

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

Номинация Конкурса

«Программы психологической коррекции поведения и нарушений в развитии обучающихся»

Название программы (технологии):

«Модель психологической помощи детям подросткового возраста, столкнувшимся с травлей»

Программа подготовлена:

Тихонова Екатерина Николаевна, педагог-психолог

Год разработки программы – 2019

Наименование образовательной организации:

Селивановский филиал государственного автономного учреждения
Владимирской области

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Директор – Рябова Марина Владимировна

Телефон (84922) 32-38-61

e-mail: info@cppisp33.ru

<http://cppisp33.ru>

Наименование субъекта Российской Федерации:

Владимирская область

Наименование муниципального образования:

Муниципальное образование городское поселение посёлок Красная Горбатка
Селивановского района Владимирской области

Контактные данные:

Тихонова Екатерина Николаевна
602332, Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка,
ул. Пролетарская, д. 1
телефон: (849236) 21147
моб.тел 8 900 587 97 28,
e-mail: e.tih11@yandex.ru

Владимир, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Наименование раздела	стр.
1	Аннотация	4
2	Сведения об уровне образования участников программы (технологии)	5
3	Вид / направленность программы (технологии)	6
4	Целевая аудитория	6
5	Целевая аудитория, которой адресована программа (технология)	6
6	Сфера применения программы (технологии) (сфера трудностей)	7
7	Типы трудностей и проблем, на решение которых направлена программа (технология)	7
8	Описание проблемной ситуации	8
9	Цель и задачи программы (технологии)	9
10	Длительность реализации программы (технологии)	10
11	Этапы и алгоритм реализации программы (технологии)	10
12	Методическое обеспечение и нормативно-правовые основания программы (технологии)	13
13	Измеряемые конструкты и критерии оценки планируемых результатов	15
14	Ожидаемые результаты реализации программы (технологии)	16
15	Описание и источники психодиагностического инструментария	17
16	Качественные методы оценки исследуемых признаков	21
17	Описание используемых методик, технологий	21
18	Перечень и описание мероприятий, учебно-тематические планы	23
19	Ресурсы, необходимые для реализации программы (технологии)	27
20	Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы (технологии)	28
21	Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы (технологии)	30
22	Система организации внутреннего контроля	31

23	Факторы, влияющие на достижение результатов программы (технологии)	32
24	Сведения о практической апробации программы (технологии)	32
25	Описание выборки	33
26	Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы (технологии)	34
27	Ограничения применения программы (технологии) и предложения по ее дальнейшему применению и развитию	39
28	Подтверждение соблюдения правил заимствования	40
29	Список используемой литературы	41
30	Приложение № 1. Фотоматериалы по реализации Модели психологической помощи детям подросткового возраста, столкнувшихся с травлей.	44
31	Приложение № 2. Пояснение к модели индивидуальных занятий с детьми подросткового возраста, столкнувшимися с травлей.	47
32	Приложение № 3. Этап 1. Психодиагностика	52
33	Приложение № 4. Рабочая тетрадь для 1 Этапа. Психодиагностика	65
34	Приложение № 5. Модуль 1. Развитие социальных навыков	73
35	Приложение № 6. Рабочая тетрадь для 1 Модуля. Развитие социальных навыков	85
36	Приложение № 7. Модуль 2. Эмоциональное равновесие: преодоление тревожности и депрессивных состояний.	99
37	Приложение № 8. Рабочая тетрадь для 2 Модуля	115
38	Приложение № 9. Модуль 3. Эмоциональный интеллект	123
39	Приложение № 10. Рабочая тетрадь для 3 Модуля	174
40	Приложение № 11. Модуль 4. Мои границы	190
41	Приложение № 12. Рабочая тетрадь для 4 Модуля	210
42	Приложение № 13. Модуль 5. Работа с самооценкой	222
43	Приложение № 14. Рабочая тетрадь для 5 Модуля	231
35	Анкета обратной связи	239

Аннотация

Главный закон страны — Конституция Российской Федерации в своей второй главе устанавливает равенство прав и свобод граждан, не зависимо от таких характеристик, как пол, национальность, религия и пр., и запрещает любые формы дискриминации, а также создание организаций, деятельность которых направлена на свержение конституционного порядка, подрыв территориальной целостности и разжигание ненависти. Никто не должен подвергаться пыткам, жестокому, бесчеловечному, уничижительному обращению, или наказанию.

Тема актуальна, потому что травля среди подростков становится все более распространенной проблемой, влияющей на психическое и эмоциональное здоровье детей. Каждый человек является уникальной личностью и заслуживает уважения. Самоуважение, как важный аспект индивидуальности, формируется с раннего возраста, поэтому очень важно, чтобы дети и подростки воспитывались в атмосфере доброжелательности и уважения. Особенно актуальным становится в подростковом возрасте мнение сверстников и общение становится основной деятельностью. Гармоничные отношения с ровесниками и наличие референтной группы, чьи ценности и мнения подросток принимает, становятся неотъемлемой частью формирования внутреннего мира ребёнка.

В последние годы наблюдается тревожная тенденция к увеличению количества запросов на психологическую помощь детям, подросткового возраста, столкнувшихся с травлей. В Селивановском филиале за период с 2015 по 2018 годы обратились за помощью лишь одна-две семьи в год, тогда как с 2019 по 2025 год эта цифра возросла до трех-четырёх случаев в год.

Программа адресована педагогам-психологам образовательных организаций, оказывающим психолого-педагогическую, медицинскую и социальную помощь детям, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, в том числе детям сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, из

замещающих семей, нуждающихся в особом внимании в связи с высоким риском уязвимости.

В ходе реализации модели психологической помощи подростки получают навыки, которые помогут им справиться с различными жизненными трудностями. Позволит помочь восстановить психоэмоциональное состояние детей, а также научить их выстраивать и защищать свои личные границы.

На сегодняшний день модель психологической помощи успешно реализуется педагогом-психологом ГАУ ВО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», для оказания помощи детям подросткового возраста, столкнувшимся с травлей.

Поскольку программа разработана и апробирована в 2019 году на базе ГАУ ВО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» анализ полученных результатов позволил улучшить методы оказания помощи подросткам, жертвам травли. Кроме того, полученные данные могут служить основой для разработки новых программ поддержки, адаптированных к конкретным особенностям подростков, испытывающих трудности в коммуникативной сфере и социальной адаптации.

Сведения об уровне образования участников программы (технологии)

Модель психологической помощи может быть реализована в отношении обучающихся на уровне основного общего образования в образовательных организациях, оказывающих психолого-педагогическую, медицинскую и социальную помощь детям, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, в том числе детям сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, из замещающих семей, нуждающихся в особом внимании в связи с высоким риском уязвимости.

Вид / направленность программы (технологии)

Модель психологической помощи, реализуемая на базе ГАУ ВО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», является моделью психологической коррекции поведения и нарушений в развитии обучающихся (номинация), направленной на оказание помощи детям, подросткового возраста в улучшении их эмоционального состояния, преодолении трудностей в общении и социальной адаптации, а также на нахождение допустимых вариантов поведения, которые будут приемлемы не только для окружающих, но и для самого ребёнка.

Целевая аудитория

В ходе реализации Модели психологической помощи оказывается поддержка детям, испытывающим трудности в обучении и имеющим риски неблагоприятных социальных условий, а также детям, нуждающимся в особом внимании в связи с высоким риском уязвимости, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации. Помощь также оказывается детям, находящимся в трудной жизненной ситуации, жизнедеятельность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть эти обстоятельства самостоятельно (согласно Методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях Министерства Просвещения Российской Федерации, 2020, с.23.¹

Целевая группа, которой адресована программа (технология)

Модель психологической помощи предназначена для подростков в возрасте от 12 до 17 лет, переживающие последствия психотравмирующих ситуаций и жестокого обращения.

¹ <https://rospsy.ru/sites/default/files/202104>

Сфера применения программы (технологии) (сфера трудностей)

Модель психологической помощи детям подросткового возраста, столкнувшихся с травлей охватывает широкий спектр трудных жизненных ситуаций, которые могут вызвать у подростков психологическую травму.

Среди психотравмирующих ситуаций в контексте травли чаще рассматривают:

- физическое насилие;
- эмоциональное насилие (угрозы);
- воздействие на самооценку;
- социальная изоляция.

Таким образом, разработанная Модель направлена на комплексный подход к каждому случаю, обеспечивая поддержку в условиях травматических событий. Психологическая помощь предусматривает использование различных методов и техник для формирования у подростков навыков преодоления стресса, трудностей в социальной адаптации, восстановления психоэмоционального состояния, поддержку со стороны специалистов и создание пространства, где они могут открыто делиться своими переживаниями.

Типы трудностей и проблем, на решение которых направлена программа (технология)

Нарушения, возникающие в случаях насилия/жестокости обращения при травле, затрагивают все уровни развития личности ребенка: эмоциональной и когнитивной сферы, а также поведенческой. Они имеют чаще всего долговременные психологические последствия для несовершеннолетних и могут приводить к возникновению таких эмоций как: страх, тревога, депрессия и подавленное настроение, гнев, агрессия, одиночество и изоляция, ощущение беспомощности и отчаяния. У некоторых подростков, подвергшихся травле, как правило возникают проблемы с установлением собственных «границ» и их «защитой». Часто поведение таких

несовершеннолетних характеризуется гиперагрессивностью, вспыльчивостью, низкой коммуникацией, замкнутостью, что может быть следствием недоверия к близким людям и к окружающему миру в целом. Трудности в понимании эмоций, а также незнание эмоционального состояния и намерений партнера приводят к тому, что дети занимают в общении защитно-оборонительную позицию и становятся нечувствительными к чужим проблемам и просьбам. Специфическими для детей-сирот являются базовые коммуникативные трудности, связанные с нежеланием вступать в контакт, отсутствием сочувствия к другому, проявлением агрессии.

Описание проблемной ситуации

Травля становится все более распространенным явлением в наших школах и может стать проблемой для многих детей. Эмоциональное благополучие, социальная активность и академическая успеваемость нередко ухудшатся из-за издевательств и насмешек, с которыми они сталкиваются. Практически в каждом классе есть ученики, которые становятся объектом насмешек и открытых издевательств. Школьная травля не является чем-то уходящим и преходящим: боль и унижение часто продолжаются по нескольку лет, а то и до окончания школы. Наибольшее внимание в работе по профилактике травли следует уделять подросткам, поскольку именно в этом возрасте разыгрываются серьезнейшие драмы. Бурные переживания, интенсивный физический рост и нарастающий груз ответственности становятся существенными факторами, провоцирующими травлю.

Когда подростки попадают в кризисную психотравмирующую ситуацию, они не всегда осознают смысл происходящего. Вместо этого они фиксируют свое эмоциональное состояние и переживания, но не могут самостоятельно отреагировать на них и преодолеть их. Таким образом, для эффективного преодоления кризиса подросткам необходима квалифицированная помощь специалистов. Исходя из вышеизложенного, становится очевидной значимость проблемы травли в школах. Разработка Модели психологической помощи представляется крайне важной. Это

поможет не только самим детям, но и всему школьному сообществу создать более безопасную и поддерживающую среду.

