научиться благодаря поражению. Следует обращать внимание на положительные качества, которые личность приобретет, а не сосредотачиваться на негативных убеждениях.

Выделяют три составляющие позитивного мышления:

Позитивное убеждение (убеждающие высказывания с акцентом на то, что человек желает иметь, вербальная формула). «Я хочу стать психологом. Я буду помогать людям находить конструктивный выход из проблемы. Я стану душевным дру-

гом и помощником для людей. Я буду психологом».

Позитивный настрой – вера в собственный успех. «Я не умею подтягиваться. Значит, мне нужно проконсультироваться с другом, который знает, как укрепить мышцы рук и правильно дозировать количество подходов при выполнении упражнений».

Позитивное восприятие – видение событий или явлений в позитивном ключе. «Идет сильный дождь. Да, я сижу дома и не могу выйти на улицу, чтобы увидеться с подругой. Приготовлю для нее любимый фруктовый десерт, а когда дождь закончится, она сможет насладиться любимым лакомством».

Позитивное мышление вызывает позитивные чувства и эмоции: счастье, радость, удовлетворенность собой, умиротворение. Негативное мышление основано на прошлом опыте. Пессимист сосредоточен на совершенных ошибках и разочарованиях, он как «копилка» отрицательных эмоций. На проблему он смотрит как на повод к расстройству, отрицает неприятные факты и старается избежать повторной ситуации, но в голове постоянно держит эти факты (негативную для него ситуацию). Пессимист не замечает положительных сторон. Негативное мышление вызывает в основном, негативные эмоции: страх гнев, ревность, разочарование, уныние.

К основным характеристикам людей с негативным типом мышления можно отнести следующие:

- стремление жить привычным образом жизни;
- поиск отрицательных сторон во всем новом;
- отсутствие желания получать новую информацию;
- тяга к ностальгии;
- ожидание более тяжелого времени и подготовка к нему;
- выявление подвохов в своих и чужих успехах;
- хочется получить все и сразу, при этом ничего не делать;
- негативное отношение к окружающим людям и нежелание сотрудничать;
- отсутствие в настоящей жизни положительных сторон;
- наличие весомых объяснений того, почему невозможно улучшить жизнь;
- скупость в материальном и эмоциональном плане.

К основным характеристикам людей с позитивным типом мышления можно отнести следующие:

- поиск преимуществ во всем;
- большой интерес к получению новой информации, поскольку это дополнительные возможности;
- неутомимое стремление улучшать свою жизнь; создание идей, планирование;
- стремление много работать ради достижения поставленных целей;
- нейтральное и позитивное отношение к окружающим людям;
- наблюдение за успешными людьми, благодаря чему учитывается их опыт и знания;
- поиск ответов на вопрос о том, почему запланированное обязательно реализуется;
- спокойное отношение к своим достижениям;

– щедрость в эмоциональном и материальном плане (с соблюдением чувства меры).

Упражнение «Три волшебных вопроса»

Вспомните какое-либо нежелательное событие, которое вызвало у вас негативные эмоции.

Проанализируйте данную ситуацию, ответив на 3 вопроса:

- что в случившемся хорошего?
- чему я могу научиться?
- как я могу исправить ситуацию и получить при этом удовольствие?

Вывод: позитивное мышление заключается в том, чтобы научиться сознательно изменять отношение к сложившейся ситуации. Для этого необходимо выявить, чем мы владеем, каковы наши ресурсы.

Упражнение «Плюсы и минусы»

Инструкция: придумайте и кратко, 1-2 фразами, опишите примеры двух жизненных событий - хорошего и плохого. С другом или соседом по парте обменяйтесь этими событиями и придумайте в каждом примере по три положительных и по три отрицательных момента.

Обсуждение: Часто мы замечаем лишь что-то одно, особенно трудно разглядеть положительные стороны в отрицательных событиях. К чему приводит такая односторонность восприятия? Как ее можно преодолеть?

Итог: Лишь некоторые жизненные события можно однозначно отнести к хорошим или плохим, в большинстве из них присутствуют и положительные и отрицательные стороны. Часто стресс зависит не столько от жизненных событий как таковых, сколько от того, как мы их воспринимаем. Поэтому, важно научиться гибко воспринимать происходящие события.

Упражнение «Позитивные моменты»

Участники записывают пять положительных моментов своей жизни, за которые они испытывают благодарность.

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно предложить участникам самим придумать вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- Поделись, какие три составляющие позитивного мышления были названы в мини-лекции?
- Назови 2-3 характерные черты человека с позитивным типом мышления.
- Поделись одним из «трех волшебных вопросов», которые помогают проанализировать негативную ситуацию.
- Назови основные эмоции, которые, согласно лекции, вызывает позитивное мышление.

- Объясни своими словами, в чем заключается главное правило упражнения «Переводчик с языка пессимиста» и почему оно важно?
- Объясни, чем, по твоему мнению, «позитивное убеждение» отличается от «позитивного восприятия»? Приведи свой пример.
- Объясни фразу: «Стресс зависит не столько от событий, сколько от того, как мы их воспринимаем».
- Объясни, что означает «быть щедрым в эмоциональном плане» для человека с позитивным мышлением?
- Почему негативное мышление, как сказано в лекции, часто основано на прошлом опыте, а позитивное – обращено к будущему?
- Как ты думаешь, почему в упражнении «Плюсы и минусы» полезно искать отрицательные стороны в хорошем событии и положительные – в плохом?
- Почему техника «трех волшебных вопросов» эффективна для изменения отношения к проблеме?
- Почему пессимист, по мнению лекции, подобен «копилке отрицательных эмоций»? К чему это может привести?
- Используя технику «трех волшебных вопросов», предложи свой анализ для ситуации: «Подруга забыла о твоём дне рождения».
- Твой друг провалил важный экзамен и говорит: «Я полный неудачник!». предложи ему два «перевода» этой фразы на язык оптимиста.
- предложи, как можно было бы дополнить список «пяти позитивных моментов» из финального упражнения, чтобы практика благодарности стала еще эффективнее.
- Опираясь на характеристики позитивного мышления, предложи, как можно по-новому отнестись к такой ситуации: «Ввели карантин, и все планы на поездку рухнули».
- Придумай и запиши свое собственное «позитивное убеждение» (убеждающую вербальную формулу), которое мог бы использовать студент перед сложной контрольной.
- Придумай новый, не упомянутый на занятии, жизненный пример для иллюстрации «позитивного настроя».
- Представь, что ты создаешь памятку-мотиватор для пессимиста. Придумай для нее яркое название и три коротких совета, основанных на материалах занятия.
- Придумай метафору или сравнение для позитивного мышления (например, «как фонарик, который освещает путь в темноте»). Объясни свой выбор.
- Оцени, какое из упражнений на занятии («Переводчик», «Три вопроса» или «Плюсы и минусы») ты считаешь наиболее практичным для повседневной жизни? Обоснуй свой выбор.
- Согласен ли ты с утверждением, что «позитивное мышление не решает все проблемы, но помогает найти силы двигаться дальше»? Почему?
- Оцени, насколько эффективно, на твой взгляд, ведение списка «пяти позитивных моментов» (благодарностей) для формирования привычки позитивно мыслить? Что это дает человеку?

– Как ты думаешь, может ли позитивное мышление в каких-то случаях помешать? Оцени возможные риски или подводные камни этого подхода.

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Занятие 27. #ProПозитив

Цель: формирование у участников позитивного мышления.

Задачи:

- 9) расширить знания участников о позитивном мышлении;
- 10) обучать детей держать фокус на положительных сторонах происходящего;
- 11) развивать умение договариваться, тренировать навыки группового взаимодействия.

Оборудование, материалы:

- карточки для выполнения упражнения «Упражнение «Человек с позитивным мышлением» (Приложение 27.1);
- бланк для выполнения упражнения «Человек с позитивным мышлением» (Приложение 27.2);
- бланк для выполнения упражнения «Человек с позитивным мышлением» (качества и цели) (Приложение 27.3);
- бланки для выполнения упражнения «Позитивный человек. Какой он?» (Приложение 27.4);
- карточки для выполнения упражнения «Хэштег «#ProПозитив» (Приложение 27.5);
- классная доска или флипчарт;
- кубик Блума;
- канцелярские принадлежности (бумага, ручки, мел или маркеры).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Напоминание о правилах работы группы.

Сегодня на занятии мы расширим знания о позитивном мышлении.

Мини-лекция «Как формировать позитивное мышление»

Позитивное мышление основано на поиске личностной пользы во всем, что окружает человека. Позитивно мыслящие люди не останавливаются после неудачной попытки, пытаясь добиться поставленной цели. Это ключевой момент, который отличает это мышление от негативного.

Получая навыки позитивного мышления, мы:

- избавляемся от страхов и комплексов,
- познаём окружающий мир во всем его многообразии,
- знакомимся с новыми интересными людьми,
- можем качественно улучшить свою жизнь.
- находим позитивные моменты в неудачах,
- получаем опыт из негативных жизненных ситуаций.

Рекомендации по формированию позитивного мышления

1. Применяйте рефрейминг. Рефрейминг – это интерпретация негативных ситуаций в позитивном ключе. К примеру, болезнь и домашнее лечение позволяют посмотреть любимые фильмы. Позитивные стороны могут быть менее значимыми и даже абсурдными – главное, вообще найти их.

2. Записывайте случившиеся за день позитивные события. Неважно, насколько они значительны и в какой сфере жизни произошли. Чем больше их, тем лучше, но начать стоит хотя бы с 3-5. Затем укажите, какие действия привели к этим событиям. Упражнение моментально повышает настроение и вырабатывает привычку обращать больше внимания на положительные события.

3. Чаще улыбайтесь. Даже натянутая улыбка через какое-то время становится реальной и улучшает настроение.

4. Отпускайте прошлое. У большинства из нас найдутся неприятные ситуации прошлых лет, которые мы прокручиваем в голове и эмоционально переживаем вновь и вновь. Это лишнее. Прошлого не изменить, и тащить такой груз за собой незачем. Представьте, что проблема из прошлого сгорает в огне, тонет в океане или рассыпается от удара. Опишите случившееся на бумаге и сожгите либо утопите ее на самом деле. Мысленно, вслух или на письме простите обидчика или самого себя.

5. Не запрещайте себе испытывать негатив. Мыслить исключительно оптимистично невозможно, и попытки это сделать приведут к еще большему расстройству. Проговорите вслух имеющиеся чувства и эмоции и позвольте себе испытывать их в течение какого-то отрезка времени. К примеру: «Я зол, я буду злиться еще 10 минут, дам выход злости, порвав эту ненужную бумажку». Выплеснув негатив, переходите к трезвой оценке ситуации.

6. Слушайте оптимистичную музыку – это весьма эффективный способ развивать позитивное мышление.

7. Делайте что-то хорошее для других людей. Это могут быть благотворительность, приятные слова или помощь коллегам и близким. Удовлетворение от сделанного, признательность людей и осознание, что у других проблемы и сложности могут быть куда серьезнее, принесут огромный заряд позитива.

8. Практикуйте аффирмации. Аффирмации – это повторение позитивных фраз, к примеру, «мне везет в делах, я успешно решаю рабочие задачи». Аффирмации можно применять не только к чему-то глобальному, но и к конкретным событиям жизни, к примеру «я успешно защищаю проект» или «эта встреча проходит продуктивно». Если поначалу аффирмации кажутся странными и неуместными, через десятки повторений мозг адаптируется, начинает верить в сказанное и старается находить ему подтверждения в жизни.

9. Устраивайте себе каждый день мини-отпуск. Выделяйте ежедневно полчаса или час на то, что доставляет радость. Прогулка, встреча с друзьями, чтение, игра в футбол, ванна с пушистой пеной, ароматный чай с пирожным... В течение «отпуска» постарайтесь не думать о насущных делах и проблемах, наслаждайтесь каждой минутой.

10. Анализируйте. Подходите к негативным событиям в жизни с рациональной стороны. Если случилась неприятность, постарайтесь детально ответить себе на следующие вопросы:

- Почему так произошло?
- Какие посторонние факторы или собственные действия к этому привели?
- Что можно сделать для разрешения проблемы вообще?
- Какие шаги следует предпринять в самом ближайшем будущем?

11. Внимательно выбирайте свое окружение. Общайтесь с умными, креативными и позитивно настроенными людьми. Если в вашем круге общения есть пессимисты, неудачники и негативно настроенные люди, задумайтесь: какой пример они вам показывают? При общении происходит обмен энергией между людьми. Возможно, именно такое окружение вас внутренне опустошает и лишает жизненных сил. После общения с легкими на подъем и жизнерадостными людьми вам уже не захочется возвращаться к прежней компании.

12. Не делайте из мухи слона. Если в вашей жизни что-то пошло не по плану или же произошла неприятность, следует поблагодарить эту ситуацию за подаренный опыт и отпустить ее. Возможно, вы только выиграли от того, что не получили желаемое. Обычно неприятности случаются перед тем, когда в нашу жизнь готовится войти нечто прекрасное. Например, если вы провалили экзамен, жизнь на этом не заканчивается. Скорее всего, через некоторое время вы успешно справитесь с этой задачей. Подобные мысли помогут бороться с негативным мышлением.

13. Отсекайте лишнее. Мы – то, что нас окружает. Если вы хотите научиться мыслить позитивно, начните с малого: уберите из своей жизни то, что вас расстраивает или вызывает негативные эмоции. Например, прекратите смотреть телевизионные программы о жизни звезд или мыльные оперы. Тематикой этих шоу редко становятся позитивные события. В результате у вас появится свободное время, которое нужно заполнить просмотром веселых фильмов, прослушиванием хорошей музыки, общением с новыми людьми. У вас получится преодолеть негативное мышление, если вы не будете его подпитывать.

14. Найдите истинную причину страданий. Наверняка вам знакома ситуация, когда вам очень хотелось есть, но потом вы поняли, что на самом деле хотите пить. По такому же принципу можно понять истинную причину негативного мышления. Возможно, на самом деле вы страдаете из-за отсутствия взаимопонимания с мамой и грустите после каждого неудачного разговора или ссоры. Затем, находясь в плохом настроении, вы негативно окрашиваете все события в вашей жизни.

15. Физический способ борьбы с негативным мышлением. Физический способ устранения негативного мышления основан на методе негативного подкрепления. Этот способ настолько же эффективный, насколько и сложный, поскольку вам придется постоянно отслеживать свои мысли. Наденьте себе на запястье тонкую канце-

лярскую резиночку (ими обычно перевязывают пачки денежных купюр). Как только вы подумаете о чем-то плохом, оттяните резиночку в сторону и резко отпустите. Болевое ощущение напомнит вам о том, что вы мыслите неправильно.

16. Благодарите.

Упражнение «Человек с позитивным мышлением»

Участники делятся на группы. Каждая группа получает набор карточек, на которых написаны различные характеристики людей (качества, занятия, привычки) (Приложение 27.1). Задача участников – распределить карточки по двум группам: применительно к человеку с позитивным мышлением и к человеку с негативным мышлением.

На первом этапе участники обсуждают характеристики людей и распределяют их на две группы (1 группа – качества и привычки, присущие позитивно мыслящему человеку; 2 группа – качества и привычки, присущие негативно мыслящему человеку). Карточки с характеристиками размещаются на соответствующем бланке (Приложение 27.2).

На втором этапе участники групп:

- обсуждают, какие качества и привычки, присущие позитивно мыслящему человеку, есть у большинства участников группы, и помещают их на бланке в левом столбце;
- обсуждают, какие качества и привычки, присущие позитивно мыслящему человеку, участникам группы предстоит развить, и помещают их на бланке в правом столбце (Приложение 27.3).

На третьем этапе представители групп по очереди озвучивают качества и привычки, присущие позитивно мыслящему человеку, которые участникам группы предстоит развить у себя. Ведущий фиксирует их на доске.

Далее происходит обсуждение планов и ресурсов. В зависимости от выбора участников можно обсудить:

- Что нужно предпринять, чтобы сформировать полезные привычки;
- Как следует общаться с другими людьми?
- Какие ресурсы необходимы для достижения целей?
- Кто может помочь в случае затруднений?.. и другие.

Упражнение «Позитивный человек. Какой он?»

Участники делятся на две группы. Каждая группа заполняет свою таблицу (Приложение 27.4), письменно отвечая на два вопроса.

Человека с позитивным мышлением можно охарактеризовать через следующие глаголы: Читает, учится, прощает, уважает, берет (ответственность), радуется (за других), обсуждает (идеи), делится, ставит цели и планирует, рассматривает (разные точки зрения), меняется, ведет (список дел, дневник), благодарит.

Какой он? Его личные качества (прилагательные): великодушный, оптимистичный, целеустремленный, думающий, общительный, ответственный. Это ментально (умственно) здоровая личность. Он осознает, что все испытания преодолимы и требуются для совершенства личности. Справиться с ними поможет изменение ка-

ких-то черт характера или повышение профессиональных знаний. Такой подход сравним с нахождением человека в школе жизни, где он может перейти на новый уровень. Если человек хорошо владеет позитивным мыслительным процессом, его жизнь меняется в лучшую сторону. Он смотрит на проблему как на шанс стать успешнее и лучше. Девиз оптимиста звучит так: «каждая неудача – шаг к победе». В тех случаях, когда люди с негативным мышлением сдаются, оптимисты прилагают вдвое больше усилий, чтобы добиться желаемого результата. Человек с позитивным мышлением смотрит вперед. А человек с негативным мышлением – назад.

Упражнение «Избавляемся от негативных слов»

Проследите за своим и мыслями и высказываниями. Если вы часто повторяете вслух или про себя фразы: «...я не сомневаюсь», «...у меня не получится», «мне не везет» – это явный признак преобладания негативных установок. Старайтесь менять каждое негативное утверждение на позитивное.

Пример:

- Как ты?
- Болею...
- А можно было и так:
- Как ты?
- Выздоровливаю (становится ясно, что человек болеет, но он настроен на выздоровление).