Цель и задачи программы (технологии)

Целью модели психологической помощи является создание комплексного и эффективного подхода, детям подросткового возраста, столкнувшимся с травлей, позволяющего добиться максимального результата в улучшении эмоционального состояния, преодолении трудностей общения и социальной адаптации.

Задачи модели психологической помощи:

1. Проведение диагностики эмоционального состояния и выявление основных проблем, препятствующих социальной интеграции ребёнка.
2. Постановка целей и конкретных задач для дальнейшей работы.
3. Разработка индивидуальной стратегии психологической поддержки.
4. Мониторинг динамики изменений в эмоциональном состоянии и межличностных отношениях, для обеспечения коррекции подходов, на основе полученных данных.

Обязательными условиями для взаимодействия между педагогом и подростком являются:

- создание безопасной и доверительной атмосферы, где ребёнок может открыто делиться своими переживаниями и эмоциями.
- важно делать акцент на принятии индивидуальности ребёнка, проявляя чуткость и эмпатию.
- активное слушание: педагог должен уметь задавать уточняющие вопросы, которые помогут ребёнку глубже осознать свои чувства и переживания.
- использование нестандартных форм (игровых методов и творческих заданий), что позволяет ребёнку выразить свои эмоции и переживания.

Под эффективной психологической помощью детям подросткового возраста, столкнувшихся с травлей понимаем содействие в улучшении эмоционального состояния ребёнка, преодоление трудностей в общении и социальной адаптации, а также предоставление возможностей для поиска приемлемых вариантов поведения, удовлетворяющих не только окружающих, но и его самого.

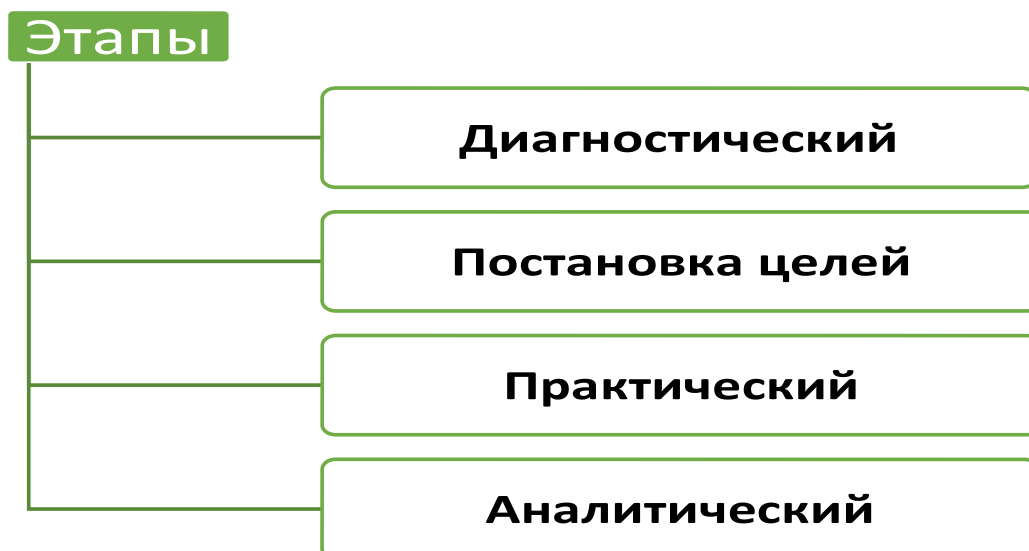
Для успешного решения задач эффективного взаимодействия педагога и ребёнка разработана и успешно реализуется модель психологической помощи детям подросткового возраста, столкнувшимся с травлей.

Длительность реализации программы (технологии)

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Модель психологической помощи предполагает возможность использования гибкого подхода к организации занятий с детьми, подросткового возраста, столкнувшихся с травлей. Особенности построения модели психологической помощи позволяют изменять количество занятий, в зависимости от результатов углубленной диагностики, индивидуальных особенностей детей их потребностей и возможностей, что позволяет более эффективно и быстро достигать поставленных целей.

Этапы и алгоритм реализации программы (технологии)

Данная программа реализуется на базе ГАУ ВО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» с 2019 года и включает



Пояснение к модели психологической помощи детям подросткового возраста, столкнувшимся с травлей (Приложение 2).

В качестве первого и обязательного этапа представленной модели выделяется диагностический этап. Только ясное представление о том, на что будет направлено внимание на **диагностическом этапе** (что изучать, как изучать, для чего изучать) позволит управлять процессом психологической помощи. Разработан диагностический комплекс, который позволит ребенку самостоятельно изучить и внимательно рассмотреть, что происходит с ним и вокруг него. На разных этапах работы меняется только объект рассмотрения: совместное рассмотрение социальной среды подростка, анализ процесса взаимодействия подростка со сверстниками, изучение внутреннего мира ребенка, оценка социальных навыков и выявление его слабых сторон и углубленная оценка личностных особенностей ребёнка.

На этом этапе главное понять, как социальная среда, взаимодействие со сверстниками и внутренний мир ребенка взаимосвязаны и какую роль они играют в формировании его личности и социальных навыков. Важным является выявление черт личности каждого подростка, его сильных и слабых сторон, что позволит более точно оценить его потребности и определить оптимальные пути для дальнейшей помощи.

На этапе **постановки целей** важно привлечь самого ребенка к этому процессу, что увеличивает мотивацию и ответственность за собственное развитие. На этапе решаются две важные задачи: формулировка конкретных целей, которые могут быть как краткосрочными, так и долгосрочными и определить, какие ресурсы и поддержка нужны для достижения этих целей.

Главная задача **практического этапа** - проведение занятий с активным вовлечением ребенка в этот процесс. Все занятия подбираются исходя из анализа данных первого и второго этапов. Не обязательно проходить все модулей, все зависит от результатов психологической диагностики, например, самооценка ребёнка. Хотя низкая самооценка может быть фактором, который делает человека более восприимчивым к травле, многие жертвы могут иметь нормальную или даже высокую самооценку.

Не все жертвы травли страдают от депрессии, но они могут испытывать различные негативные эмоциональные и психологические последствия (Страх, гнев, раздражительность и т.д).

Важно знать, что не у всех жертв травли отсутствует самоконтроль. Травля может затрагивать людей с разными личностными чертами, и каждый реагирует на ситуацию по-своему. Некоторые жертвы могут проявлять высокий уровень самоконтроля, пытаясь не поддаваться на провокации и сохранить спокойствие.

Кроме того, способность контролировать свои эмоции и реакции может зависеть от множества факторов, включая личный опыт, поддержку со стороны друзей и семьи, а также предшествующий опыт травли. Но здесь важно помнить, что травля может привести к снижению самоконтроля у жертв, это также может проявляться в эмоциональных реакциях на происходящее.

Поэтому каждое занятие продумывается под каждого ребёнка индивидуально, с учетом его личностных особенностей, эмоционального состояния и наличие трудностей в общении и социальной адаптации.

На каждом занятии используется авторская рабочая тетрадь, которая помогает лучше оценить ситуацию. В рабочую тетрадь включены упражнения, задания, направленные на проработку темы, что позволяет проработать и осознать свои переживания, сформулировать мысли и найти пути решения проблемы.

Также в занятия включены нетрадиционные техники работы, такие как психологические игры, работа с метафорическими картами и арт-терапия, которые являются мощным инструментом для самопознания, способствующим раскрытию эмоций и мыслей.

Значимым в работе на **аналитическом этапе** является мониторинг результатов совместной работы, прогнозирование новых целей и задач с ребёнком. Работа ведется как в совместном диалоге с ребёнком, так и в рабочей тетради.

В завершении совместной работы с ребёнком составляются рекомендации родителям детей, подросткового возраста, столкнувшихся с травлей.

Методическое обеспечение и нормативно-правовые основания программы (технологии)

Проблема травли рассматривается в работах многих зарубежных и отечественных исследователей (Д. Олвеуса, С.В. Кривцова, А.А. Белевич, А.Н. Шапкина, Е.П. Ильин и др. Интересны исследования Д.Н. Соловьева, по мнению ученого именно подростковый возраст является периодом, когда высока вероятность появления буллинга, и когда его последствия могут носить крайне негативный характер.

Психокоррекционная работа с подростками, жертвами травли является практической областью и должна опираться на глубокое понимание теоретических основ. Модель психологической помощи базируется на научных, методологических и методических основах, в качестве которых выступают:

➤ Теории личностно-деятельностного подхода к пониманию развития психики П.Я. Гальперина, В.В. Давыдова, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна и др.;

➤ Когнитивно-феноменологическая модель совладания со стрессом Р. Лазаруса и С. Фолкман;

➤ Подход И.В. Дубровиной о специфике оказания психологической помощи детям-жертвам насилия разных возрастных групп;

➤ Научные труды, описывающие технологию психологического сопровождения детей, пережившим травматических последствий различных ситуаций насилия в структуре семьи (Н.М. Платонова, Л.С. Алексеева, О.В. Ладыкова);

➤ Когнитивно-поведенческий подход (А. Бека, А. Элисса, А. Лазаруса и других).

Кроме того, при разработке программы, приняты во внимание теоретические положения Л.Д. Лебедевой о диагностических и коррекционных возможностях рисунка, А. И. Копытина о системном подходе в арт-терапии, игровой подход Ф.Фрума, а также элементы когнитивно-поведенческой терапии для работы с негативными установками и изменением моделей поведения.

Основополагающими нормативно-правовыми документами при написании программы стали:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2022 года).

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996р).

4. Распоряжение Правительства РФ от 23.01.2021 № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях».

5. Распоряжение Министерство Просвещения РФ от 28.12.2020 № 122р (ред. от 25.05.2022) «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».

6. Методические рекомендации по созданию и обеспечению системы экстренной психологической помощи в составе психологической службы в системе образования Российской Федерации, ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2020 г.

Измеряемые конструкты и критерии оценки планируемых результатов

В рамках работы по модели психологической помощи измеряемыми конструктами выступают следующие функции, состояния и реакции подростков:

- Эмоциональные состояния (тревога, депрессия, подавленность, чувство изоляции и одиночества, гнев);
- Когнитивные функции (самооценка, умение справляться со стрессом, конфликтами, умение анализировать социальные ситуации);
- Социальные взаимодействия (процесс взаимодействия подростка со сверстниками, способность устанавливать и поддерживать дружеские отношения)
- Способность справляться со стрессом, контролировать собственные эмоции, находить ресурсы для преодоления трудностей.

Для оценки эффективности модели психологической помощи измеряемые конструкты и критерии, которые позволяют отследить изменения в состоянии подростков при помощи:

- беседы с подростком,

- активного наблюдения за изменениями в поведении, словах, способах разрешения трудностей,
- тестирования, диагностических методик (углубленная диагностика).

При сравнении результатов диагностики ожидается снижение негативных психологических факторов и формирование основных компонентов психологической готовности к ситуациям, связанным с травлей и риском для психологического здоровья, а именно:

- Снижение тревоги, депрессии и подавленности, овладение приемами саморегуляции, уменьшение чувства изоляции и одиночества, гнева.
- Повышение самооценки, улучшение в умении справляться со стрессом и конфликтами, развитие навыков анализа социальных ситуаций.
- Улучшение процесса взаимодействия подростка со сверстниками, повышение способности устанавливать и поддерживать дружеские отношения.
- Улучшение способности справляться со стрессом, контролировать собственные эмоции, поиску и использованию ресурсов для преодоления трудностей.

Ожидаемые результаты реализации программы (технологии)

Ожидаемые результаты (количественные и качественные) реализации модели психологической помощи ориентированы, прежде всего, на:

1. Снижение негативных психологических факторов:
 - Ожидается уменьшение уровня тревоги, депрессии и подавленности у подростков, что приведет к более стабильному эмоциональному состоянию.
 - Подростки смогут овладеть приемами саморегуляции, что поможет им более эффективно управлять своими эмоциями и реакциями на стресс.
 - Модель помощи будет способствовать снижению чувства изоляции и одиночества, а также уменьшению гнева, что укрепит их социальные связи.
2. Формирование психологической готовности:

- Повышение самооценки поможет подросткам стать более уверенными в себе и своих силах.

- Ожидается улучшение навыков управления стрессом и конфликтами, что позволит подросткам более успешно адаптироваться к различным жизненным ситуациям.

- Развитие навыков анализа социальных ситуаций приведет к более осознанному и адекватному реагированию на взаимодействия со сверстниками.

3. Улучшение социальных взаимодействий:

- Психологическая помощь будет способствовать более гармоничному процессу взаимодействия подростков со сверстниками, формируя у них умение устанавливать и поддерживать дружеские отношения.

- Ожидается, что подростки станут более открытыми для новых знакомств и более активными в социальных группах.

4. Сбалансированное эмоциональное состояние:

- Улучшение способности справляться со стрессом и контролировать собственные эмоции позволит подросткам лучше адаптироваться к изменчивым социальным условиям.

- Модель психологической помощи поможет подросткам научиться находить и использовать ресурсы для преодоления трудностей, что укрепит их внутреннюю устойчивость и уверенность.

Описание и источники психодиагностического инструментария

В ходе реализации программы необходимо отслеживать эффективность проведенной работы с применением диагностических методик, путем проведения начальных и конечных срезов.

Разработан диагностический комплекс, который позволит ребенку самостоятельно изучить и внимательно рассмотреть, что происходит с ним и

вокруг него (Приложение 3). На разных этапах работы меняется только объект рассмотрения:

1. Совместное рассмотрение социальной среды подростка.

Позволяет помочь подростку подробно разглядеть социальный мир вокруг себя.

Источник: Авраам Я. Почему со мной никто не дружит? Психологическая помощь детям-изгоям / пер. с иврита Г. Кац. – М.: Генезис, 2020. – 232 с.

2. Анализ процесса взаимодействия подростка со сверстниками.

Позволяет рассмотреть особенности взаимодействия подростка со сверстниками.

Источник: Авраам Я. Почему со мной никто не дружит? Психологическая помощь детям-изгоям / пер. с иврита Г. Кац. – М.: Генезис, 2020. – 232 с.

3. Изучение внутреннего мира ребенка, оценка социальных навыков и выявление его слабых сторон.

Рассмотрение «внутреннего зрения у подростка, что позволит наблюдать за мыслями, чувствами и потребностями, возникающими у него во время общения.

Источник: Авраам Я. Почему со мной никто не дружит? Психологическая помощь детям-изгоям / пер. с иврита Г. Кац. – М.: Генезис, 2020. – 232 с.

4. Оценка социальных навыков и выявление его слабых сторон.

Оценка базовых социальных навыков ребёнка, которая помогает оценить свои навыки, понять какие усвоены, а какие надо развивать, выявить слабые стороны в общении и взаимодействии со сверстниками.

Источник: Авраам Я. Почему со мной никто не дружит? Психологическая помощь детям-изгоям / пер. с иврита Г. Кац. – М.: Генезис, 2020. – 232 с.

5. Углубленная оценка личностных особенностей ребёнка.

Наименование методики, автор	Оцениваемые показатели	Категория группы риска	Класс	Источник
Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва	уровень самооценки	Агрессор Жертва Отвергаемый	5-11 класс	Шайгородский, Ю. Ж. Точка отсчета. – Омск, 1992. – С. 19–22.
Личностный опросник (Кетелл в модификации ЛА. Ясюковой)	- исполнительность; -волевой самоконтроль; честолюбие - самостоятельность, независимость - прагматизм; - тревожность; - беспечность; - эмоциональность; - дипломатичность; -коммуникативная активность; - конформизм; - потребность в общении; - психологическая энергия		5-11 класс	https://psytests.org/multi/catYC.html?ysclid=mhsrtwf6ly700482757
Диагностика эмоционального состояния (Цветовой тест М. Люшер в модификации Л.А. Ясюковой)	-эмоциональное состояние; -психическое напряжение		1-11 класс	Руководство по использованию восьмицветового теста Люшера / Сост. О.Ф. Дубровская. — М.: «Когито-Центр», 2008 (Психологический инструментари й)
Диагностика личностной тревожности	-общая тревожность; - в отношения со		5-11 класс	https://psytests.org/anxiety/modt-

(Методика многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Малкова, Л.И. Вассерман)	сверстниками; - с оценкой окружающих; - в отношениях с учителями; - в отношениях с родителями; - связанна с успешностью обучения; - возникающая в ситуациях самовыражения; - возникающая в ситуациях проверки знаний; -снижение психической активности; - повышение вегетативной реактивности			run.html?ysclid=mhsrx08qpe437988802
Опросник на выявление депрессии у детей и подростков (CDL) (М. Ковач)	-негативное настроение; - неэффективность в школе; - ангедония (истощаемость); -межличностные проблемы; -негативная самооценка		1-11 класс	https://psytests.org/depr/cdi.html?ysclid=mhsry2ozsy16381281

На этом этапе главное понять, как социальная среда, взаимодействие со сверстниками и внутренний мир ребенка взаимосвязаны и какую роль они играют в формировании его личности и социальных навыков. Важным является выявление черт личности каждого подростка, его сильных и слабых сторон, что позволит более точно оценить его потребности и определить оптимальные пути для дальнейшей помощи.

Качественные методы оценки исследуемых признаков

Модель психологической помощи детям подросткового возраста, столкнувшимся с травлей, включает в себя стандартизированные опросники качественной оценки исследуемых признаков функционального состояния, депрессии, уровня стресса, тревожности, самооценки и других показателей, связанных с последствиями травли.

Для более глубокого осмысления эффективного воздействия модели используется метод сравнительного анализа данных до и после участия в программе.

Качественным методом оценки исследуемых признаков у подростка выступает:

- психологический анализ конкретных случаев, который позволяет более глубоко понять индивидуальную реакцию подростка на психотравмирующую ситуацию, выявить его эмоциональное состояние, проблемы и потребности;
- анализ продуктов деятельности (рисунки, письменные работы, творческие произведения и другие), которые отражают его эмоциональное состояние, переживания, мысли, реакции на травмирующее событие, поведение и способы преодоления сложных ситуаций. Анализ этих продуктов деятельности позволяют лучше понять состояние подростка и его потребности, получить представление о понимании его индивидуального опыта.

Описание используемых методик, технологий

Для более эффективного достижения поставленной цели в рамках программы для подростков, переживающим последствия травли, используются следующие методики и технологии:

- Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ):

Использование КПТ помогает подросткам осознавать и изменять негативные мысли и установки, связанные с травлей, а также развивать навыки эффективного реагирования на стрессовые ситуации.

- Арт-терапевтические технологии (рисование, мандалотерапия, коллажирование): создают безопасное пространство для выражения чувств, которые подросток может подавлять или не осознавать; обладают релаксирующим и терапевтическим эффектом, помогая справиться с тревогой, страхом, напряжением; помогают лучше понимать себя, свои чувства, потребности, ценности; создание чего-то своего, уникального, способствуют развитию чувства собственной ценности и уверенности в себе (Практикум по арт-терапии [электронный ресурс]: электронное учебное пособие // авторы составители: А. К. Берсирова, Ф. П. Хакунова – электрон. дан. (1 файл pdf – 1 Мб) – Майкоп: ЭЛИТ, 2023, <https://2f9692f0-4a04-4df7ba33-ea0862864124.selstorage.ru/978-5-6050289-2-5.pdf>);

- сказкотерапия (притчи): говорят о сложных вещах через образы и символы, что позволяет осознать проблему косвенно, не чувствуя себя осуждаемым; обсуждение притч создает безопасную дистанцию, не боясь быть уязвимым; часто содержат в себе мудрые советы и решения, которые можно применить в своей жизни (Стишенко И. В. Из гусеницы в бабочку. Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе / И. В. Стишенко — «Теревинф», 2011).

- технология метафорических ассоциативных карт: позволяет говорить о сложных переживаниях; помогает сделать чувства и мысли более конкретными, что облегчает процесс самоанализа (М. Ингерлейб. Метафорические ассоциативные карты. Полный курс для практики: СПб, изд-во «Питер», 2020).

- методы саморегуляции (релаксация, визуализация, дыхательные упражнения, снятие мышечных зажимов): способствуют снижению уровня стресса, тревожности, помогают справиться с эмоциональным напряжением

и улучшают общее самочувствие (Дыхан Л.Б. Приемы и техники психической саморегуляции. – Таганрог: Изд-во ТТИ ЮФУ, 2011. – 68 с.).

Перечень и описание программных мероприятий, учебно-тематические планы

Модель психологической помощи детям подросткового возраста, столкнувшимся с травлей, адресована несовершеннолетним, находящимся в психотравмирующей ситуации. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

№	Название тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретич	практич	
Этап 1. Психологическая диагностика.					
1	Рассмотрение социальной среды подростка.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
2	Анализ процесса взаимодействия ребёнка со сверстниками.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
3	Изучение внутреннего мира ребёнка.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
4	Оценка социальных навыков и выявление его слабых сторон.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
5	Углубленная оценка личностных особенностей ребёнка.	2		2	Бланки методик
Всего занятий		6			
2 этап. Постановка целей.					
3 этап. Практический.					