Замените фразы на позитивные:

1. Я не сомневаюсь...
2. У меня не получится...
3. Мне не везет...
4. Я не хочу потерять...
5. У меня нет времени...
6. У меня нет денег...
7. Я не люблю... (например, какой-то фрукт)
8. Нет, но как же... это не верно...

В данном упражнении речь идет о позитивных и негативных утверждениях. Есть мнение, что частица «не» пропускается и восприятие идет словно фраза была без «не». И, вроде бы, тогда фразы «У меня не получится» или «Мне не везет» должны звучать для восприятия как «У меня получится» и «Мне везет». Или фраза о том, что говоря «не» мы отрицаем некий образ. Например, «Я не сомневаюсь» - отрицание сомнений. И кажется, что это позитивно. Но речь о направленности мышления (либо на отрицание чего-то либо на акцентировании на желаемом/нужном).

Фразы из упражнения можно разделить условно на несколько типов реакций:

1. Говоря «Я не сомневаюсь» в фокусе образ сомнений, который хоть и отрицается говорящим, но все же образ сомнений здесь главный.
2. Фразы по типу «Мне не везет» отрицают везение, акцент на недостатке чего-то, чего мало или отсутствует вовсе. Здесь в фокусе везение, которого нет.
3. Конечно, возможен и вариант, когда люди воспринимают подобные фразы по типу («а что, разве это не позитивно?»).

Упражнение «Хэштег #ProПозитив»

Участники делятся на группы, каждая группа получает набор карточек с хэштегом #ProПозитив (Приложение 27.5). Участники в группах обсуждают и выбирают из предложенного набора карточек ту, информация на которой наиболее подходит к содержанию занятия, и которую можно было бы разместить под хэштегом #ProПозитив. Можно предложить участникам самостоятельно подобрать содержание поста с предложенным хэштегом, используя GigaChat – сервис на основе искусственного интеллекта (по желанию). После завершения работы участники групп аргументируют свой выбор, отвечают на вопросы:

- почему группа выбрала именно этот пост?
- как он соотносится с содержанием занятий, включенных в программу?
- согласны ли они с содержанием поста, который предложил GigaChat?

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно предложить участникам самим придумать вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- Поделись, какие три рекомендации по формированию позитивного мышления тебе запомнились больше всего?
- Назови 2-3 преимущества, которые получает человек, развивая навык позитивного мышления.
- Поделись примером «рефрейминга» для ситуации «опоздать на важную встречу».
- Назови два метода борьбы с негативными мыслями, один из которых связан с физическим воздействием (резиночка), а другой – с анализом.
- Объясни своими словами, что такое «аффирмации» и как они работают?
- Объясни, почему в рекомендациях советуют «не запрещать себе испытывать негатив». Разве это не мешает позитивному мышлению?
- Объясни, как работает метод «отпускания прошлого» через сжигание или уничтожение записи? Что это дает человеку с психологической точки зрения?
- Объясни, почему важно «отсекать лишнее» (например, перестать смотреть негативные новости) для формирования позитивного мышления?
- Почему ведение списка позитивных событий за день считается таким эффективным упражнением? Что происходит с нашим вниманием?
- Почему в упражнении «Избавляемся от негативных слов» фраза «Я не сомневаюсь» считается негативной установкой, хотя по смыслу она позитивна?
- Почему общение с позитивно настроенными людьми напрямую влияет на наше мышление?
- Почему «благодарность» является одним из ключей к позитивному мышлению? Что меняется в человеке, когда он регулярно благодарит?
- Придумай новый, не упомянутый в лекции, креативный способ «отпустить прошлое» (аналогично сжиганию письма).

- Придумай метафору, которая объясняла бы, как позитивное мышление помогает преодолевать трудности (например, «как компас в лесу проблем»).
- Твой знакомый постоянно говорит: «У меня нет денег». Предложи ему, как можно переформулировать эту фразу в позитивном ключе, следуя принципам из упражнения «Избавляемся от негативных слов».
- Предложи, как можно поступить, если понимаешь, что твое окружение постоянно «внутренне опустошает» тебя.
- Предложи, как с помощью техники рефрейминга можно найти позитивные стороны в необходимости остаться дома из-за болезни.

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

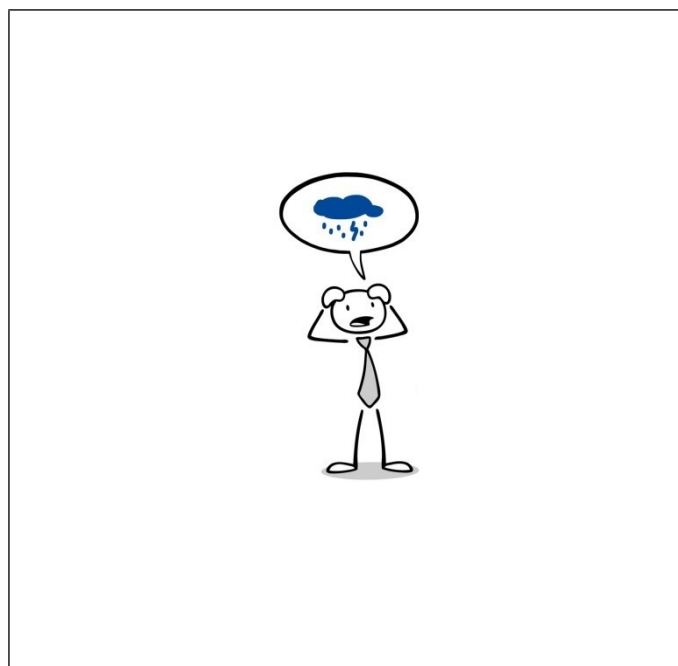
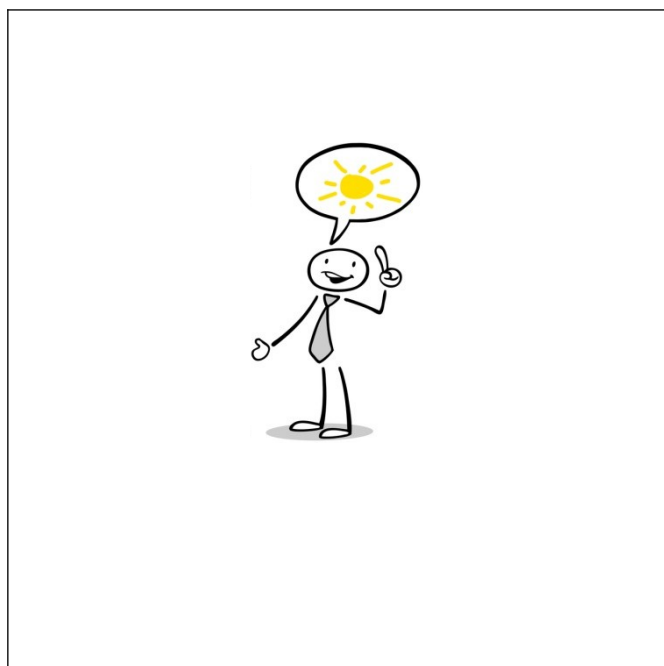
Приложение 27.1

Карточки для выполнения упражнения «Человек с позитивным мышлением»

Доброжелательный, говорит комплименты	Никогда не ставит цель	Прощает других	Не задумывается о своем будущем
Боится перемен	Проявляет уважение	Вместо чтения книг смотрит телевизор	Не прекращает учить- ся
Планирует дела, ведет список дел	Обсуждает людей	Несет ответственность за свои ошибки	Скрывает события и информацию
Хвалится своими до- стижениями	Желает успеха другим	Высказывает критику	Радует за успех дру- гого
Не боится перемен	Таит обиду	Ставит цели, планиру- ет их достижение	Винит других за свои ошибки
Считает, что знает всё	Уверенный в себе	В тайне надеется, что у других ничего не по- лучится	Делится информацией, событиями
Обсуждает идеи	Проявляет гнев	Каждый день читает	Не прилагает усилий в преодолении трудной ситуации

Приложение 27.2

Бланки для выполнения упражнения «Человек с позитивным мышлением»



Приложение 27.3

Бланк для выполнения упражнения «Человек с позитивным мышлением» (качества и цели)

Приложение 27.4

Бланки для выполнения упражнения «Позитивный человек. Какой он?»

Таблица для 1 группы

Позитивный человек или оптимист. Какой он? (желательно указание кратких характеристик в	Позитивный человек или оптимист. Что он делает?

виде прилагательных)	(желательно указание кратких характеристик в виде глаголов)

Таблица для 2 группы

Человек с негативным мышлением или пессимист. Какой он? (желательно указание кратких характеристик в виде прилагательных)	Человек с негативным мышлением или пессимист. Что он делает? (желательно указание кратких характеристик в виде глаголов)

Карточки для выполнения упражнения «Хэштег «#ProПозитив»

#ProПозитив

 Как позитив выражается жестами

Наши руки способны рассказать гораздо больше, чем слова. Жесты помогают передать радость, благодарность и добрые намерения без единого звука!

 *V-образный знак пальцами* — универсальный символ победы и успеха.

 *Открытость ладоней* — готовность принять нового друга или новую идею.

 *Дружеское рукопожатие* — проявление уважения и доверия.

 *Объятия* — способ показать близкому человеку свою заботу и поддержку.

 *Большой палец вверх* — одобрение и восхищение чьими-то достижениями.

 *Приветствие рукой* — простой способ поприветствовать друзей и знакомых.

 *Воздушный поцелуй* — легкое и нежное приветствие на расстоянии.

 *Поднятый кулак* — мотивация и вдохновение двигаться вперед.

Эти простые движения рук наполняют нашу повседневную жизнь теплотой и положительными эмоциями!

#ProПозитив

☀️ Как позитив выражается в смайлах

Наш внутренний мир часто отражается в эмоциях, которыми мы делимся друг с другом. Особенно ярко это проявляется в мире цифровых коммуникаций благодаря смайлам!

😊 *Простая улыбка* — универсальное выражение радости и доброжелательности.

😁 *Широкая улыбка* — сигнал счастья и искреннего удовольствия.

😉 *Подмигивающий глаз* — намек на игривое настроение или шутивную нотку.

😮 *Огромные глаза и открытый рот* — восторг и удивление одновременно.

💬 *Общительность* — показывает открытость к диалогу и желание общаться.

🎉 *Фейерверк* — празднование достижений и ярких моментов жизни.

☀️ *Солнце* — символ тепла, света и оптимизма.

🍀 *Знак бесконечности* — стремление к лучшему будущему и вера в возможности.

Используя эти символы, мы можем легко выразить положительные эмоции и поделиться ими с окружающими!

#ProПозитив

📖 Морфологический разбор слова «позитив»

◆ Часть речи: Имя существительное 🗨️

◆ Род: Мужской 🧑

▲ Число: Единственное ✅

▼ Падеж: Именительный 😎

📁 Склонение: Второе склонение ✍️

💬 Значение: Положительная оценка, положительное явление, эмоционально приятное состояние 🤗

#ProПозитив

❤️ Любовь к себе — первый шаг к счастью! ❤️

Каждая линия твоего тела рассказывает уникальную историю твоей жизни...

✨ Твоя фигура прекрасна такими, какая она есть!

🌈 Перестань сравнивать себя с кем-то другим. Будь собой — единственной версией себя!

👑 Настоящая красота внутри, а не снаружи.

💃 Танцуй, смейся, живи полной жизнью независимо от размера одежды.

Каждый изгиб, каждая родинка, каждая морщинка делают тебя особенной и неповторимой.

Выбирай комфорт, выбирай здоровье, выбирай счастье — выбирай любовь к своему телу!

#ProПозитив

☀️ Позитивное мышление ☀️

Иногда кажется, что мир вокруг полон трудностей и проблем... Но ведь именно наше отношение определяет, насколько светлой и радостной будет наша жизнь!

☀️ Улыбнись новому дню! Ведь каждое утро дарит нам шанс начать всё сначала.

👊 Поверь в себя и свои силы! Ты способен на большее, чем думаешь.

😊 Окружай себя людьми, которые вдохновляют тебя расти и развиваться.

🍀 Благодарность притягивает добро! Замечай хорошее даже в мелочах.

Помните, каждый новый день начинается с выбора: будем мы счастливы или позволим негативу захватить наши мысли?

[#позитив](#) [#мотивация](#) [#радость](#) [#благодарность](#)

Занятие 28. #ProУверенность

Цель: формирование у участников уверенного поведения.

Задачи:

12) расширить представление учащихся об уверенности и уверенном поведении;

13) формировать навыки уверенного и результативного взаимодействия в условиях недостатка информации;

14) тренировать уверенное поведение в ситуации вынужденного физического сближения, необходимости решать нетривиальную задачу в межличностном взаимодействии;

15) тренировать умение действовать решительно и в то же время координировать собственную активность с действиями других людей;

16) формировать представление о собственной уникальности.

Оборудование, материалы:

- веревка 5-7 метров;
- гимнастический обруч;
- кубик Блума;
- канцелярские принадлежности (бумага, ручки).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Напоминание о правилах работы группы.

На сегодняшнем занятии мы поговорим об уверенном поведении.

Упражнение-разминка: «Сила позы и слова»

Ведущий: часто наше внутреннее состояние зависит от внешних проявлений: как мы стоим, как говорим. Давайте проведем небольшой эксперимент. Сначала встаньте, опустите плечи, ссутультесь, посмотрите в пол. Как вы себя чувствуете? (Участки обычно отвечают: «Неуверенно», «Слабо»).

А теперь примите «позу уверенного человека»: встаньте ровно, расправьте плечи, поднимите подбородок, улыбнитесь. Пойдите так 10-15 секунд. Что изменилось в ощущениях?» (Ответы: «Стало легче», «Появилась сила»).

Отлично! Теперь добавим нашей уверенности голос. Повторите за мной громко и четко, сохраняя уверенную позу, одну из этих фраз (или придумайте свою):

- «Я справлюсь с этой задачей».
- «Мое мнение важно».
- «Я уверенно иду к своей цели».

Ведущий произносит фразу, участники хором повторяют. Можно повторить 2-3 раза с разными фразами, меняя интонацию (более спокойно, более энергично).

Ведущий: Отлично! Запомните это ощущение силы в теле и уверенности в голосе. Это ваш ресурс. В любой сложной ситуации вы можете буквально «встать в

уверенную позу» и сказать себе поддерживающую фразу. Давайте возьмем этот простой инструмент с собой на сегодняшнее занятие!

Мини-лекция «Уверенное поведение»

Под уверенностью в себе понимают способность человека выдвигать и претворять в жизнь собственные цели, потребности, желания, притязания, интересы, чувства в отношении своего окружения.

Уверенные в себе люди характеризуются:

- независимостью;
- самодостаточностью.

Внешние признаки уверенного человека:

- выглядит спокойным;
- держится с достоинством;
- открытый взгляд;
- ровная осанка;
- спокойный и уверенный голос.

Уверенный в себе человек умеет:

- отстаивать свою позицию мирно;
- откровенно высказываться без враждебности и самозащиты;
- отстаивать свои права, не попирая при этом прав других.

Это прямое, открытое поведение, не преследующее цели причинить вред другим.

Уверенное поведение – это собирательное понятие, включающее в себя различные составляющие. Это поведение:

Целенаправленное. Цели – это образы предвосхищаемых результатов, т.е. того, что человек рассчитывает получить в результате своих действий. При уверенном поведении он достаточно точно представляет свои цели и выстраивает собственные действия таким образом, что они позволяют приблизиться к намеченным целям. Однако не любые цели служат предпосылкой уверенного поведения.

Ориентированное на преодоление возникающих препятствий, а не на переживания по их поводу. Даже если цели ставятся достижимые и действия совершаются именно те, которые позволяют к ним приблизиться, возникновение тех или иных затруднений в большинстве случаев все равно неизбежно. К ним следует относиться как к жизненной данности. Но реагируют разные люди на эти затруднения по-разному. Для неуверенного человека они превращаются в такие препятствия, которые вызывают массу негативных переживаний, но конструктивную активность, направленную на их преодоление, не вызывают. Уверенный же человек способен к рациональному анализу возникающих затруднений и, если те представляются преодолимыми (при разумных, оправданных затратах времени и сил), тратит усилия именно на то, чтобы их преодолеть.

Гибкое, подразумевающее адекватную реакцию на быстро меняющуюся обстановку. Такой человек быстро ориентируется в ситуациях новизны и неопределенности, способен оперативно пересматривать те модели поведения, которые не приводят к положительным результатам. Особенно ярко гибкость проявляется в обще-

нии. Уверенный человек способен менять стиль своего общения в зависимости от того, с какими собеседниками он контактирует и в каких условиях это происходит.

Социально ориентированное – направленное на построение конструктивных отношений с окружающими: движение «к людям», а не «от людей» или «против людей». Такой человек стремится к установлению гармоничных взаимоотношений с окружающими, основанных на доверии, взаимопонимании и сотрудничестве.

Сочетающее спонтанность с возможностью произвольной регуляции. Когда обстановка требует немедленных действий, человек их совершает, но при необходимости может и управлять своими спонтанными реакциями. Это касается не только поведения, но и эмоционального реагирования. Такой человек не стремится к постоянному подавлению своих эмоций и чувств, позволяет себе открыто выражать их. Но при необходимости (например, когда обстановка не позволяет проявлять их внешне или они слишком сильные, препятствующие адекватному восприятию действительности) он готов взять их под контроль.

Настойчивое, но не переходящее в агрессивное. Человек прилагает усилия для достижения своих целей, но делает это, по возможности, не в ущерб интересам других людей. Конечно, уверенное поведение не означает жертвенную позицию и отказ от своих интересов. Напротив, такой человек готов отстаивать их весьма жестко, идти ради них на конфликт.