1 Модуль. Развитие социальных навыков.					
1.1	Агрессия и гнев.	2	1	1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
1.2	Самоконтроль.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
1.3	Как научиться понимать друг друга.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
1.4	Секреты сотрудничества.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
1.5	Навыки эффективного общения.	2		2	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
Всего занятий		7			
2 Модуль. Эмоциональное равновесие: преодоление тревожности и депрессивных состояний.					
2.1	Волнение и тревога.	2	1	1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
2.2	Моя тревога.	2		2	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
2.3	Покой внутри тебя.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь

2.4	Моё настроение.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
2.5	Выход есть.	2		2	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
Всего занятий		8			
3 Модуль. Развитие эмоционального интеллекта.					
3.1	Понимание своих эмоций.	2	1	1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
3.2	Управление своими эмоциями.	2	1	1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
3.3	Понимание эмоций других людей.	2	1	1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
3.4	Управление эмоциями других людей.	2		2	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
Всего занятий		8			
4 Модуль. Мои границы.					
4.1	Я и мои границы.	2	1	1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
4.2	Моя территория.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь

4.3	Я и мир вокруг меня.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
4.4	Навыки установления границ.	2		2	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
4.5	Итоговое воплощение.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
Всего занятий		8			
5 Модуль. Работа с самооценкой.					
5.1	Моя самооценка.	2	1	1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
5.2	Я и мои качества.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
5.3	Самого себя любить.	2		2	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
5.4	Я и мои достижения.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
5.5	Рефлексия.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
Всего занятий		7			
4 этап. Аналитический.					

Каждое занятие содержит следующую структуру:

1. Вводную часть.

Цель: актуализация темы текущего занятия и выявление ожиданий; создание доброжелательной и продуктивной атмосферы для дальнейшей работы.

2. Основную часть.

Цель: формирование новых представлений (теоретическая часть, ответы на вопросы или совместное обсуждение возникающих проблем и др.).

Основные виды упражнений: дискуссия на тему занятия, упражнения на овладение навыком, «мозговой штурм» и др.

Кроме основных упражнений, обязательно предлагаются игры-энергизаторы, которые проводятся по мере необходимости, чтобы снять усталость, напряжение или настроить на работу.

3. Завершающую часть.

Цель: обсуждение итогов работы по теме занятия, получить обратную связь от подростка, дать ему возможность выразить чувства, мысли, переживания, возникшие в ходе занятия.

Ресурсы, необходимые для реализации программы (технологии)

Требования к специалистам, реализующим программу.

Программу реализует педагог-психолог, имеющий:

- высшее психологическое образование; дополнительное профессиональное образование по программе работы с детьми и подростками в кризисных ситуациях;
- опыт работы с детьми и подростками, ставшими жертвами насилия и жестокого обращения не менее одного года;
- опыт проведения индивидуальных занятий.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы (технологии):

- Конспекты занятий (для педагога), рабочая тетрадь (для ребёнка), стимульный и вспомогательный материал, предусмотренный содержанием занятий (бланки, печатный материал, ватманы, маркеры, бумага А4, цветные карандаши, цветные записные листочки, ножницы).

Учебно-методическая литература:

1. Авраам Я. Почему со мной никто не дружит? Психологическая помощь детям-изгоям / пер. с иврита Г. Кац. – М.: Генезис, 2020. – 232 с.

Требования к материально-технической оснащённости организации для реализации программы:

- помещение для индивидуальных занятий (позволяющее проводить упражнения, необходимый инвентарь: стулья, стол, приветствуется наличие доски для графического представления информации, мультимедиа проектор, экран, колонки, ноутбук, флипчарт, канцтовары);

- кабинет для диагностики (оборудование кабинета диагностики: столы и стулья, рабочее место для специалиста, компьютер с распечаткой материалов, канцтовары, книжные шкафы для специальной литературы, методических, стимульных диагностических и коррекционных материалов);

Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы.

Реализация программы специальных требований к информационной обеспеченности организации (библиотека, интернет и т. п.) не предусматривает.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы (технологии)

Данная программа реализуется педагогом-психологом при наличии письменного согласия родителей (законных представителей).

Несет ответственность за:

- создание безопасной и доверительной атмосферы: важно, чтобы подростки чувствовали себя комфортно, могли свободно выражать свои мысли и чувства, не опасаясь осуждения или критики;
- обеспечение конфиденциальности: информация, которой делятся подростки, должна оставаться в тайне, за исключением случаев, когда есть угроза их безопасности или безопасности окружающих;
- предотвращение ретравматизации: важно проводить работу с травмой бережно, не вызывая у подростков повторного переживания травмирующих событий.

Права:

- работать в комфортных и безопасных условиях: наличие оборудованного кабинета, необходимых материалов для работы, соблюдение санитарно-гигиенических норм.
- вносить необходимые коррективы в содержание занятий, использовать обоснованные методы и техники работы с учетом индивидуальных особенностей подростка и конкретных ситуаций.
- получать профессиональную поддержку от более опытного коллеги для анализа своей работы, решения сложных ситуаций.

Обязанности:

- соблюдение этических принципов: действовать в рамках профессиональной этики, уважать права и достоинство подростков;
- приводить занятия в соответствии с тематическим планированием и содержанием программных мероприятий;
- действовать в рамках своей профессиональной компетенции.

Участники программы (подростки):

Ответственность за:

- участие в выполнении заданий;
- проявление уважительного отношения к педагогу.

Права:

- выражать свои чувства и участвовать в обсуждениях;

- получать поддержку и помощь от педагога;
- отказаться от выполнения отдельных упражнений, от участия в программе.

Обязанности:

- соблюдать правила безопасности и заботиться о своем психологическом благополучии;
- не нарушать указания ведущих.

Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников

Обеспечение гарантий прав участников и создание благоприятной обстановки для их успешной работы и развития является очень важным аспектом работы педагога-психолога. Педагог-психолог обязан знать и соблюдать права участников, закрепленных в российском законодательстве, Уставе и локальных актах образовательной организации.

Также фундаментом для обеспечения прав и благополучия участников программы служат принципы, положенными в основу психолого-педагогической программы.

Основные принципы психолого-педагогической программы (технологии):

1. *Принцип нормативности развития.* Предполагает учет социальной ситуации развития, ведущего вида деятельности и личностных новообразований психического развития клиентов.

2. *Принцип партнерства и повышения достоинства личности.* Реакции реагирования на психотравмирующую ситуацию (ранимость, повышенная агрессивность, склонность к самообвинению, чувство бессилия) вызывает отторжение окружающих, усиливая ощущение собственной неадекватности и вины, приводит к снижению самооценки, поэтому установление сотрудничества необходимо.

3. *Принцип реальности.* Предполагает, прежде всего, учет реальных возможностей ребенка и ситуации его развития.

4. *Принцип коррекции «снизу-вверх»* означает совершенствование имеющихся психологических способностей, адаптивных моделей поведения, которые в дальнейшем способствуют формированию новых образований.

5. *Принцип «Не навреди».* Кроме того, в образовательной организации важным механизмом осуществления гарантии прав участников программы (технологии) является психолого-педагогический консилиум, который:

- объединяет, согласовывает действия специалистов разного профиля (педагогов, психологов, социальных педагогов, медицинских работников) и позволяет рассмотреть ситуацию подростка с разных сторон;

- разрабатывает индивидуальный образовательный маршрут, учитывающий его потребности, особенности и интересы;

- проводит регулярный мониторинг эффективности психолого-педагогической программы (технологии), вносит коррективы в план работы при необходимости.

Система организации внутреннего контроля

Контроль за реализацией программы (технологии) осуществляет педагог-психолог.

По завершении занятий педагог-психолог составляет аналитическую справку, в котором отражает качественные и количественные результаты реализации программы (итоговый контроль по результатам реализации программы).

Система организации внутреннего контроля реализации программы предполагает отслеживание основных показателей эмоционального состояния и поведения подростков через наблюдение и осуществление диагностических процедур по методикам, представленных в модели психологической помощи.

Факторы, влияющие на достижение результатов программы

Главным фактором достижения результатов является наличие у педагога-психолога опыта и компетентности по тематике и проблематике программы.

Существенными факторами, влияющими на результативность и успешность программы, могут выступать соблюдение в процессе реализации программы всех описанных организационных, методических, материально-технических, психолого-педагогических условий.

Сведения о практической апробации программы

Регион проведения исследования: Владимирская область

Организация – участник исследования: ГАУ ВО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» Селивановский филиал (далее – Селивановский филиал).

Категория испытуемых: несовершеннолетние, обратившиеся в Селивановский филиала за психологической помощью по заявлению родителя, законного представителя или по направлению из школы.

Общий объем выборки: 30 подростков в возрасте 12-17 лет.

Модель психологической помощи разработана педагогом-психологом Селивановского филиала, обладающим многолетним опытом работы с несовершеннолетними, в том числе с теми, кто стал жертвой травли. Педагог-психолог Селивановского филиала тесно взаимодействует с правоохранительными органами и оказывает им содействие в случаях травли.

Программа прошла внешнюю форму экспертизы (рецензии) и принята на заседании педагогического совета Центра от 12.11.2025 г протокол №4.

Апробация результатов реализации модели психологической помощи детям подросткового возраста, столкнувшимся с травлей, проходила на базе Селивановского филиала в период с 01 сентября 2019 г. по май 2025 г.

Описание выборки

Опыт работы и ресурсы Селивановского филиала помогают проводить занятия с различной категорией несовершеннолетних и оказывать им квалифицированную психологическую помощь.

Экспериментальная группа:

Участниками экспериментальной группы выступили подростки, которые подвергались травле. С целью поддержания благоприятного эмоционального состояния, выработки оптимальной поведенческой стратегии в различных ситуациях данная категория подростков направлялись в Селивановский филиал по личному заявлению родителей (законных представителей) и образовательными организациями, для оказания им психологической помощи.

Объем экспериментальной группы составили 15 подростков: 11 девочек и 4 мальчика в возрасте 12-17 лет, прошедших занятия по модели психологической помощи детям подросткового возраста, столкнувшимся с травлей.

Контрольная группа:

Участники контрольной группы явились подростки, направленные в Селивановский филиал по личному заявлению родителей (законных представителей), образовательными организациями, на обучение по дополнительным общеразвивающим программам, ориентированные на развитие социальных навыков, выработки навыков уверенного поведения, повышение информированности в вопросах формирования здорового образа жизни, коммуникативной компетенции подростков, обучение способам разрешения конфликтов, навыкам межличностного общения.

Объем контрольной группы составили 15 подростков: 10 девочек и 5 мальчиков в возрасте 12-17 лет.

Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы (технологии)

С целью определения эффективности апробируемой Модели нами были проведены диагностические срезы до реализации и после ее завершения.

В повторной диагностике принимали участие экспериментальная и контрольная группа и были включены методики Модели психологической помощи детям подросткового возраста, столкнувшихся с травлей:

- Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева;
- Личностный опросник (Кетелл в модификации ЛА. Ясюковой);
- Диагностика личностной тревожности (Методика многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Малкова, Л.И. Вассерман);

Опросник на выявление депрессии у детей и подростков (CDL) (М. Ковач).

После проведения занятий с подростками экспериментальной группы для оценки эффективности разработанной программы, выраженности изменений в группах (экспериментальной и контрольной) использовался непараметрический статистический Т-критерий Вилкоксона. Подростки из контрольной группы не проходили коррекционное воздействие по Модели психологической помощи детям подросткового возраста, столкнувшихся с травлей.

В процессе проведения апробации модели психологической помощи повторная диагностика и анализ результатов позволили зафиксировать выраженность положительных изменений среди следующих значимых показателей:

Значимость показателей в контрольной (N=15) и экспериментальной группе (N=15) до и после коррекционного воздействия

Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева

Итоговые разности:

Группа	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Экспериментальная	2	6	-8
Контрольная	0	4	-4

Вывод: Экспериментальная группа: высокий уровень - произошло увеличение на 2 человека, что указывает на положительный эффект от модели, средний уровень – увеличение на 6 человек, что говорит о том, что значительное число подростков из этой группы улучшили свои показатели, низкий уровень – снижение на 8 человек, что свидетельствует о том, что участники, ранее имевшие низкий уровень самооценки, значительно повысили свои позиции.

Контрольная группа: высокий уровень остался на нулевой отметке, что указывает на отсутствие изменений в данной группе, средний уровень – увеличение на 4 человека, однако, данное изменение менее значительное по сравнению с экспериментальной группой, низкий уровень – снижение на 4 человека, что также подтверждает, что изменения не столь выражены, как в экспериментальной группе.

Сводная таблица разностей:

Группа	Разница	Абсолютные значения	Ранг
Экспериментальная (Высокий)	2	2	3
Экспериментальная (Средний)	6	6	4
Экспериментальная (Низкий)	-8	8	5

Группа	Разница	Абсолютные значения	Ранг
Контрольная (Высокий)	0	0	-
Контрольная (Средний)	4	4	2
Контрольная (Низкий)	-4	4	2

Вывод: Разница: положительные значения разницы в экспериментальной группе показывает, что модель оказала влияние на улучшение уровней самооценки среди участников. Абсолютные значения: показатели абсолютных значений подтверждают разницу в оценках. Наиболее значительное изменение наблюдается среди участников с низким уровнем самооценки, где произошло снижение на 8, что указывает на их уход из данной категории. Ранг – ранжирование показывает, что показатели экспериментальной группы значительно лучше, чем контрольной, что подтверждает эффективность проведенного коррекционного воздействия.

Вычислительная Т-статистика равна 2, что меньше критического значения 8. Это позволяет нам опровергнуть нулевую гипотезу, указывая на статистически значимые изменения самооценки в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. Эффективность вмешательства подтверждается увеличением числа участников с высоким и средним уровнем самооценки, а также сокращением числа участников с низкой самооценкой.

Личностный опросник (Кетелл в модификации ЛА. Ясюковой)

Таблица итоговых результатов

Параметр	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Значимость
Психологическая	+2	+1	$p \leq 0.01$

защита отсутствует			
Существует потребность в защите	+1	0	$p \leq 0.01$
Начальная стадия формирования	-1	+2	$p \leq 0.01$
Наличие защиты	-2	-3	$p \leq 0.01$
T-статистика	5	4	Значима

Вывод: психологическая защита отсутствует – экспериментальная группа, показатель +2 указывает на то, что у участников данной группы значительно меньше психологической защиты. Показатель контрольной группы (+1) свидетельствует о том, что в этой группе также наблюдается низкий уровень психологической защиты, но в меньшей степени по сравнению с экспериментальной. Существует потребность в психологической защите – в экспериментальной группе, показатель +1 говорит о наличии определенной потребности в защите, однако она меньше выражена, чем в контрольной группе.

Значимость результатов по всем параметрам установлена на уровне $p \leq 0.01$, что говорит о высокой достоверности полученных данных и о том, что выявленные различия между экспериментальной и контрольной группами являются статистически значимыми. Значения T-статистики в экспериментальной группе (5) и контрольной (4) также подтверждают значимость изменений, что указывает на то, что вмешательство в экспериментальной группе оказало положительное влияние на изменение личностных характеристик.

Диагностика личностной тревожности (Методика многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Малкова, Л.И. Вассерман)
Таблица итоговых результатов

Параметр	Экспериментальная	Контрольная	Значимость
----------	-------------------	-------------	------------

	группа	группа	
Отрицание тревоги	-2	-2	$p \leq 0.01$
Нормативный уровень тревожности	0	+1	$p \leq 0.01$
Повышенный уровень тревожности	-3	+1	$p \leq 0.01$
Крайне высокий уровень тревожности	-4	0	$p \leq 0.01$
Итоговая Т-статистика	0	2	Значима

Вывод: Все пара метры имеют уровень значимости $p \leq 0.01$, что указывает на статистически значимые различия между экспериментальной и контрольной группами. Это подтверждает, что коррективные меры, примененные в экспериментальной группе, оказали существенное влияние на уровень тревожности среди участников.

Значение Т-статистики показывают, что в экспериментальной группе она равна 0, в то время как в контрольной группе – 2. Эта разница подтверждает, что вмешательство в экспериментальной группе привело к более низкому уровню тревожности по сравнению с контрольной.

Результаты диагностики личностной тревожности показывают, что коррекционные мероприятия, проведенные в экспериментальной группе, значительно снизили уровень тревожности и привели к улучшению психоэмоционального состояния подростков. Контрольная группа не показала таких значительных изменений. Это свидетельствует о необходимости продолжения психологической поддержки и коррекции у данной категории детей.

Опросник на выявление депрессии у детей и подростков (CDL) (М. Ковач)

Таблица итоговых результатов

Параметр	Экспериментальная	Контрольная	Значимость
----------	-------------------	-------------	------------

	группа	группа	
Состояние без депрессии	+10	+1	Значимо
Легкое снижение настроения	+2	0	Значимо
Субдепрессия	-7	-4	Не значимо
Депрессия	-6	+3	Не значимо
Итоговая Т-статистика	4	2	Не значимо

Вывод: коррекционное воздействие показало значимые изменения в уровнях депрессии, в то время как контрольная группа показала незначительные изменения.

Таким образом, на уровне значимости $p \leq 0,01$, результаты эксперимента показывают, что в экспериментальной группе по сравнению с контрольной наблюдаются статистически значимые изменения в уровне самооценки, личностной тревожности и депрессии. Сравнение данных до и после прохождения занятий по Модели психологической помощи детям подросткового возраста, столкнувшихся с травлей, позволяет утверждать, что данная модель актуальна, результативна и обладает подтвержденной высокой эффективностью.

Ограничения применения программы (технологии) и предложения по ее дальнейшему применению и развитию

Применение данной программы имеет свои ограничения и ее освоение не может быть рекомендована подросткам:

- нуждающиеся в оказании экстренной психиатрической помощи;
- при наличии психиатрического диагноза (участники с установленными психиатрическими диагнозами, требующими специализированного вмешательства (например, тяжелая депрессия, шизофрения, расстройства поведения и т.д.);

- участники с физическими ограничениями или состояниями, мешающими участию в модели (например, серьезные заболевания, требующие постоянного медицинского наблюдения);

- с нарушениями когнитивных функций.

Модель требует профессионального подхода и контроля со стороны опытных педагогов-психологов по работе с подростками, жертвами травли, во избежание непредвиденных последствий.

Предложения, которые могут способствовать более широкому распространению и эффективности программы, а также обеспечить доступность специализированной помощи для подростков, находящихся в психотравмирующих ситуациях:

- адаптация специализированных модулей для работы с разными видами кризисного состояния (суицидальное поведение, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), участие родителей (замещающих родителей) вовлечение их в процесс, чтобы обеспечить поддержку дома).

- интеграция различных техник когнитивно-поведенческой, психодинамические техники и др.;

- организация тренингов для педагогов-психологов, работающих с подростками, по применению программы.

Подтверждение соблюдения правил заимствования

При разработке Модели психологической помощи детям подросткового возраста, столкнувшихся с травлей были соблюдены все необходимые права заимствования.

Все материалы, заимствованные из других работ, оформлены надлежащими ссылками, которые были использованы в программе и использовались лишь те, которые находятся в общественном достоянии.

Программа содержит список использованной литературы, на которые ссылается автор модели. Он включает как научные статьи, так и книги, которые стали основой для разработки модели, что подтверждает глубокую проработку темы.

Список используемой литературы

Нормативно-правовые акты

1. «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).
2. Конституция РФ (1993 года).
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2022 года).
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996р).
6. Распоряжение Правительства РФ от 23.01.2021 № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях».
7. Распоряжение Министерство Просвещения РФ от 28.12.2020 № 122р (ред. от 25.05.2022) «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».
8. Методические рекомендации по созданию и обеспечению системы экстренной психологической помощи в составе психологической службы в системе образования Российской Федерации, ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2020 г.

Учебные пособия

1. Бердышев, И. С., Медико-психологические последствия жестокого обращения в детской среде. Вопросы диагностики и профилактики: практическое пособие для врачей и социальных работников / Нечаева М. Г. - Санкт-Петербургское государственное учреждение социальной помощи семьям и детям «Региональный центр «Семья», 2005.

2. Болдина М.А. Никонов Ю.С. профилактика как ведущая технология социальной работы с подростками, склонными к девиантному поведению//Гаудеамус. – 2016. - №2.

3. Бочавер А.А., Хломов К.Д. Буллинг как объект исследований и культурный феномен//психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. - №3. – С. 149-159.

4. Белеева И.Д. Панкратова Л.Э Титова Н.Б Буллинг как социальная проблема в образовательном учреждении//Педагогическое образование в России. – 2019. - №8. – С. 144-148.

5. Жекулина Т.М. Травля в школе. Нарративный подход к работе с проблемой. – Москва: Генезис, 2022. – 184 с.

6. Журавлева А.В., Артемьева Г.Н. Буллинг как деструктивный вид социального взаимодействия в подростковом возрасте // Вестник науки №10 (67) том 3. С. 400 - 409. 2023 г.

7. Ильин, Е. П. Психология агрессивного поведения [Текст] /Евгений Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2014.- 368 с.

8. Кривцова С.В. Буллинг в школе VS сплоченность равнодушных: организационная культура ОУ для решения проблем дисциплины и противостояния насилию. – М.: ФИРО, 2011. – 119 с

9. Кривцова, С. В. Травля (буллинг) в ученической среде: как понимать, противостоять и не бояться. / С. В. Кривцова. – М.: Известия АСОУ. Научный ежегодник. – 2015 (3), том 2. – С. 52-58.

10. Кривцова С.В., Шапкина А.Н., Белевич А.А. Школьный буллинг: об опыте исследований распространенности буллинга в школах Германии, Австрии, России. Образовательная политика, т. 3, №73, 2016, с. 2-25.

11. Ожиева, Е. Н. Буллинг как разновидность насилия. Школьный буллинг [Электронный ресурс] / Елена Ожиева. – [URL:http://www.rusnauka.com/33_NIEK_2008/Psihologia/37294.doc.htm](http://www.rusnauka.com/33_NIEK_2008/Psihologia/37294.doc.htm).

12. Соловьев Д. Н., Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста Интернет-журнал «НАУКОВЕДЕНИЕ» Выпуск 3, май – июнь 2014.