Направленное на достижение успеха, а не на избегание неудачи. Человек ориентирован на то, чтобы получить нечто позитивное, и руководствуется именно этой целью, но не тем, чтобы избежать возможных неприятностей. Размышляя над своими целями, такой человек представляет себе их успешное достижение, а не то, как он терпит неудачу. Например, начиная готовиться к экзамену, уверенный человек представляет его успешную сдачу и стремится именно к этой цели. Неуверенный же представляет, как он «проваливает» экзамен, и устремлен к тому, чтобы эта ситуация не воплотилась в реальность.

Созидательное. Человек, проявляющий уверенное поведение, не тратит силы на борьбу с кем или чем бы то ни было (будь то окружающие люди или собственные особенности психики), а вместо этого создает то, что считает нужным. Это как в бизнесе, где побеждает не тот, кто тратит ресурсы на борьбу с конкурентами, а тот, кто делает свое дело более эффективно, чем они. Победить дурную привычку – заменить ее хорошей.

Уверенные в себе люди характеризуются независимостью и самодостаточностью, что проявляется в различных жизненных сферах, но наиболее очевидно – в сфере межличностных отношений. Внешние признаки уверенного и неуверенного поведения тоже ярче всего заметны в ситуациях общения. Человек, уверенный в себе, выглядит спокойным, держится с достоинством. У него открытый взгляд, ровная осанка, спокойный и уверенный голос. Он не суетится, не заискивает, не выказывает раздражения. Уверенный в себе человек умеет отстаивать свою позицию, не прибегая ни к агрессии, ни к пассивно-зависимому поведению. Он откровенно высказывается о своих потребностях, а также о желаемых действиях со стороны партнеров, делая это без враждебности и самозащиты, способен отстаивать свои права, не попи-

рая при этом прав других. Это прямое, открытое поведение, не преследующее цели причинить вред себе и другим людям.

Упражнение «Веревочные фигуры»

Участники получают веревку длиной 5–7 м, им дается задание: закрыв глаза, коллективно укладывать эту веревку на полу таким образом, чтобы она образовывала геометрические фигуры: круг, квадрат, треугольник. После укладывания каждой из фигур по команде ведущего игра останавливается, участники открывают глаза и смотрят, что же у них получилось. Психологический смысл упражнения.

Обсуждение. Кто чувствовал себя по ходу игры не в своей тарелке, а кому было вполне комфортно, с чем это связано? Чем, с точки зрения участников, определялось качество построения фигур?

Упражнение «Опустить предмет»

6-10 участникам дают гимнастический обруч и просят держать его горизонтально на указательных пальцах вытянутых рук. Вместо обруча можно использовать и другие предметы подходящих размеров и веса (например, швабру или сделанную из плотного картона настенную таблицу размером приблизительно 1х1 м). Задача участников – опустить предмет в указанное ведущим место. При этом обруч должен постоянно лежать на указательных пальцах всех участников; если чей-то палец теряет контакт с предметом или он падает, игра начинается заново.

Обсуждение. Возникли ли сложности при выполнении такого простого на первый взгляд задания? Если да, то с чем они связаны, как их удалось преодолеть? Если нет, то что помогло сразу скоординировать совместные действия?

Упражнение «Мне удастся»

Участники поочередно встают и рассказывают о каком-либо деле, которое им особенно хорошо удастся. Потом они отвечают на два вопроса:

- Как им удалось этому научиться?
- Где может пригодиться это умение?

Обсуждение. Чему из рассказанного другими участниками захотелось научиться каждому из вас?

Упражнение «Моя уникальность»

Как все мы знаем, на планете нет ни одного человека, подобного нам. Каждый человек неповторим. Но иногда мы об этом забываем. Сейчас я дам вам два фломастера разного цвета. Один передам налево, другой - направо. Учащийся слева, получив фломастер, продолжает высказывание «Я, как все...». Учащиеся, получившие второй фломастер, продолжают высказывание «Я, не как все...». Когда в руках одного из участников встречаются два мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать.

Обсуждение. Трудно или легко вам было говорить о своих уникальных качествах? Какие чувства возникли при выполнении задания?

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно предложить участникам самим придумать вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- Поделись 2-3 внешними признаками уверенного в себе человека, о которых говорилось в мини-лекции.
- Назови ключевые умения, которые характеризуют уверенного в себе человека.
- Поделись, какие чувства ты испытывал(а), выполняя упражнение «Сила позы и слова» в уверенной позе?
- Назови одну из характеристик уверенного поведения, которая проявляется в командной работе (например, в упражнениях «Веревочные фигуры» или «Опустить предмет»).
- Объясни своими словами, что означает, что уверенное поведение «социально ориентировано» и направлено на движение «к людям»?
- Объясни, как «поза уверенного человека» (из разминки) может влиять на наше внутреннее состояние и общение с другими?
- Объясни разницу между уверенным поведением и агрессивным.
- Объясни, почему уверенное поведение считается «созидательным», а не направленным на «борьбу»?
- Почему в мини-лекции говорится, что уверенный человек ориентирован на достижение успеха, а не на избегание неудачи? К чему может привести установка «избежать провала»?
- Как ты думаешь, почему в упражнении «Опустить предмет» такая простая задача могла вызвать сложности у команды? С какими компонентами уверенного поведения это было связано?
- Почему упражнение «Моя уникальность» помогает развивать уверенность в себе? Как осознание своей уникальности и общности с другими влияет на самооценку?
- Почему гибкость является важной составляющей уверенного поведения, особенно в быстро меняющейся обстановке?
- Придумай свою уникальную аффирмацию (уверенную фразу), которой мог бы пользоваться студент перед публичным выступлением.
- Придумай новый символ или образ, который олицетворял бы собой уверенное поведение. Объясни свой выбор.
- Представь, что тебе нужно создать новое командное упражнение для развития гибкости и настойчивости. В чем будет заключаться его суть?
- Придумай метафору, которая описывала бы процесс перехода от неуверенного к уверенному поведению.
- Используя знания о внешних признаках уверенности, предложи, как можно скорректировать свое поведение перед важными переговорами, чтобы произвести впечатление уверенного человека.

- Основываясь на принципах уверенного поведения, предложи стратегию, как можно вежливо, но твердо отказать другу, который постоянно просит о одолжении, нарушающем твои личные границы.
- предложи план действий для человека, который хочет развить в себе «созидательное» поведение вместо «борьбы с недостатками».
- Опираясь на опыт упражнения «Веревочные фигуры», предложи, как можно эффективно координировать действия в команде, где у всех участников закрыты глаза (или нет лидера)?

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Занятие 29. #ProУверенность (продолжение)

Цель: формирование у участников уверенного поведения.

Задачи:

- 1) расширить представление учащихся об уверенности и уверенном поведении;
- 2) тренировать уверенное поведение при необходимости действовать в условиях недостатка информации, положившись на партнера;
- 3) тренировать уверенное поведение в ситуации, когда кому-то нужно выдвинуть идеи, взять на себя лидерские функции;
- 4) укреплять самооценку участников;
- 5) обучать «самоподкреплению» (отслеживанию собственных успехов и награждению самого себя за них);
- 6) создать условия для поиска своих сильных сторон, тренировать уверенное поведение в ситуации публичной презентации.

Оборудование, материалы:

- карточки для выполнения упражнения «Хэштег «#ProУверенность» (Приложение 29.1);
- мяч;
- гимнастический обруч;
- кубик Блума;
- канцелярские принадлежности (бумага, ручки).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Напоминание о правилах работы группы.

На сегодняшнем занятии мы продолжим разговор об уверенном поведении.

Мини-лекция «Уверенный в себе человек. Какой он?»

Уверенность в себе - переживание человеком своих возможностей как адекватных задач, которые перед ним стоят в жизни, так и тем, которые он ставит перед собой сам. Уверенность в себе в каком-либо виде деятельности имеет место, когда самооценка человека соответствует его реальным возможностям. Если самооценка выше (ниже) реальных возможностей, имеет место соответственно самоуверенность (неуверенность в себе). Уверенность в себе может стать и устойчивым качеством личности. Неуверенность в себе и самоуверенность часто связаны с отрицательными эмоциональными переживаниями, нарушающими ход психического развития человека.

Как можно определить уверенного человека?

Уверенный человек всегда:

1. Смотрит другим в глаза, даже когда предъявляет человеку претензии и отводит глаза в сторону, когда выслушивают возражения.
2. Не подходит слишком близко к партнёру, не напирает на него, но и не прячется в стороне, не отгораживается от него стулом, партой, сумочкой или чем-то другим.
3. Жестикулирует в меру и, как говорится, в тему высказывания.
4. Говорит достаточно громко, чтобы быть услышанным. Интонация ровная, речь связная, чёткая, логически согласованная.
5. Умеет выслушать партнёра до конца, не перебивая.
6. Чувствует себя спокойно, уверенно, не волнуется, не робеет, не агрессивен.
7. Открыто говорит о своих правах, желаниях, намерениях, действиях, но не капризничает, не стонет и не ноет.
8. Выражает свои требования от первого лица: «я...», «мне...», «меня...» и т.д.
9. Говорит кратко и чётко, не разглагольствует, но и не тараторит.
10. Умеет аргументировать своё мнение, требование, желание, действие однозначно и без витиеватости.

Упражнение «Поезд»

6–8 участников изображают «поезд», образуя колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно воспроизвести с помощью стульев. Задача «поезда» – проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3–4 препятствия (ведущий указывает, какие именно) и не столкнувшись с остальными. Препятствия, представляемые с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним «вагонов поезда» на опасно-близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки – например, шипеть. Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в

составе «поезда». Если участников много и позволяют размеры помещения, можно сделать игру более динамичной, запуская одновременно по два «поезда».

Обсуждение. Кому кем больше понравилось быть – «локомотивом», «вагонами», препятствиями? С чем это связано? Какие эмоции у кого возникали при движении в составе «поезда»? Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

Упражнение «Сквозь кольцо»

Участники стоят в шеренге, взявшись за руки, крайнему дается гимнастический обруч (при отсутствии такового можно воспользоваться подручными материалами, изготовив кольцо диаметром около 1 м из проволоки, бумаги и т. п.). Задача участников: не размыкая рук, «просочиться» через это кольцо так, чтобы оно в конечном итоге оказалось на другом конце шеренги. Можно передавать кольцо, а можно, наоборот, двигаться самим, пролезая сквозь него. При количестве участников более 12 целесообразно сформировать из участников две команды и организовать между ними соревнование на скорость выполнения этого упражнения.

Обсуждение. Что помогало выполнить упражнение, а что, наоборот, препятствовало? Было ли задание выполнено в соответствии с выдвинутым кем-то планом, или каждый действовал по собственной инициативе? Как можно было бы усовершенствовать способ передачи обруча?

Упражнение «Мои достоинства»

Участники, стоя в кругу, перекидывают друг другу мячик. Тот, кто поймал его, называет три своих достоинства, сильные стороны, после чего перекидывает мячик кому-нибудь из тех участников, у кого он еще не побывал. Тот тоже говорит о трех своих достоинствах, перекидывает мяч дальше и т. д., пока мяч не побывает в руках у каждого. Упражнение можно либо закончить на этом, либо провести вторую часть (целесообразно в группах не более 12 человек, включающих старших подростков). В ней мячик перекидывается в обратном порядке: каждый поочередно бросает его тому, от кого в первой части упражнения получал, и по памяти произносит, какие три своих достоинства называл тот человек. При возникновении затруднений допускаются подсказки, но лучше, чтобы они исходили не от лица того, чьи достоинства называются, а от других участников, которые запомнили, что тот говорил.

Обсуждение. Какие эмоции возникали у участников, когда нужно было называть свои сильные стороны, достоинства? Вызывало ли это упражнение у кого-либо затруднения? Если да, то в чем именно они состояли, как их удалось преодолеть? Для чего важно помнить о своих достоинствах, в каких ситуациях может потребоваться уверенно, без ложной скромности говорить о них окружающим? (Пример – ситуация собеседования при приеме на работу). А о чем свидетельствует ситуация, когда кто-то приписывает себе реально не существующие достоинства?

Упражнение «Маленькие успехи»

Участникам предлагается вспомнить и описать любые, хотя бы незначительные успехи, достигнутые ими в три последних дня. На размышление дается 2–3 ми-

нуты. Далее при небольшом числе участников (до 10–12) каждый рассказывает о своих успехах в общем кругу. Если же группа большая, то целесообразно разделить ее на 2–3 подгруппы (тогда участники более подробно рассказывают о своих достижениях внутри подгрупп, а потом от каждой из них выступает «спикер», озвучивающий наиболее яркие моменты). Потом участникам предлагается подумать, как они наградят себя за отмеченные достижения, и сделать задуманное в качестве домашнего задания.

Обсуждение. При желании свои достижения, пусть даже небольшие, можно обнаружить практически в любом, самом обыденном событии. Для чего важно уметь замечать их и награждать себя за них?

Упражнение «Рекомендация»

Участникам нужно подготовить и представить рекомендацию, чтобы быть принятыми в закрытый элитарный клуб.

Вариант 1: Подготовить такую рекомендацию на самого себя. В ней нужно отразить свои главные достоинства, сильные стороны, представить себя как достойного оказаться в «элитарном клубе». На что именно обратить внимание, участники решают самостоятельно, но следует напомнить им, что речь должна идти о реальных, а не вымышленных фактах и достоинствах («Служба безопасности проверит сообщенную вами информацию»).

Вариант 2: Работа организуется в парах, участники готовят рекомендации друг на друга. Сначала дается время для общения в парах (6–8 минут), в течение которого участники могут получить необходимую информацию друг о друге и подготовить выступления, потом проводится публичная презентация (1 минута на человека).

Обсуждение. Что нового и интересного удалось узнать друг о друге при выполнении этого упражнения? Какие презентации лучше всего запомнились, чем именно? Если у кого-то возникали затруднения, то с чем они связаны, как их можно преодолеть?

Упражнение «Хэштег #ProУверенность»

Участники делятся на группы, каждая группа получает набор карточек с хэштегом #ProУверенность (Приложение 29.1). Участники в группах обсуждают и выбирают из предложенного набора карточек ту, информация на которой наиболее подходит к содержанию занятия, и которую можно было бы разместить под хэштегом #ProУверенность. Можно предложить участникам самостоятельно подобрать содержание поста с предложенным хэштегом, используя GigaChat – сервис на основе искусственного интеллекта (по желанию). После завершения работы участники групп аргументируют свой выбор, отвечают на вопросы:

- почему группа выбрала именно этот пост?
- как он соотносится с содержанием занятий, включенных в программу?
- согласны ли они с содержанием поста, который предложил GigaChat?

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно предложить участникам самим придумать вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- Поделись 2-3 внешними признаками уверенного в себе человека из мини-лекции.
- Назови основные правила, которым следует уверенный человек в общении.
- Поделись, какие три своих достоинства ты назвал(а) в упражнении «Мои достоинства»?
- Назови, какие успехи за последние дни ты вспомнил(а) в упражнении «Маленькие успехи»?
- Объясни своими словами, чем уверенность в себе отличается от самоуверенности и неуверенности?
- Объясни, почему уверенный человек говорит о своих потребностях от первого лица («я», «мне», «меня»)?
- Объясни, как упражнение «Поезд» связано с темой доверия к себе и другим?
- Объясни, почему важно не только знать свои достоинства, но и уметь о них рассказывать, как в упражнении «Рекомендация»?
- Почему зрительный контакт является важным признаком уверенного поведения?
- Почему в упражнении «Сквозь кольцо» успех команды зависел от согласованности действий, а не от инициативы одного человека?
- Как ты думаешь, почему некоторым людям бывает трудно говорить о своих успехах и достоинствах?
- Почему умение «награждать себя за маленькие успехи» помогает формировать устойчивую уверенность в себе?
- Придумай свой собственный «Кодекс уверенного человека» из 3-5 правил.
- Придумай новый ритуал (действие), которым можно было бы «награждать» себя за маленькие ежедневные успехи.
- Представь, что ты создаешь постер для социальной сети с хэштегом #ProУверенность. Придумай для него заголовок.
- Придумай метафору, которая объясняла бы, как уверенность в себе помогает преодолевать препятствия.
- Используя знания об уверенном поведении, предложи, как можно мягко, но уверенно попросить друга вернуть взятую у тебя вещь, которую он давно не отдает.
- Основываясь на опыте упражнений, предложи стратегию действий для человека, который боится публичных выступлений.
- предложи, как можно применить технику «Маленькие успехи» в своей повседневной жизни для поддержания уверенности.

– Опираясь на принципы уверенного поведения, предложи, как лучше всего представить свои сильные стороны на собеседовании, чтобы не показаться самоуверенным.

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Приложение 29.1

Карточки для выполнения упражнения «Хэштег «#ProУверенность»

#ProУверенность

☀ Будь уверен 💪

✅ Уверенность — это твой лучший друг. Она открывает двери к новым возможностям и помогает преодолевать любые препятствия.

📌 Советы, как развить уверенность:

- 🧍 Выпрямись и держи спину ровно — твоя поза влияет на твоё настроение.
- 🗣 Говори чётко и ясно — твоя речь должна отражать твою уверенность.
- 📖 Постоянно учись новому — знания укрепляют твою позицию.
- 🚀 Действуй решительно — страх ошибок мешает двигаться вперед.
- 🤝 Уважай себя и других — взаимное уважение формирует доверие.

Помни, уверенность — это не дар природы, а результат упорства и труда. Каждый день работай над собой, и ты увидишь прогресс!

#ProУверенность

🔥 Характеристика словосочетания «уверенное поведение»

📌 Уверенное поведение — это совокупность действий и реакций, демонстрирующих внутреннее спокойствие, чувство собственного достоинства и способность принимать взвешенные решения.