Электронные ресурсы

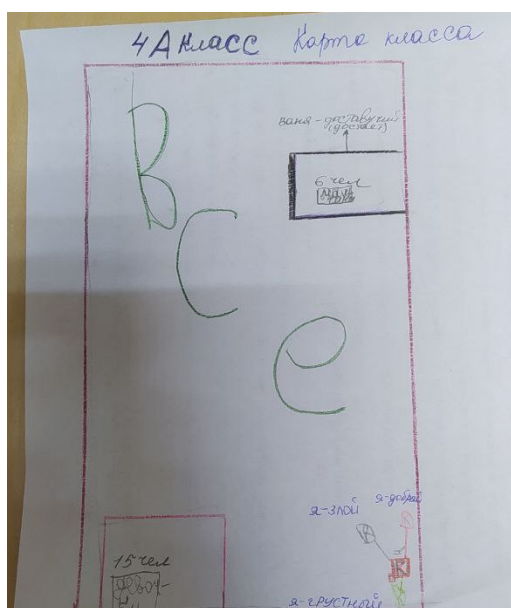
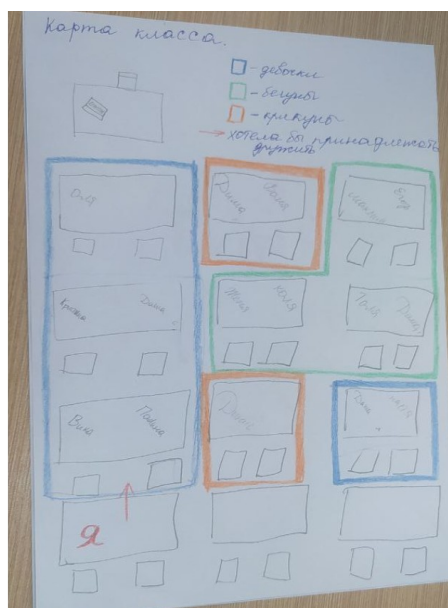
1. Авторские программы школьного психолога [Электронный ресурс] : профессиональное сообщество педагогов-психологов и психологов образования // ВКонтакте. – URL: <https://vk.com/schoolpsycholog> (дата обращения: 20.05.2024).

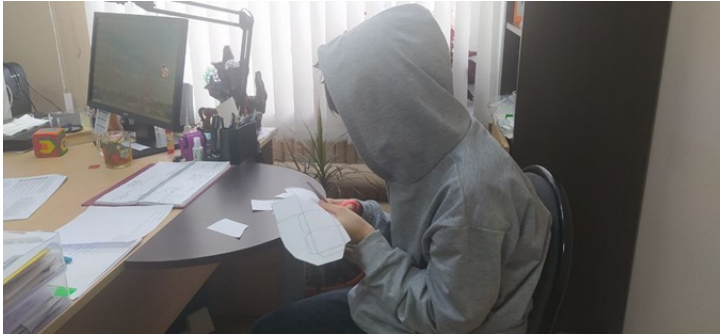
Приложение 1.

Фотоматериалы по реализации Модели психологической помощи детям подросткового возраста, столкнувшимся с травлей.

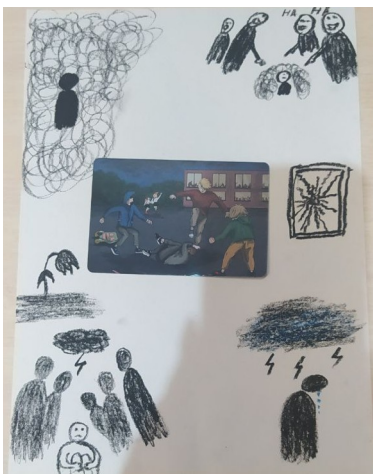


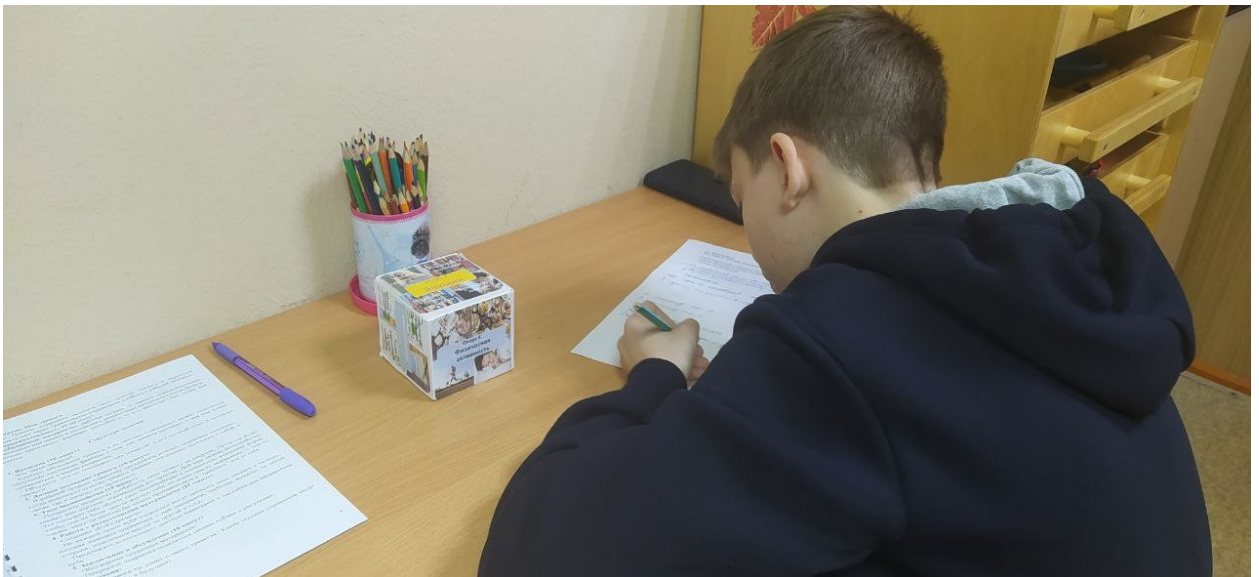
Карты класса





Изучение внутреннего мира ребёнка: что происходит с ним во время общения.





**Пояснение к модели индивидуальных занятий с детьми
подросткового возраста, столкнувшимися с травлей.**

№	Название тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теорет	практ	
Этап 1. Психологическая диагностика.					
1	Рассмотрение социальной среды подростка.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
2	Анализ процесса взаимодействия ребёнка со сверстниками.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
3	Изучение внутреннего мира ребёнка.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
4	Оценка социальных навыков и выявление его слабых сторон.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
5	Углубленная оценка личностных особенностей ребёнка.	2		2	Бланки методик
Всего занятий		6			

2 этап. Постановка целей.					
3 этап. Практический.					
1 Модуль. Развитие социальных навыков.					
1.1	Агрессия и гнев.	2	1	1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
1.2	Самоконтроль.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
1.3	Как научиться понимать друг друга.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
1.4	Секреты сотрудничества.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
1.5	Навыки эффективного общения.	2		2	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
Всего занятий		7			
2 Модуль. Эмоциональное равновесие: преодоление тревожности и депрессивных состояний.					
2.1	Волнение и тревога.	2	1	1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь

2.2	Моя тревога.	2		2	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
2.3	Покой внутри тебя.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
2.4	Моё настроение.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
2.5	Выход есть.	2		2	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
Всего занятий		8			
3 Модуль. Развитие эмоционального интеллекта.					
3.1	Понимание своих эмоций.	2	1	1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
3.2	Управление своими эмоциями.	2	1	1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
3.3	Понимание эмоций других людей.	2	1	1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь

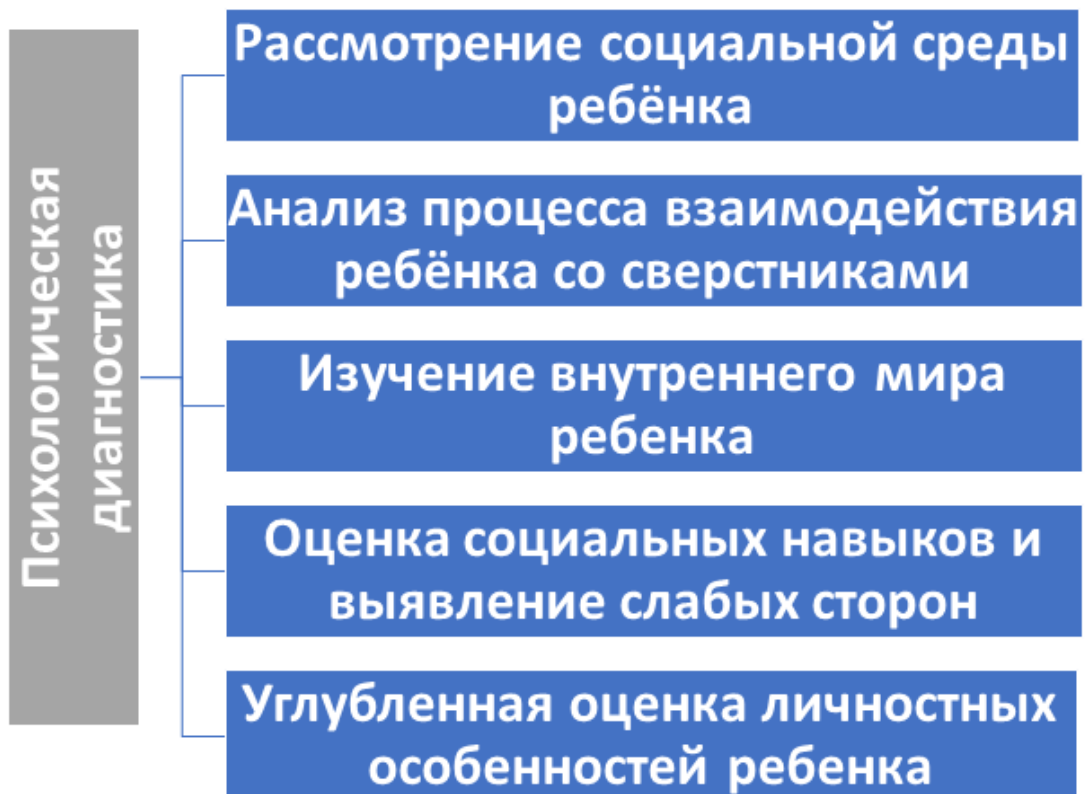
3.4	Управление эмоциями других людей.	2		2	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
Всего занятий		8			
4 Модуль. Мои границы.					
4.1	Я и мои границы.	2	1	1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
4.2	Моя территория.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
4.3	Я и мир вокруг меня.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
4.4	Навыки установления границ.	2		2	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
4.5	Итоговое воплощение.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
Всего занятий		8			
5 Модуль. Работа с самооценкой.					
5.1	Моя самооценка.	2	1	1	Анализ действий и рефлексивных

					высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
5.2	Я и мои качества.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
5.3	Самого себя любить.	2		2	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
5.4	Я и мои достижения.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
5.5	Рефлексия.	1		1	Анализ действий и рефлексивных высказываний ребёнка, наблюдение, рабочая тетрадь
Всего занятий		7			
4 этап. Аналитический.					