✅ Основные признаки уверенного поведения:

- Четкость намерений и поступков 🧠💡🧠
- Открытость и честность в общении 🗣️
- Самостоятельность и независимость в принятии решений 🏃
- Уважение к себе и другим людям 🤝
- Стрессоустойчивость и умение сохранять спокойствие в сложных ситуациях 🧘

Уверенное поведение способствует успешному взаимодействию с людьми, эффективному решению проблем и достижению жизненных целей. Развивайте уверенность в себе, и ваш путь к успеху станет легче и приятнее! 🚀

#ProУверенность

🗣️ Уверенная речь — ключ к успеху 🔥

Хотите произвести сильное впечатление и убедить слушателей? Тогда обратите внимание на свою речь! Вот несколько секретов, которые помогут вам звучать уверенно и убедительно:

✅ Говорите медленно и внятно 🔄

Четкое произношение и умеренный темп речи привлекают внимание и облегчают восприятие информации.

📖 Изучите материал заранее 📚

Хорошая подготовка позволяет чувствовать себя уверенно и избегать заминок.

😊 Улыбайтесь и смотрите в глаза 👁️

Открытая улыбка и зрительный контакт создают доверительную атмосферу и располагают аудиторию.

🎤 Практикуйте публичные выступления 🎤

Регулярные тренировки улучшат ваше умение держаться перед аудиторией и избавят от страха сцены.

Помните, уверенная речь — это результат постоянной практики и саморазвития. Работайте над своей речью ежедневно, и вы обязательно добьетесь успеха!

#ProУверенность

🔥 Ваша походка выдаёт вашу уверенность 😎

Хотите привлечь внимание и показать свою уверенность окружающим? Начните с правильной походки! Вот несколько советов, которые помогут вам ходить уверенно и грациозно:

➡ Держите спину прямо 🦒

Выпрямленная спина создаёт впечатление силы и решительности.

👆 Поднимите подбородок 👁

Взгляд вперёд демонстрирует открытость и готовность к общению.

👉 Шагайте легко и свободно 🦶

Расслабленные плечи и плавные движения делают походку естественной и привлекательной.

🔥 Используйте руки 🤝

Естественные движения рук подчёркивают ваши шаги и добавляют динамики вашей походке.

Тренируйтесь регулярно, и скоро ваша походка станет визитной карточкой вашей уверенности!

[#увереннаяпоходка](#) [#грация](#) [#личностныйрост](#) [#мотивация](#)

#ProУверенность

🌟 Уверенность притягивает внимание 🌟

Иногда кажется, что уверенность приходит сама собой, но на самом деле это ежедневная работа над собой. Вот несколько простых шагов, которые помогут вам стать более уверенными:

✅ Держите спину ровно и голову высоко 🧘

Это не только улучшает осанку, но и повышает самооценку.

👉 Говорите чётко и ясно 🗣

Ваш голос отражает вашу внутреннюю силу. Практикуйтесь говорить уверенно и спокойно.

📖 Читайте больше книг ✨

Знания придают уверенности и помогают лучше понимать мир вокруг вас.

🏆 Ставьте перед собой цели и достигайте их 🌟

Каждый успех укрепляет веру в себя и свои способности.

Помните, уверенность — это не врожденное качество, а приобретённый навык. Работайте над собой каждый день, и вскоре вы почувствуете разницу!

Цель: формирование у участников жизнестойкости.

Задачи:

- 1) формировать представление о понятии «жизнестойкость»;
- 2) познакомить подростков с понятием целеполагания и этапами постановки цели;
- 3) способствовать оценке дальнейших жизненных перспектив, ресурсов, целей;
- 4) развивать временную перспективу и способность к целеполаганию.

Оборудование, материалы:

- бланк для выполнения упражнения «Где взять силы, чтобы жить?» (Приложение 30.1)
- кубик Блума;
- канцелярские принадлежности (бумага, ручки).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Напоминание о правилах работы группы.

На сегодняшнем занятии мы поговорим о жизнестойкости. Это способность справляться со стрессом, преодолевать трудности и сохранять психологическое равновесие. Другими словами, это умение не впадать в отчаяние из-за неудач, подниматься после падений и идти дальше. Жизнестойкость помогает адаптироваться к изменениям, достигать целей и становиться сильнее.

Мини-лекция с элементами дискуссии «Этапы целеполагания»

Ведущий предлагает подросткам придумать какую-либо цель и на ее примере рассматривать важность целеполагания.

Целеполагание - это определение, построение цели, обдумывание образа желаемого будущего.

Постановка цели – необходимое условие осуществления деятельности человека, важнейшей характеристикой которой является наличие цели как осознанного образа будущего, который организует действия человека. Один из самых важных этапов, когда верная формулировка обуславливает 50% выполнения поставленной цели. Здесь важно оценить насколько вам необходимо достижение той или иной цели, понять реальность осуществления цели и т.д. Существуют предположения, что формулировка цели должна звучать в утвердительной форме и обязательно должна быть не только озвучена, но и записана. (Участники приводят примеры возможных формулировок).

Определение задач. Поскольку цель – это стремление к чему-то общему и практически невозможно достичь цели «за один шаг», то очень логичным становится обозначить путь к цели различными задачами (подцелями). Это позволяет

повысить эффективность процесса достижения цели. (Участники приводят примеры постановки задач к цели).

Анализ ресурсов. Чтобы еще повысить эффективность процесса достижения цели, необходимо провести анализ ресурсов, иными словами, понять, что «я уже имею» для достижения цели, чего не хватает. Это позволит избежать лишних затрат (материальных, эмоциональных, энергетических). (Участники приводят примеры ресурсов, которые могут помочь в достижении цели).

Реализация действий для достижения цели. Этот этап можно считать заключительным, здесь человек уже непосредственно приступает к выполнению действий, которые помогут ему достигнуть цели (здесь же используются данные второго этапа «Определение задач»).

Для закрепления полученной информации, участникам предлагается оформить лестницу достижений.

Упражнение «Лестница достижений»

Участники получают задание обстоятельно подумать о цели, которой они хотели бы достичь в ближайшем году, а затем описать ее, только кратко. Далее участники берут альбомный лист и начинают рисовать на нем небольшую лесенку, состоящую из шести ступенек. Так, самая нижняя будет означать то состояние, когда поставленная цель еще не осуществлена, а верхняя – состояние, когда цель достигнута полностью. После этого участникам нужно записать около обеих ступенек по несколько различных признаков, не более трех, которые обозначают все особенности полученной ситуации. Затем они пытаются понять, где именно, на какой ступеньке стремления к цели они сейчас стоят, отметить данную позицию и описать ее небольшими фразами. После завершения основной части работы, участники принимают за размышления. Что именно необходимо сделать, чтобы подняться в результате хотя бы на одну ступеньку выше? На подобное размышление отводится около 2 минут, затем участники должны записать все свои мысли.

После выполнения упражнения ставится еще один немаловажный вопрос: когда все участники сделают настоящий шаг, чтобы попытаться достичь поставленной цели, для начала на одну ступеньку?

Вопросы для обсуждения: Как вы оцениваете эффективность и полезность целеполагания? Есть ли у вас цели, для реализации которых вы бы хотели применить данный метод?

Упражнение «Где взять силы, чтобы жить»

В ситуациях стресса мы часто оказываемся в затруднительном положении и не знаем, как нам поступить и где взять сил, чтобы справиться со стрессовой ситуацией. Для этого нам нужно обратить свой взор внутрь, чтобы найти свои скрытые ресурсы внутри себя. Я предлагаю Вам воспользоваться техникой, которая поможет нам решить вопрос: где взять силы, чтобы жить? Это инвентаризация своих положительных качеств и успехов.

Участникам предлагается заполнить бланк (Приложение 30.1). Мои достижения и достоинства:

- Мои лучшие черты (которые нравятся и составляют сильную сторону вашей личности)
 - Мои способности и таланты (в любой сфере, все, которыми гордитесь)
 - Мои достижения (в любой области, даже самые незначительные)
- Обсуждение: что вызывало затруднения? Может быть, вы открыли в себе новые таланты?

Упражнение «Чемодан»

Ведущий: собираясь в дальнюю дорогу, человек берет с собой необходимые вещи, собирает чемодан. На пути к успеху каждому может потребоваться что-то свое. На листочках напишите, что бы вы взяли с собой в жизненный путь к успеху, и прикрепите на наш чемодан. (Чемодан нарисован на листе ватмана и прикреплен к доске.)

Упражнение «Оценка ресурсов и препятствий»

Осознание ресурсов: Составляется список необходимых для достижения целей ресурсов, которыми участники уже обладают (черты характера, друзья, которые поддерживают и могут помочь, финансовые ресурсы, уровень образования, энергия, время и т.п.). Ведущий предлагает вспомнить случаи из своей жизни, когда они чувствовали, что достигли успеха. Это не обязательно может быть важное событие. Предлагается ответить на вопрос, какие из ресурсов они использовали максимально эффективно. Необходимо вспомнить 3-5 таких случаев, записать их.

Осознание препятствий: участникам предлагается в нескольких словах сформулировать, что препятствует иметь все то, о чем они мечтают, к чему стремятся сейчас.

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно предложить участникам самим придумать вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- Поделись основными этапами целеполагания, которые были рассмотрены в мини-лекции.
- Назови три типа ресурсов (например, материальные, эмоциональные), которые важно проанализировать для достижения цели.
- Поделись, какую цель ты выбрал(а) для работы в упражнении «Лестница достижений»?
- Назови три пункта, которые ты внес(ла) в свой «Чемодан» для жизненного пути к успеху.
- Объясни своими словами, чем цель отличается от задачи в процессе целеполагания?
- Объясни, зачем нужно формулировать цель в утвердительной форме и записывать ее на бумаге.

- Объясни, как упражнение «Лестница достижений» помогает сделать большой и далекий цель более достижимой?
- Объясни, почему так важно анализировать не только ресурсы, но и препятствия на пути к цели?
- Почему этап постановки цели считается таким важным, что от него «зависит 50% выполнения»?
- Почему в технике «Где взять силы, чтобы жить» акцент делается именно на положительных качествах и прошлых успехах? Как это помогает в стрессе?
- Как ты думаешь, почему некоторым людям бывает сложно определить свои сильные стороны и достижения?
- Почему важно не только определить следующий шаг по «Лестнице достижений», но и назначить конкретный срок для его выполнения?
- Придумай метафору или сравнение для процесса целеполагания (например, «как строительство дома» или «как планирование путешествия») и объясни ее.
- Придумай свой собственный символ или образ, который будет напоминать тебе о твоей главной цели.
- Представь, что ты создаешь новое упражнение для анализа ресурсов. В чем будет его суть?
- Придумай креативный способ визуализации своих целей, отличный от «Лестницы достижений».
- Основываясь на принципах из мини-лекции, предложи, как правильно сформулировать цель «Стать богатым»?
- Опираясь на упражнение «Оценка ресурсов и препятствий», предложи план, как можно преодолеть одно из частых препятствий — «нехватку времени».
- предложи, как можно практически использовать технику «Чемодан» в повседневной жизни для сохранения мотивации.

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Приложение 30.1

Бланк для выполнения упражнения «Где взять силы, чтобы жить?»

Мои лучшие черты (которые нравятся и составляют сильную сторону вашей личности)	Мои способности и таланты (в любой сфере, все, которыми гордитесь)	Мои достижения (в любой области, даже самые незначительные)

Занятие 31. #ProЖизнестойкость (продолжение)

Цель: формирование у участников жизнестойкости.

Задачи:

- 1) формировать представление о понятии «жизнестойкость»;
- 2) обозначить важность целеполагания;
- 3) формировать навыки целеполагания;
- 4) содействовать в осознании детьми собственных жизненных ценностей

Оборудование, материалы:

- список ценностей для выполнения упражнения «Ценности» (Приложение 31.1);
- карточки для выполнения упражнения «Хэштегом #ProЖизнестойкость» (Приложение 31.2)
- шарики из смятой бумаги;
- корзина для бумаг;
- классная доска или флипчарт
- кубик Блума;
- канцелярские принадлежности (бумага, ручки, мел или маркеры).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Напоминание о правилах работы группы.

На сегодняшнем занятии мы продолжим разговор о жизнестойкости.

Упражнение «Смятая бумага»

Ведущий вызывает добровольца. Просит встать его в двух метрах от корзины и забросить в нее как можно больше смятых газет. Через минуту останавливаем его и пересчитываем газеты. Далее ведущий вызывает следующего добровольца. Его задача – забросить газет больше, чем предыдущий участник. Далее выходит третий доброволец. Ведущий задает ему вопрос: «Ты видел, каких результатов достигли предыдущие участники. Как ты считаешь, чего достигнешь ты?»

Вопросы для обсуждения:

- На ваш взгляд, когда участники достигали лучших результатов – когда просто бросали бумагу, или когда перед ними стояла определенная задача?
- Когда эта цель была поставлена кем-то или ими самими?
- Что важно для успешной реализации цели?

Упражнение «Жизненный путь»

Инструкция: Участникам предлагается выполнение коллажа на тему: «Мой жизненный путь». Ведущий зачитывает текст, подготавливающий к выполнению коллажа: «Вы шагаете по дороге, название которой – Жизнь... Откуда Вы идете и

куда? Есть ли у Вас главные достижения? Что придает Вам сил, чтобы идти по жизненному пути, и наоборот, что мешает? Какие предметы находятся вокруг Вас? И какова конечная цель? ...»

Коллаж создается участниками с целью демонстрации их жизненного пути, с учетом различных планов, окружения и достижений. Данное упражнение должно выполняться самостоятельно и индивидуально. Для выполнения коллажа участникам предлагается использовать вырезки из журналов, а также самостоятельно дополнять свой коллаж рисунками красками, цветными карандашами или фломастерами. На создание коллажей отводится около 20 минут, затем участниками осуществляется презентация, в качестве небольшой экскурсии, где все они в порядке очереди становятся экскурсоводами, демонстрирующие группе собственную работу.

Смысл данного упражнения заключается в развитии способности планирования своего жизненного пути. Это занятие позволяет задуматься над важностью некоторых событий, стремления к поставленным целям и решения трудностей.

Вопросы для обсуждения:

- Какие впечатления и эмоции появляются при взгляде на собственный коллаж?
- Удалось ли заметить новые подробности своей жизни?
- Реально ли то будущее, нарисованное на коллаже?
- Как можно постараться его достичь?

Упражнение «Ценности»

Участникам группы раздаются списки возможных человеческих ценностей (Приложение 31.1):

- интересная работа
- хорошая обстановка в стране
- общественное признание
- материальный достаток
- любовь
- семья
- удовольствия, развлечения
- самосовершенствование
- свобода
- справедливость
- доброта
- честность
- искренность
- вера
- целеустремленность

Затем каждому предлагается выбрать из списка пять самых главных для него ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент. После этапа индивидуальной работы участники объединяются в малые подгруппы (по 3-4 человека) и обсуждают свои варианты. Затем происходит общегрупповое обсуждение, во время которого участники делятся своими впечатлениями.

Упражнение «Ассоциации»

Предлагается запустить цепочку ассоциаций. Ведущий называет слово, понятие, а участники быстро, практически не задумываясь, называют слова (существительные, прилагательные, глаголы, образы животных, людей, героев), которые ассоциируются с этим словом.. Пример: «зима», «человек»...., «жизнестойкость». Подведение итога и формулировка ответа на вопрос: «Что такое жизнестойкость»?

Упражнение «Личные стратегии успеха в трудной жизненной ситуации»

Задача - разработать собственную стратегию достижения успеха. Для этого можно попытаться смоделировать кого-то, кто уже достиг того, к чему мы стремимся. Это могут быть люди, которых вы хорошо знаете, либо известные личности. Необходимо записать имена 3-5 человек и в нескольких словах описать их личностные качества и поведение, которые привели к успеху. После этого закрыть глаза и представить, что каждый из этих людей собирается дать вам совет. Записывается основная идея. Необходимо писать первое, что придет в голову.

Упражнение «Мой жизненный выбор зависит от...»

Ведущий: наше занятие посвящено осознанию ваших ценностей, а также формированию умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения. Давайте сейчас по кругу каждый закончит фразу: «Мой жизненный выбор зависит от...».

Процедура: ведущий записывает наиболее часто повторяемые ответы на доске. Делается вывод о многообразии жизненных выборов и степени личной ответственности за будущее.

Упражнение «Хэштег #ProЖизнестойкость»

Участники делятся на группы, каждая группа получает набор карточек с хэштегом #ProЖизнестойкость (Приложение 31.2). Участники в группах обсуждают и выбирают из предложенного набора карточек ту, информация на которой наиболее подходит к содержанию занятия, и которую можно было бы разместить под хэштегом #ProЖизнестойкость. Можно предложить участникам самостоятельно подобрать содержание поста с предложенным хэштегом, используя GigaChat – сервис на основе искусственного интеллекта (по желанию). После завершения работы участники групп аргументируют свой выбор, отвечают на вопросы:

- почему группа выбрала именно этот пост?
- как он соотносится с содержанием занятий, включенных в программу?
- согласны ли они с содержанием поста, который предложил GigaChat?

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно предложить участникам самим придумать вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- Поделись, какие пять главных ценностей из списка ты выбрал(а) в упражнении «Ценности»?
- Поделись одной «личной стратегией успеха», которую ты выделил(а) для себя в соответствующем упражнении.
- Назови, от чего, по твоему мнению, зависит твой жизненный выбор (по итогам завершения фразы в упражнении).
- Объясни своими словами, что такое «жизнестойкость», исходя из ассоциаций, возникших в группе.
- Объясни, как упражнение «Смятая бумага» демонстрирует разницу между деятельностью без цели и деятельностью с четко поставленной задачей.
- Объясни, почему важно понимать свои ценности при планировании жизненного пути?
- Объясни, в чем смысл методики «моделирования успеха» (упражнение «Личные стратегии успеха»)? Какую пользу можно из этого извлечь?
- Почему, по твоему мнению, в упражнении «Смятая бумага» участники часто показывают лучший результат, когда перед ними стоит конкретная и измеримая цель?
- Почему при создании коллажа «Жизненный путь» важно было представить не только цели, но и то, что придает сил и что мешает?
- Как ты думаешь, почему ценности у разных людей могут сильно отличаться и меняться со временем?
- Почему для преодоления трудной ситуации полезно анализировать опыт успешных людей, а не полагаться только на собственные силы?
- Придумай свою собственную метафору или сравнение для понятия «жизнестойкость».
- Придумай новый символ или образ, который мог бы стать твоим личным талисманом на пути к главной жизненной цели.
- Представь, что ты создаешь мотивационный плакат под хэштегом #ProЖизнестойкость. Придумай для него короткий и яркий слоган.
- Придумай нестандартный способ визуализации своего жизненного пути, отличный от коллажа.
- Используя методику из упражнения «Личные стратегии успеха», предложи, какую известную личность ты бы взял(а) за модель для подражания в ситуации подготовки к важным экзаменам и почему.
- Основываясь на анализе своих ценностей, предложи, как можно согласовать выбор будущей профессии с твоими главными жизненными приоритетами.
- предложи конкретный план, как можно развить в себе такое качество, как жизнестойкость, в повседневной жизни.
- Опираясь на опыт занятия, предложи, как можно применить технику постановки четкой цели (как в упражнении «Смятая бумага») для выполнения сложного школьного проекта.