Приложение 3.

**Модель индивидуальных занятий с
детьми подросткового возраста,
столкнувшихся с травлей.**

Психологическая диагностика



1. Совместное рассмотрение социальной среды ребёнка, её особенностей, оценка поводов для беспокойства.

Цель: сбор социального анамнеза (понять его субъективное отношение к проблеме, проанализировать его социальную историю, увидеть разнообразие или однообразие социального опыта).

Продолжительность: 45-60 минут.

Задачи:

1. Выяснить: как выглядит в глазах ребёнка окружающая его социальная среда, насколько он осознает ее особенности и особенности своего положения в ней.
2. Мотивировать ребёнка на совместную психологическую работу.
3. Оценить ежедневные поводы для беспокойства, чтобы избежать «подпитывание» тревожности.
4. Сформулировать вместе с ребёнком конкретные задачи психологической работы.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь, карандаши или фломастеры.

Структура занятия

1. Вводное обсуждение.

В начале работы педагог предлагает ответить ребёнку на несколько вопросов:

- Насколько дружный ваш класс?
- Дружат ли ребята все вместе или есть какие-то группы по интересам?

2. Упражнение «Карта класса».

Цель: помочь подростку подробно разглядеть социальный мир вокруг себя.

Необходимые материалы: лист бумаги, карандаши.

Ребёнку предлагается, в рабочей тетради, подумать и нарисовать карту класса, которая будет содержать все имеющиеся в классе группы, потом описать специфику этих групп, подумать, к какой группе он относится, к какой ему хотелось бы относиться и почему.

Рекомендации для педагога: Важно, чтобы ребёнок представил карту социальных связей класса в графическом виде. Процесс создания такой карты дает ему ощущение контроля над ситуацией, он вносит порядок в свое видение происходящих вокруг него социальных процессов.

Вопросы для обсуждения:

- Где на рисунке находишься ты? К какой группе ты относишься?
- Доволен(ьна) ли ты положением в классе?
- В какую группу ты бы хотел(а) переместиться?
- Что в этой группе есть такого, что нет в твоей? В чем разница между этими группами, как её почувствовать?
- Бывало ли, что ты занимал(а) в группе другие места? Почему ситуация изменилась, как ты объясняешь это?
- Как ты сам(а) объясняешь причину своего положения в классе?

3. Разбор социальной истории ребёнка.

На этом этапе работы педагогу важно понять был ли у ребёнка опыт дружбы.

Вопросы для обсуждения:

- Есть ли в твоей жизни какие-либо сообщества или группы, кроме школьного окружения?
- Как ты ощущаешь себя там? Чувствуешь ли себя отверженным(ой)? Если твоё восприятие отличается, то в чем причина?

4. Упражнение «Моё беспокойство».

Попросите ребенка дать определение беспокойству и тревоге, привести примеры беспокойства. Обсудите то, что беспокоиться — это вполне нормально, но беспокойство может привести к тревожности.

Выделите несколько минут на размышление о ежедневных поводах для беспокойства и попросите составить список из 10 пунктов.

Теперь попросите ребенка оценить по шкале от 1 до 10 (10 — это самая сильная тревога) степень беспокойства, которое они вызывают.

Просмотрите рейтинг поводов для беспокойства и тревоги. Обсудите, нормальные ли эти тревоги или же они мешают наслаждаться жизнью.

Обсудите, как можно совладать с сильными тревогами и чувствовать себя спокойнее.

Возле каждого пункта попросите ребенка записать конкретный способ преодоления беспокойства и тревоги с помощью позитивного внутреннего диалога или стратегий управления.

Вопросы для обсуждения:

- Что беспокоит тебя чаще всего? Как ты считаешь, почему?
- Не хочешь ли ты изменить какие-либо из оценок после их обсуждения?
- Как определение и оценка личных поводов для беспокойства помогают снизить тревожность?

Рекомендации для педагога.

Обратите внимание на то, что все поводы для тревоги правомерны. Попросите ребенка объяснить, почему он оценил свои беспокойства и тревоги именно так. Если позволяет время, попросите ребенка определить, какие беспокойства или тревоги связаны с тем, что они не могут контролировать.

5. Рефлексия.

В завершении занятия педагог задает ребенку несколько вопросов, организует короткое обсуждение.

Вопросы для рефлексии:

1. Комфортно ли ты чувствуешь себя в группах сверстников?
2. Хочешь ли ты, чтобы мы поработали над развитием твоих социальных способностей и умений?

2. Анализ процесса взаимодействия ребёнка со сверстниками.

Цель: рассмотреть особенности взаимодействия подростка со сверстниками.

Задачи:

1. Помочь подростку понять и проанализировать свои социальные взаимодействия.
2. Развить навыки саморефлексии и анализа своих отношений со сверстниками.

Продолжительность: 45-60 минут

Необходимые материалы: рабочая тетрадь, раздаточный материал (карточки с ситуациями), фломастеры или цветные карандаши, лист бумаги для заметок.

Структура занятия

1. Введение (10 минут)

Педагог объясняет цель занятия и его важность.

Учитывая травлю, задавайте открытые вопросы: «Давай вспомним сегодняшний день или вчерашний. С кем ты общался(ась)? Разговаривал(а) с кем-нибудь? «Что для тебя означает дружба? Как ты чувствуешь себя в обществе сверстников?»

Если ребёнок затрудняется ответить, то педагог дает ему задание: в течение следующей недели фиксировать ситуации взаимодействия со сверстниками (нужно описать минимум три ситуации). Можно представить эти ситуации в виде рисунка, кукольного представления и т.д.

2. Ситуации взаимодействия (15 минут)

Раздайте карточки с различными ситуациями взаимодействия со сверстниками (например, «друзья смеются над твоей ошибкой», «кто-то предлагает тебе поиграть», «тебя не замечают на перемене»).

Попросите подростка выбрать одну или несколько карточек и обсудить, как он себя чувствовал в этих ситуациях и как реагировал.

3. Анализ чувств и реакций (15 минут)

В рабочей тетради предложите подростку написать, как он обычно реагирует на подобные ситуации и какие чувства испытывает.

- Обсудите его ответы, обращая внимание на закономерности и стратегии, которые он использует. Поддержите его в рефлексии о том, что можно изменить.

4. Создание "сети поддержки" (20 минут)

Попросите подростка нарисовать карту своих контактов, своих отношений со сверстниками и близкими людьми: кто его поддерживает, кто причиняет дискомфорт, а кто равнодушен.

На основе этой карты обсудите:

- Как можно укрепить отношения с теми, кто поддерживает?
- Как справляться с негативными взаимодействиями?
- Какие шаги можно предпринять для изменения ситуации?

Карта это один из путей оценки ваших ресурсов. Карта призвана показать, какие отношения поддерживаются, а какие не поддерживаются. Она также показывает, какие ресурсы могут быть использованы и те ресурсы, с использованием которых у вас могут возникнуть проблемы.

Истощение и зарядка отношений: помощь детям, создание семьи или женитьба, всё это отнимает энергию и может «истощить вашу» профессиональную «батарею». Мы можем «зарядить наши «батареи» при помощи хороших отношений. Но некоторые отношения могут истощать наши «батареи» гораздо сильнее. Помощь доктора «заряжает» отношения, но те кто не горит желанием помочь в этом, создаёт иссушающее отношение.

Линии. Используйте различные виды линий, чтобы показать тип отношений «заряжающий или истощающий», есть проблемы или нет.

Прямая линия. Чтобы показать «заряжающее отношение, и если у вас нет проблем с этим ресурсом.

Пунктирная линия. Чтобы показать «истощающий» тип отношений, если у вас есть проблемы с этим ресурсом. Например, тип дружбы, в которой вы слушаете больше, чем слушают вас, или доктор, которого сложно увидеть и попасть на прием.

Волнистая линия. Если вы не знаете, и вам нужно больше знать об отношениях или ресурсах, используйте волнистую линию.

6. Заключение и обсуждение (10 минут)

Обсуждение итогов занятия. Какие новые мысли и чувства появились? Какой из предложенных инструментов показался наиболее полезным?

Рекомендуемые советы:

Создайте доверительную атмосферу, чтобы подросток мог открыто делиться своими переживаниями.

На этом этапе главное понять, что происходит с ребёнком во время общения со сверстниками, какую роль он играет в группе: Он жертва? Наблюдатель? Агрессор? Он боится взять на себя какую-либо роль, будучи травмированным в прежнем своем опыте? Либо он пытается из раза в раз присоединиться к группе неэффективным способом, что приводит к отвержению?

Нужно постараться выстроить и показать ребёнку логическую последовательность событий, т.к. большинство детей воспринимает каждый свой опыт как случайный, не выделяя причин происходящих событий и не могут воспроизвести их последовательности.

Важно превратиться в свидетеля социальных процессов, в которых участвует ребёнок, узнать об одноклассниках, «знакомиться» с учителями, создать представление о стилях их преподавания и воспитания, об отношении к ребёнку и другим детям. Быть рядом с ребёнком облегчая ношу его переживаний и одиночества.

3. Изучение внутреннего мира ребёнка: что происходит с ним во время общения.

Цель: развитие у подростка «внутреннего зрения», который позволит наблюдать за мыслями, чувствами и потребностями, возникающими у него во время общения.

Задачи:

1. Помочь подростку лучше понять свои мысли, эмоции, желания и страхи.

2. Развить навыки саморефлексии и самовыражения.
3. Создать безопасное пространство для обсуждения важных тем.

Продолжительность: 45-70 минут

Необходимые материалы: метафорические карты «Подросток» или «Из сундука прошлого», цветные карандаши или фломастеры, лист бумаги для записей.

Структура занятия

1. Введение (10 минут).

Педагог объясняет цель занятия: изучение внутреннего мира и осознание своих эмоций и переживаний.

Создание безопасной обстановки: «Здесь нет неправильных ответов, и все чувства имеют значение».

2. Работа с метафорическими картами (25 минут).

Выбери карту, которая показывает, то что ты ощущаешь, находясь в классе, среди детей.

После этого нужно положить карту на лист бумаги и создать вокруг неё рисунок, который будет отражать чувства и мысли ребенка.

3. Внутренний мир ребенка (20 минут).

Педагог обсуждает с подростком влияние травли на его внутренний мир. Как это изменило его восприятие себя и других?

Пусть подросток напишет письмо самому себе, в котором он опишет, как он хочет себя чувствовать, и какие шаги он может предпринять для улучшения своего внутреннего состояния.

Обсуждение: как он может укрепить свой внутренний мир и справляться с внешними проблемами?

4. Заключение и рефлексия (10 минут)

Обсуждение итогов занятия: какие чувства или осознания являются наиболее важными для него? Что он хочет запомнить и применить в будущем?

Поддержите подростка, напомнив, что понимание себя — это путь, который требует времени и терпения.