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Список ценностей для выполнения упражнения «Ценности»

✓ интересная работа ✓ хорошая обстановка в стране ✓ общественное признание ✓ материальный достаток ✓ любовь ✓ семья ✓ удовольствия, развлечения ✓ самосовершенствование	✓ свобода ✓ справедливость ✓ доброта ✓ честность ✓ искренность ✓ вера ✓ целеустремленность

Карточки для выполнения упражнения «Хэштег #ProЖизнестойкость»

#ProЖизнестойкость

🌟 Жизнестойкость — это способность видеть свет даже в самые тёмные времена. Это умение подниматься каждый раз, когда жизнь сбивает тебя с ног. 💥

Жизнь полна испытаний, но именно они делают нас сильнее, мудрее и выносливее. ⚡ Мы учимся преодолевать трудности, расти над собой и двигаться вперёд несмотря ни на что. ✨

#ProЖизнестойкость

🌿 Жизнестойкость растений — чудо природы!

Растения способны выживать в экстремальных условиях: засуха, холод, недостаток света... Они адаптируются, приспосабливаются и продолжают расти вопреки всему.

🌱 Примеры удивительной выносливости:

- Саксаул: растёт в пустыне, выдерживая температуру +50°C и полное отсутствие влаги месяцами.
- Холодостойкая берёза: выдерживает морозы до -60°C и процветает даже в суровых северных регионах.
- **Цветущие пустынники**: многие растения расцветают буквально за считанные дни после дождя, словно воскресая из мёртвых.

🌱 Эта стойкость напоминает нам о силе жизни и способности адаптироваться к любым условиям. Природа учит стойкости и терпению, показывая, что любые трудности преодолимы.

#ProЖизнестойкость

🌟 Развитие жизнестойкости начинается с веры в себя и своих возможностей!

Вот несколько шагов, которые помогут вам стать устойчивее к жизненным испытаниям:

1. Принимайте изменения 🔄

Осознайте, что перемены неизбежны, и научитесь воспринимать их как шанс для роста и развития.

2. Ищите поддержку 👤👤

Окружите себя людьми, которые верят в вас и поддерживают ваши начинания.

3. Ставьте цели 🎯

Определите конкретные цели и шаги для их достижения. Цели помогают сохранять мотивацию и направление движения.

4. Практикуйте благодарность 🙏

Регулярно отмечайте то хорошее, что есть в вашей жизни. Благодарность помогает видеть позитив даже в сложных ситуациях.

5. Занимайтесь спортом 🏃

Физическая активность улучшает настроение и повышает уровень энергии, помогая справляться со стрессом.

Делитесь своими способами повышения жизнестойкости в комментариях! ✍️

#ПроЖизнестойкость

🌱 Высокая и низкая жизнестойкость: в чём разница?

Жизнестойкость — это наша способность справляться с проблемами и восстанавливаться после ударов судьбы. Люди с разной степенью жизнестойкости реагируют на стрессовые ситуации совершенно по-разному.

👊 Высокая жизнестойкость:

Люди с высоким уровнем жизнестойкости воспринимают трудности как временные и разрешимые. Такие люди чаще сохраняют чувство контроля над ситуацией, умеют искать поддержки у близких и находят положительные моменты даже в сложных обстоятельствах.

😞 Низкая жизнестойкость:

Те, кому недостаёт жизнестойкости, склонны воспринимать неприятности как непреодолимые и длительные. Они испытывают страх перед неопределённостью, теряют контроль над эмоциями и могут впасть в апатию.

📌 Как повысить уровень жизнестойкости?

- Больше отдыхайте и заботьтесь о своём физическом состоянии.
- Проводите время с поддерживающими людьми.
- Практикуйте техники расслабления и управления стрессом.

Важно понимать, что повышение уровня жизнестойкости требует времени и усилий, но оно существенно улучшает качество жизни.

#ПроЖизнестойкость

Наш организм обладает удивительной способностью восстанавливаться и приспосабливаться к изменениям. 💖⭐
Именно эта внутренняя сила позволяет нам противостоять болезням, травмам и внешним воздействиям.

Что способствует повышению жизнестойкости?

- **Правильное питание:** свежие овощи, фрукты, белки и полезные жиры укрепляют иммунитет и обеспечивают энергией. 🍅🥦

- **Регулярные физические нагрузки:** спорт стимулирует выработку эндорфинов и укрепляет сердечно-сосудистую систему. 🚴🏃‍♂️

- **Достаточный сон:** полноценный отдых восстанавливает силы и поддерживает здоровье мозга. 🛌

- **Позитивное мышление:** оптимизм помогает легче переносить стрессы и быстрее восстанавливаться после болезней. 🙏😊

Заботьтесь о своём организме, ведь он — ваш самый надёжный союзник в борьбе за здоровье и благополучие! 🌍

#ProЖизнестойкость

 **Примеры героев с ярко выраженной жизнестойкостью из русской классики:**

1. Андрей Болконский ("Война и мир" Льва Толстого)

После тяжелого ранения и морального кризиса князь Андрей находит силы переосмыслить свое существование и продолжить борьбу за счастье и любовь. Его возвращение к активной жизни демонстрирует огромную внутреннюю силу духа.

2. Родион Раскольников ("Преступление и наказание" Федора Достоевского)

Несмотря на совершенное преступление и тяжелую душевную травму, герой проходит сложный путь покаяния и внутреннего очищения, демонстрируя исключительную способность к восстановлению и моральному росту.

3. Александр Гринвич ("Капитанская дочка" Александра Пушкина)

Главный герой сталкивается с предательством, несправедливостью и опасностью, но сохраняет честь и достоинство, сохраняя верность принципам и друзьям.

Эти герои показывают, что настоящая жизнестойкость проявляется не только в физической выносливости, но и в духовной зрелости, способности к самосовершенствованию и сохранению человеческого достоинства.

#ProЖизнестойкость

🤔🤔 Подростковый возраст — это время перемен, открытий и испытаний. Ты можешь чувствовать неуверенность, тревогу или усталость, сталкиваясь с новыми ситуациями и проблемами. Но знай, что твоя способность преодолевать трудности — это твой суперспособность! ✨

! Что такое жизнестойкость?

Это умение вставать после падений, учиться на ошибках и уверенно двигаться дальше. Жизнь не всегда гладкая дорога, но каждая сложность делает тебя сильнее и опытнее. 🏠

😊 Вот несколько советов, которые помогут тебе развивать свою жизнестойкость:

- **Будь открытым новому.** Пробуй разные занятия, хобби и знакомства. Новые впечатления обогащают твою личность и расширяют кругозор.
- **Общайся с близкими друзьями и семьёй.** Поддержка близких важна в моменты трудностей. Друзья и семья всегда готовы выслушать и поддержать.
- **Развивай уверенность в себе.** Ставь небольшие цели и достигай их постепенно. Уверенность приходит с каждым успехом.
- **Учись отдыхать и расслабляться.** Важно уметь переключаться и давать своему организму отдохнуть. Медитация, прогулки, музыка — всё это помогает восстановить энергию.

Помни, что ты уникален и силен! ✨

Занятие 32. #ProПерспективу

Цель: формирование у участников позитивной временной перспективы.

Задачи:

- 1) способствовать созданию позитивного образа будущего;
- 2) развивать навыки целеполагания, оказывать помощь в осознании детьми собственных целей;
- 3) актуализировать направленность и стремление жить, проработать образ будущего;
- 4) способствовать формированию рефлексии и развитие навыков самоанализа.

Оборудование, материалы:

- кубик Блума;
- канцелярские принадлежности (бумага, ручки, цветные карандаши).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Напоминание о правилах работы группы.

На сегодняшнем занятии мы поговорим о нашем будущем и будем учиться выстраивать позитивную временную перспективу.

Мини-лекция «Временная перспектива»

Понятие «временная перспектива» используется для описания «жизненного пространства личности», которое включает прошлое, настоящее и будущее. Она представляет собой своего рода точку отсчета, относительно которой человек воспринимает и оценивает свое прошлое, настоящее и будущее.

Временная перспектива – это целостное восприятие отношений между прошлым, настоящим и будущим, которые в свою очередь состоят из событий, происходящих в жизни человека, имеющих для него определенную значимость.

Чем большим количеством событий человек наполняет указанные временные периоды, тем ярче, полноценнее, содержательнее и осмысленнее для него существование.

Наше поведение, эмоции, мотивация находятся под влиянием временной перспективы. Поэтому очень важно научиться определять цели своей жизни, развивать навыки планирования, соотносить ближнюю и дальнюю перспективу.

Упражнение «Линия жизни» (В.Н. Куницына)

Инструкция: начертите длинную горизонтальную линию, которая будет означать Ваш жизненный путь от самого рождения. Затем поставьте на ней 2 точки («рубежи»), отграничивающие Ваше прошлое от настоящего и настоящее от будущего. Отметьте, какие события, причины, факты, послужили для определения «рубежа».

Подчеркните главные события.

Вопросы:

1. Вспомните и проанализируйте чувства, которые вы испытывали в каждой значимой ситуации. С течением времени они изменились?
2. Какие качества и ценности вы для себя открыли или приобрели в тех или иных ситуациях?
3. Какой я хочу видеть свою жизнь: завтра, через неделю, через месяц, через год, через 5 лет, через 10 лет, к середине своей жизни?
4. Кем я хочу быть сегодня, через несколько лет?
5. Какие способности и возможности я имею, чтобы стать таким?
6. Какие препятствия могут возникнуть на моем пути, как я могу их преодолеть?

Упражнение «Три желания» (И.Г. Малкина-Пых)

Инструкция: Вы нашли старую запечатанную бутылку, выброшенную волнами на берег. Вы открыли ее, оттуда появился джинн и пообещал исполнить три ваших желания. Когда будете обдумывать, что загадать, помните, что желания должны оставаться в пределах человеческих возможностей. Они должны быть увлекательными, но правдоподобными.

1. Напишите ваши три желания.
2. Выберите одно, наиболее важное для вас.
3. Напишите о своем желании четко и подробно, как о главной жизненной цели.
4. Что вы делаете или собираетесь сделать для достижения этой цели?
5. Каковы препятствия для ее достижения?
6. Если хотите, повторите пункты 3–5 для оставшихся двух желаний.

Обсуждение: что вы чувствовали, когда писали о своей цели, принимая ее всерьез? Почему?

Упражнение «Карта будущего» (И.Г. Малкина-Пых)

Представление своего будущего в виде карты местности позволит участникам более четко осознать свои цели. Метафорическое выражение целей в виде пунктов на карте, а путей их достижения в виде улиц и дорог помогает участникам создать в воображении наглядную картину своего будущего. После создания такой карты каждый сможет соотнести цели между собой и понять, насколько они сочетаются друг с другом, какие препятствия встречаются на пути к ним, какие новые возможности открываются.

Инструкция: Начертите карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», к которым вы стремитесь в своей личной и профессиональной жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти. Как вы будете добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем? Какие препятствия вам предстоит преодолеть? На какую помощь вы можете

рассчитывать? Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места? Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь? У вас есть 30 минут.

Обсуждение:

- Где находятся важнейшие цели?
- Насколько они сочетаются друг с другом?
- Где вас подстерегают опасности?
- Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого?
- Какие чувства вызывает у вас эта картина?

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно предложить участникам самим придумать вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- Поделись, какие три главных временных периода включает в себя понятие «временная перспектива»?
- Назови одно ключевое событие из твоего прошлого и одно из будущего, которые ты отметил(а) на «Линии жизни».
- Поделись, какие три желания ты загадал(а) бы джинну в упражнении «Три желания»?
- Назови два основных «пункта-цели», которые ты обозначил(а) на своей «Карте будущего».
- Объясни своими словами, что такое «временная перспектива» и как она влияет на нашу жизнь?
- Объясни, чем упражнение «Линия жизни» помогает лучше понять себя и свои жизненные цели?
- Объясни, почему в упражнении «Три желания» важно было формулировать желания как реалистичные жизненные цели?
- Объясни, как метафора «карты» в последнем упражнении помогает в планировании будущего?
- Почему, по твоему мнению, важно соотносить ближнюю и дальнюю перспективу при планировании жизни?
- Почему при создании «Карты будущего» важно было обозначать не только цели, но и препятствия, и источники помощи?
- Как ты думаешь, почему некоторые люди сосредотачиваются только на одном временном периоде (например, живут прошлым или только будущим)?
- Почему для достижения большой цели важно разбивать ее на промежуточные этапы, как на «Карте будущего»?
- Придумай свою метафору или сравнение для понятия «временная перспектива».
- Придумай оригинальное название для самого важного «пункта-цели» на своей карте будущего, которое отражало бы его суть.

- Представь, что ты создаешь новый инструмент для визуализации жизненного пути, отличный от линии жизни или карты. Опиши его.
- Придумай ритуал или действие, которое могло бы символизировать переход от одного жизненного этапа к другому.
- Используя принципы из упражнения «Три желания», предложи, как можно преобразовать абстрактную мечту («хочу быть счастливым») в конкретную и достижимую цель.
- Основываясь на анализе своей «Линии жизни», предложи, какие личные качества, приобретенные в прошлом, могут помочь тебе в достижении будущих целей.
- предложи конкретный план, как можно развить навык планирования и балансировать внимание между настоящим и будущим в повседневной жизни.
- Опираясь на опыт создания «Карты будущего», предложи, как можно поступить, если две важные жизненные цели находятся на карте далеко друг от друга и требуют движения в разных направлениях?

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Занятие 33. #ProПерспективу (продолжение)

Цель: формирование у участников позитивной временной перспективы.

Задачи:

- 5) формировать рефлексия и развивать навыки самоанализа, анализа ресурсов;
- 6) способствовать осознанию подростками собственных жизненных целей;
- 7) повысить готовность участников выделять приоритеты при планировании своих жизненных перспектив;
- 8) способствовать осознанному выстраиванию детьми образа своего будущего, конкретизации целей и планов.

Оборудование, материалы:

- карточки для выполнения упражнения «Хэштег «#ProПерспективу» (Приложение 33.1)
- кубик Блума;
- канцелярские принадлежности (бумага, ручки, цветные карандаши).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Напоминание о правилах работы группы.

На сегодняшнем занятии мы продолжим разговор о нашем будущем.

Упражнение «Моё прошлое, настоящее и будущее»

Каждый участник чертит длинную горизонтальную линию, которая будет означать его жизненный путь от самого рождения. На линии нужно отметить точку, которая будет обозначать момент вашего рождения (точка А), и еще одну точку, в которой, по вашему мнению, вы находитесь сейчас (точка Б). Между точками А и Б располагается ваше прошлое, а справа от точки Б - будущее.

Между точками А и Б (в прошлом) надо отметить наиболее значимые позитивные события.

Участникам необходимо подумать и ответить на вопросы: почему данные события важны? Кто из близких людей разделил с вами радость?

Далее «в будущем» следует отметить несколько важных и значимых событий и ответить на вопрос: что сейчас я могу сделать, чтобы позитивные события в будущем состоялись и были наиболее успешными?

В завершении упражнения следует предложить участникам назвать позитивные события настоящего. Они могут быть не глобальными. Ведь даже теплое общение в друзьями и близкими – это тоже позитивный момент.

Упражнение «Растущие цели» (И.Г. Малкина-Пых)

Инструкция: Подумайте, пожалуйста, о том, к чему вы стремитесь, о тех состояниях, достижение которых доставляет (или может доставить) вам удовольствие.

Назовите, пожалуйста, четыре таких состояния, воспользовавшись следующим ассоциативным рядом:

1. Зимняя цель – никому не видна и редко осуществляется, поскольку лежит глубоко в земле в виде зернышка. Может вырасти в цель, видную и красивую при соответствующем уходе и заботе.

2. Весенняя цель – при данных условиях уже проросла, но росток нежный и беззащитный, может быть легко затоптан.

3. Летняя цель – созрела и цветет, цветы всем видны и очевидны, могут быть и плоды.

4. Осенняя цель – зрелая и плодоносящая, требует лишь постоянного полива, цвести и плодоносить при должном уходе будет долго.

После непродолжительной подготовки, в ходе которой участники формулируют свои цели на листках бумаги, ведущий предлагает каждому рассказать группе о собственных целях.

Обсуждение:

– Можете ли вы сказать, что эти цели могли бы быть привлекательны и для вас самих?

– Действительно ли речь идет о целях или мы имеем дело со средствами?

Упражнение «Шаг к цели»

Подростков просят нарисовать горизонтальный отрезок и отметить на нём 11 точек на равном расстоянии друг от друга, обозначить их цифрами от 0 до 10. Отрезок символизирует путь к достижению цели. Крайняя левая точка (0) обозначает си-

туацию, когда цель не достигнута, крайняя правая (10) – ситуацию, когда цель достигнута полностью. Подросткам предлагается написать рядом с каждой из двух точек несколько слов, которые бы описали соответственно наихудшее и наилучшее положение дел. После этого участников просят оценить с помощью получившейся шкалы собственное положение дел, то насколько они близки к своей цели. Они отмечают соответствующую цифру, потом надо нарисовать от этой точки стрелку к следующей «Вот ближайший шаг на пути к вашей цели, даже если пока она полностью не достижима, хотя бы этот шаг сделать можно и нужно». Подумайте, что нужно сделать и когда именно вы это сделаете.

По ходу проводится групповое обсуждение.

Упражнение «Планирование будущего»

Упражнение способствует осознанному выстраиванию образа своего будущего, конкретизации целей и планов.

Присутствующим предлагается написать приблизительный план своего будущего. При этом рекомендуется для начала выделить основные сферы, присутствующие в жизни каждого человека: семейную, профессиональную, досуговую.

Инструкция: «В каждой сфере необходимо наметить главные достижения, которых вы хотели бы добиться, события, которые могут произойти или вы бы хотели, чтобы они произошли. Постарайтесь поставить более-менее реальные цели и спрогнозировать реальные события.

Теперь нужно выделить ближние и ближайшие цели, как этапы и пути достижения дальних целей. Можно расположить их в хронологическом порядке и даже написать приблизительные даты».

Обращается внимание на наличие или отсутствие противоречий между целями и событиями из разных областей вашей жизни. Помогают ли они друг другу или не оказывают друг на друга никакого негативного влияния? Важно постараться согласовать их.

Далее участникам предлагается оценить свои собственные достоинства и недостатки, которые могут повлиять на успешность достижения различных целей и определить пути преодоления этих недостатков.

Далее необходимо отметить все внешние препятствия на пути к обозначенным целям, после чего определить пути преодоления внешних препятствий.

Важно также предложить присутствующим оценить возможность резервных вариантов в разных сферах жизни (на случай непреодолимых препятствий или глубокого противоречия между целями из разных сфер жизни).

Последним этапом выполнения упражнения является ответ на вопрос: «С каких целей вы начнете практическую реализацию своего плана. Укажите конкретную дату».

По возможности необходимо провести групповое обсуждение.

Упражнение «Объявления» (И.Г. Малкина-Пых)

Выполняя это упражнение, участники могут сформулировать и проговорить вслух свои цели, утвердиться в них и принять их как само собой разумеющееся.

«У каждого из нас есть цели, которые мы держим в голове, в сердце и в душе. К чему вы стремитесь в своей жизни? Вы можете сейчас набросать объявления о целях, которые для вас очень важны. Это могут быть самые разнообразные объявления: покупка недвижимости или квартиры, предложение рабочих мест, обмен или «Разное». Вы можете написать объявления о поиске партнера, друга, ребенка, консультанта, сотрудника и т. п. или же изобрести абсолютно новую разновидность объявлений.

Указывайте каждый раз:

- что именно вы ищете,
- каковы ваши конкретные пожелания,
- что вы готовы предложить взамен.

Снабдите тексты объявлений своими координатами. Где бы вы хотели опубликовать свои объявления? Если вам не удастся подобрать подходящую газету или журнал, придумайте новые.

Обсуждение: легко ли было сформулировать цели, конкретизировать пожелания и то, что вы готовы предложить взамен желаемого?

Упражнение «Хэштег #ProПерспективу»

Участники делятся на группы, каждая группа получает набор карточек с хэштегом #ProПерспективу (Приложение 33.1). Участники в группах обсуждают и выбирают из предложенного набора карточек ту, информация на которой наиболее подходит к содержанию занятия, и которую можно было бы разместить под хэштегом #ProПерспективу. Можно предложить участникам самостоятельно подобрать содержание поста с предложенным хэштегом, используя GigaChat – сервис на основе искусственного интеллекта (по желанию). После завершения работы участники групп аргументируют свой выбор, отвечают на вопросы:

- почему группа выбрала именно этот пост?
- как он соотносится с содержанием занятий, включенных в программу?
- согласны ли они с содержанием поста, который предложил GigaChat?

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако можно предложить участникам самим придумать вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- Поделись одним значимым позитивным событием из прошлого и одного предполагаемого события из будущего, которые ты отметил(а) на линии жизни.
- Назови, какую из своих целей ты определил(а) как «весеннюю» в упражнении «Растущие цели» и почему?
- Поделись, на какой отметке (от 0 до 10) ты сейчас находишься на пути к своей цели в упражнении «Шаг к цели»?
- Назови одну ближайшую и одну дальнюю цель из сферы профессионального развития, которые ты запланировал(а).

- Объясни своими словами, как выполнение упражнения «Моё прошлое, настоящее и будущее» помогает в планировании жизни?
- Объясни, почему в упражнении «Растущие цели» используется метафора времен года для описания разных этапов достижения целей?
- Объясни, зачем в упражнении «Планирование будущего» нужно было анализировать возможные противоречия между целями из разных сфер жизни?
- Объясни, почему в упражнении «Объявления» важно было указать не только то, что ты ищешь, но и что готов предложить взамен?
- Почему важно отмечать не только глобальные, но и небольшие позитивные события настоящего, как в упражнении «Моё прошлое, настоящее и будущее»?
- Почему «весенняя цель» считается особенно уязвимой и что может помочь ее защитить?
- Как ты думаешь, почему важно определять не только конечную цель, но и конкретный ближайший шаг к ней, как в упражнении «Шаг к цели»?
- Почему при планировании будущего необходимо учитывать не только внутренние ресурсы, но и внешние препятствия?
- Придумай новую метафору, отличную от «времен года», для описания разных стадий достижения целей.
- Придумай оригинальное название для воображаемой газеты или портала, где ты мог бы опубликовать свои «Объявления» о жизненных целях.
- Представь, что ты создаешь новый формат визуализации жизненного пути вместо линии. Опиши, как он будет выглядеть.
- Придумай креативный способ отмечать выполнение каждого «шага к цели» в повседневной жизни.
- Используя принципы из упражнения «Планирование будущего», предложи, как можно согласовать возможное противоречие между карьерными целями и целями в личной жизни.
- Основываясь на анализе своих «растущих целей», предложи конкретные действия для превращения «зимней» цели в «весеннюю».
- предложи план, как можно систематически применять методику «Шаг к цели» для реализации одного из своих планов.
- Опираясь на опыт составления «Объявлений», предложи, как можно переформулировать расплывчатую мечту в конкретную и достижимую цель.

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Карточки для выполнения упражнения «Хэштег «#ProПерспективу»

#ProПерспективу

💥 Подростковый возраст — это время открытий и возможностей! 🎯

Каждый день приносит новые знания, знакомства и впечатления 📖 👨‍🎓 👩‍🎓 А впереди столько всего интересного ждёт: путешествия, творчество, спорт, учёба и первая любовь ❤️ 🏃
🎨

Будьте открыты новому, верьте в себя и свои мечты! Всё возможно, главное — действовать и наслаждаться каждым моментом ✨

#подростковаяэнергия #позитивныеперспективы

#ProПерспективу

😄 Команда КВН "Перспектива" снова зажигает на сцене! 🎤 🔥

Весёлые шутки, искромётные номера и море позитива ждут вас на каждом выступлении 🗣️ 😄 Поддержите ребят лайком и репостом, пусть юмор объединит всех нас! 🙌

#КВН #Перспектива #смехлучшеекарства

17:31

#ProПерспективу

🗓️ Ближайшая перспектива — это планы на завтра, цели на неделю и задачи на месяц 📅

Отдалённая перспектива — это мечта, к которой идёшь годами, строя карьеру, создавая семью и развивая таланты 🌐 📁

Важно видеть обе перспективы: жить сегодняшним днём и мечтать о будущем 😊 Пусть ваши планы будут ясными, а мечты — достижимыми!

#ProПерспективу

🚫 Бесперспективняк настал 🤖

Когда кажется, что всё потеряло смысл, и даже кофе утром не радует ☹️ А впереди лишь серые будни и вечный дедлайн 😞

Но стоп! Может, именно сейчас самое время сделать паузу, выдохнуть и пересмотреть приоритеты? ✨ Иногда лучший способ двигаться вперёд — это признать, что застряли, и начать заново 🌍✈️

#бесперспективняк #паузанеобходима #перезагрузка

#ProПерспективу

📖 Разбор слова «перспектива» по составу:

- Корень: *перспект* 💡
- Суффикс: *ив* 📖
- Окончание: *а* ✍️

Получается интересная структура, отражающая глубину смысла самого слова! 🧩

Делитесь своими любимыми словами и их составами в комментариях! 💬

Занятие 34. Итоговое

Цель: подведение итогов реализации программы.

Задачи:

- 1) актуализировать знания участников по темам занятий;
- 2) обобщить содержание занятий по программе;
- 3) обсудить возможности применения полученных знаний и умений в реальных жизненных ситуациях.

Оборудование, материалы:

- анкета участника занятий по программе «#ProДвижение»: бланки по количеству участников (Приложение 34.1),
- анкета «Ситуации и решения» (Приложение 34.2)
- кубик Блума;
- канцелярские принадлежности (бумага, ручки).

Время проведения занятия: 45 минут.

Ход занятия

Приветствие

Напоминание о правилах работы группы.

Ведущий: Добрый день, ребята! Сегодня мы проводим заключительное занятие по программе «#ProДвижение».

Вместе мы прошли длинный и непростой путь длиной в 34 занятия, в ходе которых мы рассмотрели различные темы, касающиеся здорового образа жизни и безопасного поведения людей в обществе.

Мы с вами разбирали маркеры негативного состояния человека, рассуждали о том, кто и как может помочь и поддержать в трудной жизненной ситуации.

Мы научились формулировать свои цели и планировать шаги по их достижению, распознавать достоверную и ложную информацию, определять собственное эмоциональное состояние и эмоциональное состояние окружающих людей.

Мы отработали способы принятия осознанных и взвешенных решений, которые могут помочь преодолеть сложные жизненные ситуации, возникающие в нашей жизни.

И сегодня подведём итог нашей непростой, но важной работы.

Анкетирование участников с целью оценки уровня информированности участников по вопросам, включенным в содержание программы (Приложение 34.1). *Ведущий использует итоги анкетирования с целью оценки динамики результатов реализации программы.*

Анкетирование участников (анкета «Ситуации и решения»)

А теперь заполните, пожалуйста, анкету «Ситуации и решения» (Приложение 34.1). Работайте индивидуально, важно именно ваше самостоятельное решение ситуаций.

Подведение итогов занятия

Рефлексия в конце занятия проводится с использованием приема «Кубик Блума». Участники по очереди отвечают на вопросы ведущего, используя кубик, на гранях которого написаны слова: «Придумай», «Назови», «Почему», «Объясни», «Предложи», «Поделись». Вопросы заранее могут быть подготовлены ведущим, однако, можно предложить участникам самим предложить вариант продолжения фразы, указанной на кубике. Можно использовать следующие вопросы:

- придумай, где можно применять знания, полученные на занятиях
- придумай и задай любой вопрос исходя из названий занятий по программе
- придумай, как можно использовать результаты анкеты, которую заполнили участники

- назови одно из упражнений, которое ты запомнил
- назови ситуацию, в которой ты применил знания, полученные на занятиях
- назови тему занятия из программы, которая представляет для тебя наибольший интерес

- почему важно применять умения и навыки, полученные на занятиях?
- почему важно вести здоровый и безопасный образ жизни?
- почему важны темы, включенные в содержание программы?
- объясни, что уверенный отказ
- объясни, где могут пригодиться знания, полученные на занятиях
- объясни, почему в названии программы есть слово «продвижение»
- предложи способ распространения полезной для твоих сверстников информации

- предложи ситуацию, в которой могут пригодиться знания, полученные на занятии

- предложи тему для оформления поста в социальной сети по итогам занятий

- поделись, в чем за время реализации программы продвинулся ты?
- поделись, что тебе понравилось на занятиях?
- поделись, что тебе не понравилось на занятиях?

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Ведущий: ребята, благодарю вас за активную работу и за обратную связь!

Анкета участника занятий по программе «#ProДвижение»

Фамилия, имя участника _____

Эта анкета поможет лучше понять, что ты знаешь о себе, своих эмоциях, поведении и о том, как справляться с трудностями. Твои искренние ответы позволят сделать наши занятия и встречи максимально полезными для тебя и твоих одноклассников.

Здесь нет правильных и неправильных ответов, выбирай вариант, который больше всего близок к тебе.

1. Как бы ты поступил(а) в ситуации, когда друзья предлагают прогулять урок?

- а) Соглашусь, чтобы не обидеть их
- б) Вежливо откажусь и объясню причину
- в) Резко выскажу свое неодобрение
- г) Не знаю, как поступить

2. Уверенное поведение – это:

- а) Умение настоять на своем любыми способами
- б) Способность открыто выражать мнение, уважая других
- в) Всегда соглашаться с большинством
- г) Избегать конфликтов любыми способами

3. Если одноклассник грустит и избегает общения, твои действия:

- а) Спрошу, не нужна ли помощь
- б) Сделаю вид, что не заметил(а)
- в) Расскажу классному руководителю
- г) Посоветую "взять себя в руки"

4. Выбери здоровые способы справиться со стрессом:

- а) Спорт, музыка, хобби
- б) Курение/вейпинг
- в) Агрессивное поведение
- г) Игнорирование проблемы

5. При предложении попробовать наркотик от авторитетного сверстника нужно:

- а) Вежливо отказаться и уйти
- б) Сообщить взрослому
- в) Попробовать "за компанию"
- г) Сделать вид, что согласен(на)

7. Жизнестойкость – это:

- а) Умение скрывать эмоции
- б) Способность преодолевать трудности
- в) Физическая выносливость
- г) Отсутствие проблем

8. Позитивное мышление – это:

- а) Игнорирование проблем
- б) Поиск решений в сложных ситуациях
- в) Постоянное веселье
- г) Ожидание худшего

9. При стойком плохом настроении и тревоге нужно обращаться:

- а) К школьному психологу
- б) К друзьям в соцсетях
- в) Ни к кому
- г) К случайным знакомым

10. Телефон доверия для детей:

- а) 8-800-2000-122
- б) 112
- в) 03
- г) Не знаю

11. Какие признаки могут говорить о серьезных эмоциональных проблемах?

- а) Постоянная подавленность и потеря интереса к общению
- б) Резкие изменения режима сна и питания
- в) Частые вспышки гнева по незначительным поводам
- г) Все перечисленные варианты
- д) Ни один из вариантов не является признаком неблагополучия

12. Что из перечисленного должно стать поводом обязательно обратиться за помощью к психологу?

- а) Высказывания о бессмысленности жизни
- б) Резкое снижение успеваемости
- в) Появление самоповреждающего поведения (порезы, ожоги)
- г) Все перечисленные варианты
- д) Ни один из вариантов не требует помощи специалиста

13. Как лучше всего готовиться к важным жизненным целям (поступление в вуз, достижение в спорте и т.д.)?

- а) Действовать по настроению, когда есть вдохновение
- б) Ждать, пока сложатся подходящие обстоятельства
- в) Составить план и последовательно его выполнять

г) Полагаться на помощь других людей

14. Если важная цель кажется недостижимой, правильнее:

- а) Отказаться от нее сразу
- б) Разбить на небольшие этапы и начать с первого шага
- в) Продолжать мечтать, но не действовать
- г) Сосредоточиться на неудачах

15. Какие способы помогают безопасно снизить напряжение в стрессовой ситуации?

- а) Дыхательные упражнения (глубокий вдох - медленный выдох)
- б) Физическая активность (прогулка, пробежка)
- в) Агрессивные действия (крик, битье предметов)
- г) Курение/вейпинг

Благодарим за участие!

Приложение 34.2

Анкета «Ситуации и решения»

Фамилия, имя участника _____

Цель анкеты – лучше понять, как твои сверстники видят разные жизненные ситуации и какие решения считают наиболее эффективными.

Анкета «Ситуации и решения» включает несколько коротких сценариев из жизни. Тебе нужно будет прочитать каждый из них и выбрать те варианты ответов, которые кажутся тебе наиболее точными или близкими. Здесь нет «правильных» или «неправильных» ответов – нам важно именно твое мнение и твоя точка зрения.

Твои ответы помогут сделать программу «ПроДвижение» более практичной и полезной. Все данные будут использоваться только в обобщённом виде.

Заранее благодарим за искренность и готовность поделиться своим мнением!

1. Прочитай историю и ответь, к каким последствиям для героя может привести его решение. Можно выбрать несколько вариантов.

Старшеклассник Алексей почувствовал, что учеба и отношения с родителями его сильно напрягают. Чтобы «расслабиться» и «быть своим» в новой компании, он начал:

- курить электронные сигареты;
- постоянно опаздывать и пропускать занятия, чтобы общаться с новыми друзьями;
- грубить учителям и родителям, когда они пытаются поговорить с ним о его поведении.

Как ты думаешь, к каким ПОСЛЕДСТВИЯМ может привести для Алексея такое поведение?

1. Последствия для ЗДОРОВЬЯ:

- а) Развитие никотиновой зависимости (организм будет требовать новую дозу никотина, появится раздражительность).
- б) Появление одышки и снижение выносливости (станет тяжелее бегать и подниматься по лестнице, снизятся спортивные результаты).
- в) Частые простуды и кашель (химические вещества в электронных сигаретах раздражают легкие и делают их уязвимыми для инфекций).
- г) Ухудшение памяти и концентрации (никотин и стресс негативно влияют на работу мозга).
- д) Нарушения сна (проблемы с засыпанием, бессонница или беспокойный сон).
- е) Рост тревожности и нервозности (никотин не снимает стресс, а маскирует его).
- ж) Усиление стресса и апатии (проблемы в школе будут накапливаться, что создаст еще большее напряжение).
- з) Ничего серьезного не случится, он же «просто расслабляется».

2. Последствия для СОЦИАЛЬНОГО СТАТУСА и ОТНОШЕНИЙ:

- а) Он будет принят в новой компании, но испортит отношения с семьей и старыми друзьями.
- б) Ничего серьезного не произойдет, ведь отношения всегда можно наладить.
- в) Учителя перестанут ему доверять, его могут поставить на внутришкольный учет.
- г) Он станет более популярным и уважаемым среди всех одноклассников.
- д) Родители перестанут ему доверять, увеличатся ссоры и недопонимание в семье.
- е) Ему придется зависеть от новой компании и ее правил.
- ж) Он приобретет репутацию «трудного» или «неблагополучного» подростка: (это будет влиять на отношение к нему еще долгое время, даже если он решит измениться).

3. Последствия для БУДУЩЕГО (учеба, карьера, возможности):

- а) Он потеряет интерес к учебе, ему будет сложно вернуться к прежнему уровню.
- б) Из-за прогулов снизится средний балл аттестата, что затруднит поступление в хороший колледж или вуз.
- в) Он получит важный жизненный опыт, который поможет ему в будущем.
- г) Это никак не повлияет на его будущие возможности.
- д) Сузится круг возможностей (из-за плохой успеваемости и репутации он может упустить участие в олимпиадах, конкурсах).

е) Вместо полезных навыков сформируются рискованные и вредные привычки.

2. Прочитай ситуацию и выбери тот вариант, который ближе всего к твоей вероятной реакции.

«Представь, что твой одноклассник, обычно веселый и общительный, уже несколько дней выглядит подавленным, молчаливым и сидит один. Твои действия?»

а) Это его личное дело. Если захочет – сам подойдет и расскажет. Я не буду лезть.

б) Мне интересно, что случилось. Я, возможно, спрошу у общих друзей, в курсе ли они чего-то.

в) Я подойду и спрошу, всё ли у него в порядке, дам понять, что я заметил(а) его состояние и готов(а) выслушать.

г) Я не буду ничего спрашивать, но постараюсь косвенно его поддержать — например, предложу вместе пообедать или присоединюсь к нему на перемене, чтобы он не чувствовал себя одиноко.

3. Прочитай ситуацию и выбери вариант, наиболее близкий к твоей вероятной реакции.

«На вечеринке компания твоих хороших знакомых предлагает тебе попробовать «безвредный» алкогольный напиток. Тебе не хочется этого делать по личным причинам (не нравится вкус / принципы / нежелание нарушать самочувствие). Твои действия?»

а) «Спасибо, нет. Я не хочу, и мне не нравится это обсуждать». (Могу спокойно отказаться и не поддаваться на уговоры)

б) «Ребята, я пас. У меня завтра важные дела (тренировка, учеба), нельзя подводить». (Постараюсь найти «уважительную» причину, чтобы от меня отстали)

в) «Вы что, с ума сошли? Это же вредно / опасно / для лузеров!» (Начну читать лекцию о вреде или грубо высмею их предложение)

г) «Ладно, давайте, только чуть-чуть...» (В итоге соглашусь, чтобы не выделяться и не портить отношения)

д) «Я сейчас, отойду на минутку...» (Постараюсь незаметно уйти или сделать вид, что не слышал предложения)

Если уговоры продолжаются, твой следующий шаг?

е) «Я уже сказал(а) «нет». Давайте лучше послушаем музыку / поиграем во что-то.» (Предложу альтернативу)

ж) «Ну, не знаю... Ладно, уговорили.» (В итоге соглашусь, чтобы не выделяться и не портить отношения)

з) «Отстаньте от меня!» (Продолжу сопротивление)

4. Прочитай ситуацию. Как бы ты посоветовал поступить герою? Выбери все подходящие варианты.

«У твоего одноклассника Сергея резко ухудшились оценки. Он стал замкнутым, часто срывается на одноклассников, а вчера признался тебе, что постоянно чувствует тревогу и не знает, к кому обратиться за помощью.»

Варианты ответов:

- а) Обратиться к школьному психологу – это безопасно и конфиденциально.
- б) Позвонить на Детский телефон доверия 8-800-2000-122 или 124 – там выслушают и дадут совет в любое время.
- в) Рассказать о проблеме родителям или классному руководителю – они могут помочь разобраться в ситуации.
- г) Обратиться в региональный центр психолого-педагогической помощи – там работают специалисты, которые помогают в разрешении трудных ситуаций.
- д) Найти информацию в интернете (например, на сайте «Помощь рядом» или специальный чат-бот в мессенджере).
- е) Никуда не обращаться – справиться с трудностями можно самостоятельно.

5. Прочитай ситуацию. Как бы ты посоветовал поступить героине, чтобы справиться с напряжением и восстановить силы? Выбери все подходящие варианты.

«Катя готовится к важным экзаменам. Она стала плохо спать, чувствует постоянную усталость и раздражительность, а при мыслях об экзаменах у нее учащается сердцебиение. Катя понимает, что так может «перегореть» до самого испытания».

Варианты ответов:

- а) Составить четкий план подготовки, разбить материал на части – это поможет снизить ощущение хаоса и беспокойства.
- б) Использовать техники дыхания или короткие медитации (например, 5-минутные паузы на глубокое дыхание), чтобы быстро успокоиться в моменты паники.
- в) Выделить время на прогулки, хобби или спорт – даже 30 минут в день помогут «перезагрузиться».
- г) Ограничить соцсети и новости на время подготовки, чтобы уменьшить поток тревожной информации.
- д) Обратиться к школьному психологу или родителям, чтобы обсудить свое состояние и получить поддержку.
- е) Взять себя в руки и работать еще усерднее – тогда мысли о стрессе уйдут сами.
- ж) Игнорировать усталость и продолжать готовиться – после экзаменов можно будет отдохнуть.

6. Прочитай ситуацию. Как бы ты помог(ла) герою переосмыслить эту ситуацию? Выбери все подходящие варианты.

«У Матвея не получилось поступить в спортивную академию, куда он очень хотел попасть. Он чувствует разочарование и думает: «Теперь все бессмысленно, ничего хорошего в будущем уже не случится».

Варианты ответов:

а) Обсудить другие возможные пути – например, подобрать колледж с похожим направлением или найти спортивную секцию для продолжения тренировок.

б) Напомнить, что неудача – это часть роста, и многие успешные люди прошли через похожие трудности.

в) Предложить представить себя через 1–2 года, когда эта ситуация уже не будет казаться такой катастрофой, и подумать, что может помочь сейчас.

г) Сосредоточиться на сильных сторонах Матвея (например, его упорство или другие таланты), чтобы он не заикливался на одной неудаче.

д) Разбить большие цели на маленькие шаги – например, улучшить физическую форму или подтянуть определенные предметы для новой попытки.

е) Считать, что если не получилось с первого раза, значит, это не его судьба, и лучше забыть о своей цели.

ж) Сравнивать себя с другими, у кого все получилось, чтобы понять, где он ошибся.

Приложения

Приложение 1.

Описание приема «Кубик Блума»

Педагогический прием Кубик Блума хорошо реализует эту задачу, а игровая форма работы делает процесс интересным и увлекательным.

Кубик Блума – это прием технологии критического мышления, который предложил американский ученый, психолог Бенджамин Блум. Бенджамин Блум известен как автор уникальной системы алгоритмов педагогической деятельности. Ребенку предлагают не готовое знание, а проблему. А он, используя свой опыт и познания, должен найти пути разрешения этой проблемы.

Суть этого педагогического приема заключается в следующем: нужно бросить кубик, похожий на игральные кости. На каждой грани написан свой вопрос. Всего их 6.

Кубик Блума – это бумажный куб, на гранях которого написаны начала вопросов: «Почему...», «Объясни...», «Назови...», «Предложи...», «Придумай...», «Поделись...». Вопросы можно формулировать по желанию. Важно следить за тем, чтобы они затрагивали все стороны темы обсуждения. Он поможет детям научиться четко, логично и последовательно выстроить устный ответ, пересказывать тексты, строить развернутое, полное высказывание, эффективно участвовать в диалоге, дискуссии, выслушивать ответы сверстников и вступать с ними в диалог.

Можно изменить внешний вид кубика, например, написав на одной из граней слово «Практика». Если ребенку выпадает эта грань, он открывает кубик, внутри которого находятся свернутые листочки с заданиями. Так ребенку предоставляется возможность вытянуть случайную тему для работы, которую он должен выполнить к следующему занятию. Предварительно необходимо подготовить задания по теме. Можно вместо шестиугольного кубика сделать многоугольник, который состоит из восьми граней. А на грани «Практика» поместить конвертик для вопросов.

Как работать с кубиком Блума

Возможны два варианта:

- Вопросы формулирует сам педагог. Это более легкий способ, используемый на начальной стадии - когда необходимо показать детям примеры, способы работы с кубиком.

Начиная работать с кубиком Блума, можно бросать его и задавать вопросы, подготовленные до занятия. Эффективно использование приема на этапе закрепления знаний, так как он предполагает, что дети уже имеют знания по обсуждаемой теме.

- Вопросы формулируют сами учащиеся. Этот вариант требует определенной подготовки от детей, определенного навыка.

На занятиях дети могут обмениваются составленными вопросами и анализируют ответы одноклассников.

«Назови» - вопросы, предполагают воспроизведение знаний. Они самые простые, например, назови предмет, его цвет, размер.

«Почему» - вопросы, которые позволяют описать процессы, которые происходят с указанным предметом, явлением. Например, почему важно мыслить позитивно? Почему важно принимать осознанные и взвешенные решения?

«Объясни» – это вопросы уточняющие. Они помогают увидеть проблему в разных аспектах и сфокусировать внимание на всех сторонах заданной проблемы: объясни, как ты можешь отказаться от сомнительного предложения друга?

«Предложи» – ученик должен объяснить, как использовать знание на практике для решения конкретных ситуаций. Например, предложи, как можно проверить достоверность информации.

«Придумай» – это вопросы творческие, которые содержат в себе элемент предположения, вымысла. Например, придумай, как закончить сказку, рассказ, историю, стихотворение; как бы жил герой дальше, если бы не узнал о случившемся; придумай, как можно снять напряжение в стрессовой ситуации. На этой грани пригодится умение мыслить творчески, креативно. Главная задача вопроса – активизировать мыслительный процесс, работу головного мозга.

«Поделись» – вопросы, которые начинаются с данного слова нужны, чтобы активировать мыслительную деятельность детей, учат их анализировать, выделять факты и следствия, оценивать значимость полученных сведений, акцентировать внимание на их оценке. Например, поделись, какие правила поведения в обществе ты соблюдаешь.

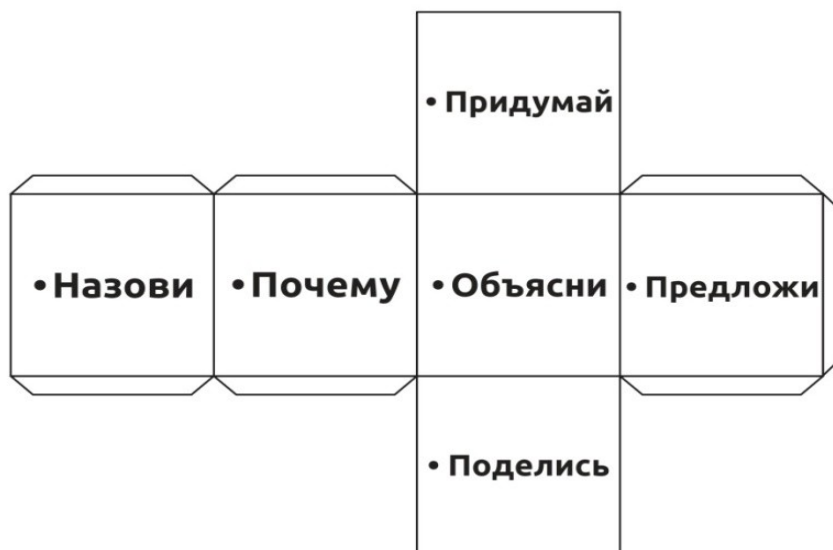
*Дополнительные вопросы для граней кубика Блума,
которые можно применять в работе*

Вопросы на гранях кубика можно варьировать по своему желанию. Важно только, чтобы они затрагивали все стороны заданной темы.

1. Опиши. Форму, размер, цвет, назови по имени и т. д.
2. Сравни. То есть сравни заданный предмет или явление с подобными, укажи сходства и различия.
3. Назови ассоциацию. С чем ассоциируется у тебя данный предмет, явление?
4. Сделай анализ. То есть расскажи, из чего это состоит, как сделано, как применять и прочее.
5. Примени. Приведи примеры использования или покажи применение.
6. Оцени. То есть укажи все «плюсы» и «минусы».

Использование «Кубика Блума» имеет ряд *преимуществ*:

- помогает понять проблему;
- побуждает искать причинно-следственные связи;
- предлагает посмотреть на предмет или объект с другой стороны, выяснить все его аспекты;
- возможность проявить свою фантазию, придумать свой путь развития событий;
- развитие стратегического мышления.



Приложение 2.

Анкета участника занятий по программе «#ProДвижение»

Фамилия, имя участника _____

Эта анкета поможет лучше понять, что ты знаешь о себе, своих эмоциях, поведении и о том, как справляться с трудностями. Твои искренние ответы позволят сделать наши занятия и встречи максимально полезными для тебя и твоих одноклассников.

Здесь нет правильных и неправильных ответов, выбирай вариант, который больше всего близок к тебе.

Эта анкета поможет лучше понять, что ты знаешь о себе, своих эмоциях, поведении и о том, как справляться с трудностями. Твои искренние ответы позволят сделать наши занятия и встречи максимально полезными для тебя и твоих одноклассников.

Здесь нет правильных и неправильных ответов, выбирай вариант, который больше всего близок к тебе.

1. Как бы ты поступил(а) в ситуации, когда друзья предлагают прогулять урок?

- а) Соглашусь, чтобы не обидеть их
- б) Вежливо откажусь и объясню причину
- в) Резко выскажу свое неодобрение
- г) Не знаю, как поступить

2. Уверенное поведение – это:

- а) Умение настоять на своем любыми способами

- б) Способность открыто выражать мнение, уважая других
- в) Всегда соглашаться с большинством
- г) Избегать конфликтов любыми способами

3. Если одноклассник грустит и избегает общения, твои действия:

- а) Спрошу, не нужна ли помощь
- б) Сделаю вид, что не заметил(а)
- в) Расскажу классному руководителю
- г) Посоветую "взять себя в руки"

4. Выбери здоровые способы справиться со стрессом:

- а) Спорт, музыка, хобби
- б) Курение/вейпинг
- в) Агрессивное поведение
- г) Игнорирование проблемы

5. При предложении попробовать наркотик от авторитетного сверстника нужно:

- а) Вежливо отказаться и уйти
- б) Сообщить взрослому
- в) Попробовать "за компанию"
- г) Сделать вид, что согласен(на)

7. Жизнестойкость – это:

- а) Умение скрывать эмоции
- б) Способность преодолевать трудности
- в) Физическая выносливость
- г) Отсутствие проблем

8. Позитивное мышление – это:

- а) Игнорирование проблем
- б) Поиск решений в сложных ситуациях
- в) Постоянное веселье
- г) Ожидание худшего

9. При стойком плохом настроении и тревоге нужно обращаться:

- а) К школьному психологу
- б) К друзьям в соцсетях
- в) Ни к кому
- г) К случайным знакомым

10. Телефон доверия для детей:

- а) 8-800-2000-122
- б) 112

- в) 03
- г) Не знаю

11. Какие признаки могут говорить о серьезных эмоциональных проблемах?

- а) Постоянная подавленность и потеря интереса к общению
- б) Резкие изменения режима сна и питания
- в) Частые вспышки гнева по незначительным поводам
- г) Все перечисленные варианты
- д) Ни один из вариантов не является признаком неблагополучия

12. Что из перечисленного должно стать поводом обязательно обратиться за помощью к психологу?

- а) Высказывания о бессмысленности жизни
- б) Резкое снижение успеваемости
- в) Появление самоповреждающего поведения (порезы, ожоги)
- г) Все перечисленные варианты
- д) Ни один из вариантов не требует помощи специалиста

13. Как лучше всего готовиться к важным жизненным целям (поступление в вуз, достижение в спорте и т.д.)?

- а) Действовать по настроению, когда есть вдохновение
- б) Ждать, пока сложатся подходящие обстоятельства
- в) Составить план и последовательно его выполнять
- г) Полагаться на помощь других людей

14. Если важная цель кажется недостижимой, правильнее:

- а) Отказаться от нее сразу
- б) Разбить на небольшие этапы и начать с первого шага
- в) Продолжать мечтать, но не действовать
- г) Сосредоточиться на неудачах

15. Какие способы помогают безопасно снизить напряжение в стрессовой ситуации?

- а) Дыхательные упражнения (глубокий вдох - медленный выдох)
- б) Физическая активность (прогулка, пробежка)
- в) Агрессивные действия (крик, битье предметов)
- г) Курение/вейпинг

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТИРОВАНИЯ

Ключ для оценки ответов:

Правильные ответы: 1б, 2б, 3а/в, 4а, 5а/б, 7б, 8б, 9а, 10а, 11г, 12г, 13в, 14б, 15а/б

Уровневая оценка:

- Высокий уровень осведомленности (12-15 правильных ответов): системные знания о ЗОЖ, о безопасном поведении и стрессоустойчивости
- Средний уровень осведомленности (7-11 правильных ответов): частичная сформированность компетенций, требуются дополнительные занятия
- Низкий уровень осведомленности (0-6 правильных ответов): необходима коррекционно-развивающая работа по всем направлениям

Приложение 3.

Анкета «Ситуации и решения» (с интерпретацией результатов)

Фамилия, имя участника _____

Цель анкеты – лучше понять, как твои сверстники видят разные жизненные ситуации и какие решения считают наиболее эффективными.

Анкета «Ситуации и решения» включает несколько коротких сценариев из жизни. Тебе нужно будет прочитать каждый из них и выбрать те варианты ответов, которые кажутся тебе наиболее точными или близкими. Здесь нет «правильных» или «неправильных» ответов – нам важно именно твое мнение и твоя точка зрения.

Твои ответы помогут сделать программу «ПроДвижение» более практичной и полезной. Все данные будут использоваться только в обобщённом виде.

Заранее благодарим за искренность и готовность поделиться своим мнением!

7. Прочитай историю и ответь, к каким последствиям для героя может привести его решение. Можно выбрать несколько вариантов.

Старшеклассник Алексей почувствовал, что учеба и отношения с родителями его сильно напрягают. Чтобы «расслабиться» и «быть своим» в новой компании, он начал:

- курить электронные сигареты;
- постоянно опаздывать и пропускать занятия, чтобы общаться с новыми друзьями;
- грубить учителям и родителям, когда они пытаются поговорить с ним о его поведении.

Как ты думаешь, к каким ПОСЛЕДСТВИЯМ может привести для Алексея такое поведение?

1. Последствия для ЗДОРОВЬЯ:

а) Развитие никотиновой зависимости (организм будет требовать новую дозу никотина, появится раздражительность).

б) Появление одышки и снижение выносливости (станет тяжелее бегать и подниматься по лестнице, снизятся спортивные результаты).

в) Частые простуды и кашель (химические вещества в электронных сигаретах раздражают легкие и делают их уязвимыми для инфекций).

г) Ухудшение памяти и концентрации (никотин и стресс негативно влияют на работу мозга).

д) Нарушения сна (проблемы с засыпанием, бессонница или беспокойный сон).

е) Рост тревожности и нервозности (никотин не снимает стресс, а маскирует его).

ж) Усиление стресса и апатии (проблемы в школе будут накапливаться, что создаст еще большее напряжение).

з) Ничего серьезного не случится, он же «просто расслабляется».

2. Последствия для СОЦИАЛЬНОГО СТАТУСА и ОТНОШЕНИЙ:

а) Он будет принят в новой компании, но испортит отношения с семьей и старыми друзьями.

б) Ничего серьезного не произойдет, ведь отношения всегда можно наладить.

в) Учителя перестанут ему доверять, его могут поставить на внутришкольный учет.

г) Он станет более популярным и уважаемым среди всех одноклассников.

д) Родители перестанут ему доверять, увеличатся ссоры и недопонимание в семье.

е) Ему придется зависеть от новой компании и ее правил.

ж) Он приобретет репутацию «трудного» или «неблагополучного» подростка: (это будет влиять на отношение к нему еще долгое время, даже если он решит измениться).

3. Последствия для БУДУЩЕГО (учеба, карьера, возможности):

а) Он потеряет интерес к учебе, ему будет сложно вернуться к прежнему уровню.

б) Из-за прогулов снизится средний балл аттестата, что затруднит поступление в хороший колледж или вуз.

в) Он получит важный жизненный опыт, который поможет ему в будущем.

г) Это никак не повлияет на его будущие возможности.

д) Сузится круг возможностей (из-за плохой успеваемости и репутации он может упустить участие в олимпиадах, конкурсах).

е) Вместо полезных навыков сформируются рискованные и вредные привычки.

Вопрос направлен на оценку комплексного понимания причинно-следственных связей: ситуация искусственно объединяет несколько рискованных поведенческих моделей (курение, прогулы, хамство), что позволяет оценить, видит ли подросток взаимосвязь между поступками и их последствиями в разных сферах жизни.

Обеспечивается смещение фокуса с социально одобряемых ответов. Вопрос звучит не как «Как правильно поступить?», а как «Что, скорее всего, произойдет?». Это снижает желание дать «правильный» моральный ответ и задействует именно аналитические способности. Анализируя поступки другого (Алексея), подросток

косвенно раскрывает собственную систему убеждений и свою карту причинно-следственных связей, демонстрирует способность к прогнозированию.

Анализ вариантов ответов обеспечивает образовательный и профилактический эффект: сама формулировка последствий мягко указывает на риски, о которых подросток мог не задумываться, выполняя функцию «прививки» от необдуманных решений.

Интерпретация результатов. Качественный анализ ответов позволяет выявить несколько уровней понимания:

Низкий уровень понимания последствий: выбираются 1-2 самых очевидных и краткосрочных последствия (например, «испортятся отношения с родителями»). Выбор нейтральных или положительных вариантов ответа («станет более популярным», «ничего не случится», «получит полезный опыт») свидетельствует о непонимании или отрицании долгосрочных рисков. Подросток не осознает системный характер социальных связей и долгосрочный ущерб репутации. Его мышление ситуативно.

Средний уровень понимания последствий: выбираются последствия из разных сфер (семья, школа), включая потерю старых друзей. Подросток понимает непосредственное влияние своего поведения на разные группы окружения, но может не осознавать более сложные аспекты (потерю автономии, формирование ярлыков).

Высокий уровень понимания последствий:

Выбор последствий во всех трех сферах, что говорит о понимании комплексного влияния поступка на жизнь (в том числе по ответам «Зависимость от новой компании» и «Репутация «трудного» подростка»). Подросток демонстрирует зрелое социальное мышление, способность прогнозировать долгосрочные последствия, понимает механизмы группового давления и формирования репутации. Он видит риски потери не только отношений, но и личной свободы.

8. Прочитай ситуацию и выбери тот вариант, который ближе всего к твоей вероятной реакции.

«Представь, что твой одноклассник, обычно веселый и общительный, уже несколько дней выглядит подавленным, молчаливым и сидит один. Твои действия?»

а) Это его личное дело. Если захочет – сам подойдет и расскажет. Я не буду лезть.

б) Мне интересно, что случилось. Я, возможно, спрошу у общих друзей, в курсе ли они чего-то.

в) Я подойду и спрошу, всё ли у него в порядке, дам понять, что я заметил(а) его состояние и готов(а) выслушать.

г) Я не буду ничего спрашивать, но постараюсь косвенно его поддержать — например, предложу вместе пообедать или присоединюсь к нему на перемене, чтобы он не чувствовал себя одиноко.

Вопрос направлен на:

– распознавание эмоций: ситуация требует «прочитать» эмоциональное состояние другого человека по невербальным сигналам;

– оценку готовности к поддержке: варианты ответов явно показывают разную степень готовности помочь – от игнорирования до активных действий.

В вопросе учитывается контекст (акцент на изменение поведения («обычно веселый... сейчас подавленный»)), что говорит о способности к более глубокому анализу) и проективность (снижается вероятность социально одобряемых ответов («конечно, я помогу!»), так как предлагаются конкретные, жизненные сценарии).

Интерпретация результатов:

Выбор варианта «а» – показатель низкого уровня эмпатии (отсутствие интереса к состоянию другого человека) или неразвитых навыков коммуникации в ситуации чужого эмоционального неблагополучия (дистанцирование).

Выбор варианта «б» – показатель ситуативного интереса (любопытство), пассивная эмпатия (не готовности к прямому контакту и активной поддержке).

Выбор варианта «в» – показатель развитой эмпатии и просоциального поведения (активное распознавание эмоций, демонстрация готовности к поддержке); зрелого и эффективного стиля коммуникации (прямой вербальный контакт).

Выбор варианта «г» – показатель развитой эмпатии и просоциального поведения (распознавание эмоций и потребности в поддержке); зрелого и эффективного стиля коммуникации (невербальная демонстрация готовности помочь, что часто бывает более деликатным способом поддержки).

9. Прочитай ситуацию и выбери вариант, наиболее близкий к твоей вероятной реакции.

«На вечеринке компания твоих хороших знакомых предлагает тебе попробовать «безвредный» алкогольный напиток. Тебе не хочется этого делать по личным причинам (не нравится вкус / принципы / нежелание нарушать самочувствие). Твои действия?»

а) «Спасибо, нет. Я не хочу, и мне не нравится это обсуждать». (Могу спокойно отказать и не поддаваться на уговоры)

б) «Ребята, я пас. У меня завтра важные дела (тренировка, учеба), нельзя подводить». (Постараюсь найти «уважительную» причину, чтобы от меня отстали)

в) «Вы что, с ума сошли? Это же вредно / опасно / для лузеров!» (Начну читать лекцию о вреде или грубо высмею их предложение)

г) «Ладно, давайте, только чуть-чуть...» (В итоге соглашусь, чтобы не выделяться и не портить отношения)

д) «Я сейчас, отойду на минутку...» (Постараюсь незаметно уйти или сделать вид, что не слышал предложения)

Если уговоры продолжаются, твой следующий шаг?

е) «Я уже сказал(а) «нет». Давайте лучше послушаем музыку / поиграем во что-то.» (Предложу альтернативу)

ж) «Ну, не знаю... Ладно, уговорили.» (В итоге соглашусь, чтобы не выделяться и не портить отношения)

з) «Отстаньте от меня!» (Продолжу сопротивление)

Вопрос направлен на оценку умения уверенно отказываться, аргументировать свою позицию в ситуации группового давления. Ситуация группового давления с предложением ПАВ – одна из самых сложных и распространенных для подростковой среды.

Вопрос проверяет не знание о вреде алкоголя (когнитивный уровень), а практический поведенческий выбор в стрессовой ситуации.

Интерпретация результатов:

Выбор варианта «а» – высокий уровень. Ассертивное (уверенное) поведение. Четкий, спокойный отказ без агрессии или оправданий. Подросток демонстрирует внутреннюю уверенность и способность защитить свои границы. Сформировано умение уверенно отказываться, аргументировав это личным решением («не хочу»).

Выбор варианта «б» – стратегия «уклонения»: умение отказаться есть, но оно основано на страхе или неуверенности, а не на внутренней позиции. Пассивно-избегающее поведение. Подросток чувствует давление и ищет «безопасный» предлог, чтобы не конфликтовать. Это умение отказаться, но не умение аргументировать свою позицию, основанную на личном выборе.

Выбор варианта «в» – неумение отказаться. Агрессивное поведение. Подросток переходит в нападение, чтобы защититься. Это провоцирует конфликт и не является конструктивным отказом.

Выбор варианта «г» – неумение отказаться. Конформное (подчиняющееся) поведение. Неспособность противостоять давлению. Внутренняя позиция принесена в жертву внешнему принятию.

Выбор варианта «д» – неумение отказаться. Избегающее поведение. Неспособность к прямой коммуникации. Подросток уходит от ситуации, но не решает ее.

Дополнительный вариант для оценки аргументации – второй этап: ответ на вопрос «Если уговоры продолжаются, твой следующий шаг?»

Выбор варианта «е» – сильный ответ (повторение отказа + перенаправление)

Выбор варианта «ж» – слабый ответ (*сдача позиций*)

Выбор варианта «з» – слабый ответ (*эскалация конфликта*)

Двухуровневый вопрос позволяет с высокой точностью диагностировать, обладает ли подросток именно устойчивым навыком уверенного отказа или его умение носит поверхностный характер, и он «ломается» под давлением.

10. Прочитай ситуацию. Как бы ты посоветовал поступить герою? Выбери все подходящие варианты.

«У твоего одноклассника Сергея резко ухудшились оценки. Он стал замкнутым, часто срывается на одноклассников, а вчера признался тебе, что постоянно чувствует тревогу и не знает, к кому обратиться за помощью.»

Варианты ответов:

а) Обратиться к школьному психологу – это безопасно и конфиденциально.

б) Позвонить на Детский телефон доверия 8-800-2000-122 или 124 – там выслушают и дадут совет в любое время.

в) Рассказать о проблеме родителям или классному руководителю – они могут помочь разобраться в ситуации.

г) Обратиться в региональный центр психолого-педагогической помощи – там работают специалисты, которые помогают в разрешении трудных ситуаций.

д) Найти информацию в интернете (например, на сайте «Помощь рядом» или специальный чат-бот в мессенджере).

е) Никуда не обращаться – справиться с трудностями можно самостоятельно.

Вопрос направлен на оценку практических знаний: он проверяет не абстрактную осведомленность, а готовность применить знания в реальной жизни. Ситуация с участием третьего лица снижает психологические защиты и позволяет подростку давать более искренние ответы, не боясь осуждения. Предложенные варианты охватывают разные уровни помощи.

Вариант «Никуда не обращаться» помогает определить «группу риска» – подростков, отрицающих необходимость профессиональной поддержки.

Интерпретация результатов

Высокий уровень осведомленности о ресурсах помощи и поддержки: выбор вариантов «а», «б», «г» – знание ключевых ресурсов и их различий (например, телефон доверия для срочной помощи, региональный центр для получения комплексной психолого-педагогической помощи).

Средний уровень осведомленности о ресурсах помощи и поддержки: выбор вариантов «а», «в», «д» – ориентация на доступные школьные ресурсы или интернет, но отсутствие понимания функционала специализированных служб и ресурсов психолого-педагогической помощи.

Низкий уровень осведомленности о ресурсах помощи и поддержки: выбор только вариантов «в» (классный руководитель и родители) или «е» – ограниченное представление о помощи, возможно, недоверие к психологам.

Критический маркер: выбор варианта «е» («Никуда не обращаться») – требуется целенаправленная работа по формированию у подростка представления о психологической помощи как о норме и ресурсе.

11. Прочитай ситуацию. Как бы ты посоветовал поступить героине, чтобы справиться с напряжением и восстановить силы? Выбери все подходящие варианты.

«Катя готовится к важным экзаменам. Она стала плохо спать, чувствует постоянную усталость и раздражительность, а при мыслях об экзаменах у нее учащается сердцебиение. Катя понимает, что так может «перегореть» до самого испытания».

Варианты ответов:

а) Составить четкий план подготовки, разбить материал на части – это поможет снизить ощущение хаоса и беспокойства.

б) Использовать техники дыхания или короткие медитации (например, 5-минутные паузы на глубокое дыхание), чтобы быстро успокоиться в моменты паники.

в) Выделить время на прогулки, хобби или спорт – даже 30 минут в день помогут «перезагрузиться».

г) Ограничить соцсети и новости на время подготовки, чтобы уменьшить поток тревожной информации.

д) Обратиться к школьному психологу или родителям, чтобы обсудить свое состояние и получить поддержку.

е) Взять себя в руки и работать еще усерднее – тогда мысли о стрессе уйдут сами.

ж) Игнорировать усталость и продолжать готовиться – после экзаменов можно будет отдохнуть.

Вопрос направлен на оценку понимания не только способов снятия напряжения, но и профилактики стресса, а также важности психологической поддержки. Он предполагает решение ситуации и позволяет подросткам анализировать стресс косвенно, что снижает защитные реакции и дает более честные ответы.

Интерпретация результатов.

Высокий уровень стрессоустойчивости: выбор «а», «б», «в», «г», «д» – понимание важности планирования, саморегуляции, баланса нагрузки и поддержки.

Средний уровень стрессоустойчивости: Выбор «б», «в», «д», но игнорирование профилактики («а», «г») – реакция на стресс есть, но нет навыков его предупреждения.

Низкий уровень стрессоустойчивости: преимущественный выбор «е», «ж» – убежденность, что стресс нужно «перетерпеть», игнорирование потребностей организма в снятии напряжения.

Критический маркер: выбор только вариантов «е», «ж» – риск эмоционального выгорания и деструктивного поведения.

Дополнительные маркеры:

Выбор «г» («ограничить соцсети») свидетельствует о понимании роли информационной гигиены в управлении стрессом.

Отсутствие выбора «д» («обратиться за помощью») может указывать на стигматизацию психологической поддержки даже в ситуациях, явно требующих вмешательства.

12. Прочитай ситуацию. Как бы ты помог(ла) герою переосмыслить эту ситуацию? Выбери все подходящие варианты.

«У Матвея не получилось поступить в спортивную академию, куда он очень хотел попасть. Он чувствует разочарование и думает: «Теперь все бессмысленно, ничего хорошего в будущем уже не случится».

Варианты ответов:

а) Обсудить другие возможные пути – например, подобрать колледж с похожим направлением или найти спортивную секцию для продолжения тренировок.

б) Напомнить, что неудача – это часть роста, и многие успешные люди прошли через похожие трудности.

в) Предложить представить себя через 1–2 года, когда эта ситуация уже не будет казаться такой катастрофой, и подумать, что может помочь сейчас.

г) Сосредоточиться на сильных сторонах Матвея (например, его упорство или другие таланты), чтобы он не заикливался на одной неудаче.

д) Разбить большие цели на маленькие шаги – например, улучшить физическую форму или подтянуть определенные предметы для новой попытки.

е) Считать, что если не получилось с первого раза, значит, это не его судьба, и лучше забыть о своей цели.

ж) Сравнить себя с другими, у кого все получилось, чтобы понять, где он ошибся.

Интерпретация результатов.

Оценка компонентов жизнестойкости:

Варианты «а», «д» отражают вовлеченность (поиск альтернативных путей).

Варианты «б», «г» показывают контроль (вера в способность влиять на события).

Варианты «в», «е» демонстрируют принятие вызова (готовность адаптироваться к изменениям).

Оценка готовности выстраивания позитивной временной перспективы:

Вариант «в» напрямую связан со способностью проецировать себя в будущее.

Варианты «а», «д» отражают планирование и ориентацию на долгосрочные цели.

Выявление деструктивных установок:

Варианты «е» (пассивность) и «ж» (социальное сравнение) показывают отсутствие стратегий совладания.

Высокий уровень жизнестойкости: Выбор «а», «б», «в», «г», «д» – понимание важности адаптации, поиска решений и работы с самооценкой. Ключевой маркер – выбор «в» (временная перспектива).

Средний уровень жизнестойкости: Выбор «б», «г», но отсутствие «а», «в», «д» – эмоциональная поддержка есть, но нет навыков планирования и переориентации целей.

Низкий уровень жизнестойкости: Выбор «е», «ж» – фиксация на неудаче, внешний локус контроля, отсутствие видения будущего.

Критический маркер: Выбор «ж» («не судьба») – ригидность мышления и отказ от активного преодоления трудностей.

Дополнительные маркеры:

Выбор «д» («разбить цели на шаги») свидетельствует о развитом навыке саморегуляции.

Выбор «в» («представить себя через 1–2 года») указывает на сформированность позитивной временной перспективы.