Рекомендуемые советы:

Создавайте атмосферу доверия и эмоциональной безопасности, чтобы подросток чувствовал себя комфортно во время обсуждений.

Поддерживайте его в самовыражении и исследовании своих чувств, не осуждая его ответы.

Убедитесь, что подросток знает, что он не один в своих переживаниях и есть возможности для изменения и роста.

4. Оценка социальных навыков и выявление слабых сторон

Цель: оценка базовых социальных навыков ребёнка.

Задачи:

1. Помочь подростку оценить свои социальные навыки.
2. Понять какие социальные навыки усвоены, а какие надо развивать.
2. Выявить слабые стороны в общении и взаимодействии с сверстниками.

Продолжительность: 60-90 минут

Необходимые материалы: лист заданий для самооценки социальных навыков, раздаточный материал (анкета, таблица социальных навыков), маркеры или цветные карандаши, лист бумаги для заметок.

Структура занятия

1. Введение (10 минут)

Педагог объясняет цель занятия: оценка социальных навыков и работа с ними.

Обсуждение важности социальных навыков: как они помогают в общении, дружбе и выходе из трудных ситуаций.

Что такое социальные навыки?

Социальные навыки - это умения, которые помогают нам взаимодействовать с другими людьми, строить отношения и эффективно общаться. Они важны для нашего личного и профессионального развития.

Говоря о социальных навыках можно выделить три составляющие, без которых не возможен успех в общении и сравнить их с краеугольными камнями:

1. **Первый камень. Признание того, что общение — это диалог людей, чьи потребности могут сильно различаться.** Для успешного общения нужно уметь осознавать и уважать как свои желания, мысли и чувства, так и желания, мысли и чувства другого человека.
2. **Второй камень. Понимание того, что при взаимодействии обоим партнёрам, возможно, придётся чем-то поступиться.** В любых отношениях нужно быть готовым к тому, что не все потребности будут реализованы. Отказ от некоторой части собственных требований — основа отношений.

Для того чтобы объяснить ребенку этот принцип, можно рассказать притчу о веревке.

Притча о веревке

Две веревки решили связаться в узел, чтобы стать крепче. Однако, когда они сделали это, то каждой из них показалось, что она стала короче, чем была. На самом деле это было не так, но, будучи связанными в узел, они и вправду не доставали до той точки, до которой по отдельности легко дотягивались.

Поначалу верёвки очень огорчились, но потом поняли, что если хотя бы одна из них захочет выглядеть такой же длинной, как раньше, то им не удастся завязаться никогда.

Мораль притчи: связь возникает только тогда, когда каждый от чего-то отказывается. **Основа отношений — это отказ от некоторых частей собственных требований.**

3. Третий камень. Признание равноправия. Без равноправия нет дружбы. Только когда человек признаёт, что он и его партнёр по общению равны, что никто из них не хуже и не лучше другого, он может стать ему другом.

2. Оценка социальных навыков (25 минут)

Оценка базовых социальных навыков оценивается в ходе наблюдения за ребенком. Результаты удобно фиксировать на специальном бланке (см. Приложение 3.1.)

В рабочей тетради подростка дайте анкету, состоящую из утверждений, связанных с социальными навыками (например, «Насколько комфортно ты чувствуешь себя в группах сверстников?», «Завидуешь ли ты тому, что у твоего друга есть другие друзья?» и т.д.).

Пусть он оценит каждое утверждение по шкале от 1 до 10 (где 1 — "совсем не согласен", 10 — "полностью согласен").

Эта анкета не столько оценка социальных навыков ребенка, сколько возможность обсудить с ним разные социальные ситуации с примерами из его жизни.

Бланк для регистрации и обсуждения ответов.

3. Выявление слабых сторон (20 минут)

Попросите подростка выбрать 2-3 социальных навыка, в рабочей тетради, которые он бы хотел улучшить. И ответить на вопросы:

- Почему этот навык важен для меня?
- Каких ситуаций я избегаю из-за нехватки этого навыка?
- Какие шаги я могу предпринять, чтобы стать лучше в этом?

Комментарии педагога во время ответов ребёнка:

1. Коммуникация

Что это? Умение четко и понятно выражать свои мысли и чувства.

Как развивать:

- Практикуй активное слушание (обращай внимание на собеседника, задавай уточняющие вопросы).

- Улучши свои вербальные и невербальные навыки (мимика, жесты).

2. Эмпатия

Что это? Способность понимать и сопереживать чувствам других людей.

Как развивать:

- Старайся встать на место другого человека.
- Задавай вопросы о чувствах и переживаниях окружающих.

3. Проблемное решение ситуации

Что это? Умение находить решения в конфликтных или трудных ситуациях.

Как развивать:

- Практикуй подходы к решению проблем (анализируй ситуацию, оценивай возможные решения).

- Делись опытом с друзьями и обсуждай разные подходы.

4. Ассертивность

Что это? Умение выражать свои мысли, чувства и желания уважительно и уверенно.

Как развивать:

- Учись говорить «нет» без чувства вины.

- Используй фразы «Я чувствую...», чтобы выразить свои чувства без обвинений.

5. Работа в команде

Что это? Умение сотрудничать с другими для достижения общей цели.

Как развить:

- Участвуй в групповых проектах или спортивных командах.
- Обсуждай идеи и принимай во внимание мнение других.

6. Навыки разрешения конфликтов

Что это? Способность решать разногласия мирным путем.

Как развить:

- Учись выражать свои чувства и потребности без агрессии.
- Практикуй активное слушание и обоюдное понимание.

6. Заключение и рефлексия (10 минут)

Что нового ты узнал о своих социальных навыках? Какие эмоции он испытывал в процессе занятия?

Педагог подчеркивает, что работа над социальными навыками — это процесс, и каждое маленькое изменение важно.

Рекомендуемые советы:

Создайте безопасную атмосферу, чтобы подросток мог открыто выражать свои чувства и переживания.

Поддерживайте его в процессе саморефлексии и нахождения решений.

Подчеркивайте, что улучшение социальных навыков — это постоянный процесс, и не всегда будет легко.

Оценка базовых социальных навыков (Бланк регистрации результатов)

Базовый навык	Описание	Оценка
Визуальный контакт	Умение сохранять зрительный контакт, соответствующий ситуации: не смотреть слишком пристально и не избегать контакта	Норма/легкие нарушения/ трудности
Поза и осанка	Владение языком тела: умение не слишком сутулиться, но и не быть неестественно прямым	Норма/легкие нарушения/ трудности
Характеристики речи	Тон и темп речи, громкость, ясность	Норма/легкие нарушения/ трудности

	произношения адекватны ситуации. Речь понятна окружающим	
Мимика и пантомимика	Лицо и тело выражают эмоцию, соответствующую ситуации	Норма/легкие нарушения/ трудности
Умение держать адекватную дистанцию	Способность сохранять между собой и партнером расстояние, комфортное для обоих	Норма/легкие нарушения/ трудности
Манера одеваться	Одежда, принятая у сверстников, и прическа, соответствующая возрасту	Норма/легкие нарушения/ трудности
Личная гигиена	Поддержание гигиенических правил, соответствующих возрасту	Норма/легкие нарушения/ трудности

**Оценка сформированности сложных социальных навыков
(Бланк для регистрации и обсуждения ответов)**

Социальный навык	Оценка (баллы согласно результатам анкетирования)	Пример из жизни (приводит ребёнок)	Комментарии педагога
1. Способность общаться на равных (вопрос №1)			
2. Принадлежность к группе			

(вопросы № 2-5, № 16)			
3. Понимание своих и чужих эмоций (вопросы № 6-10)			
4. Просоциальное поведение (вопросы № 11- 14)			
5. Самоконтроль (вопрос №15)			
6. Навыки общения (вопросы № 16-20)			
7. «Честная игра» (вопросы № 21- 22)			

Углубленная оценка личностных особенностей ребёнка.

Наименование методики, автор	Оцениваемые показатели	Категория группы риска	Класс	Источник
Тест-опросник	уровень самооценки	Агрессор	5-11 класс	Шайгородский, Ю. Ж. Точка

<p>«Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва</p>		<p>Жертва Отвергаемый</p>		<p>отсчета. — Омск, 1992. — С. 19–22.</p>
<p>Личностный опросник (Кетелл в модификации ЛА. Ясюковой)</p>	<p>- исполнительность; -волевой самоконтроль; честолюбие - самостоятельность, независимость - прагматизм; - тревожность; - беспечность; - эмоциональность; - дипломатичность; -коммуникативная активность; - конформизм; - потребность в общении; - психологическая энергия</p>		<p>5-11 класс</p>	<p>https://psytests.org/multi/catYC.html?ysclid=mhsrtwf6ly700482757</p>
<p>Диагностика эмоционального состояния (Цветовой тест Люшер в модификации Л.А.</p>	<p>-эмоциональное состояние; -психическое напряжение</p>		<p>1-11 класс</p>	<p>Руководство по использованию восьмицветового теста Люшера / Сост. О.Ф. Дубровская. — М.: «Когито-Центр», 2008 (Психологичес</p>

Ясюковой)			кий инструментарий)
Диагностика личностной тревожности (Методика многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Малкова, Л.И. Вассерман)	<ul style="list-style-type: none"> -общая тревожность; - в отношении со сверстниками; - с оценкой окружающих; - в отношениях с учителями; - в отношениях с родителями; - связанна с успешностью обучения; - возникающая в ситуациях самовыражения; - возникающая в ситуациях проверки знаний; -снижение психической активности; - повышение вегетативной реактивности 	5-11 класс	https://psytests.org/anxiety/modt-run.html?ysclid=mhsrx08qpe437988802
Опросник на выявление депрессии у детей и подростков (CDL) (М.	<ul style="list-style-type: none"> -негативное настроение; - неэффективность в школе; - ангедония 	1-11 класс	https://psytests.org/depr/cdi.html?ysclid=mhsry2ozsy16381281

Ковач)	(истощаемость); -межличностные проблемы; -негативная самооценка			
--------	-----------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Приложение 4.



1. Рассмотрение социальной среды ребёнка

Упражнение «Карта класса»

Упражнение «Моё беспокойство»

Беспокойство – это

Тревога – это

Составь список из 10 пунктов о ежедневных поводах для беспокойства:

1.	6.
----	----

<i>Способ преодоления:</i>	<i>Способ преодоления:</i>
2. <i>Способ преодоления:</i>	7. <i>Способ преодоления:</i>
3. <i>Способ преодоления:</i>	8. <i>Способ преодоления:</i>
4. <i>Способ преодоления:</i>	9. <i>Способ преодоления:</i>
5. <i>Способ преодоления:</i>	10. <i>Способ преодоления:</i>

2. Анализ процесса взаимодействия ребёнка со сверстниками.

Ситуации взаимодействия

Опиши как ты себя чувствовал(а) в этих ситуациях и как реагировал(а):

Друзья смеются над твоей ошибкой

Тебя не замечают на перемене

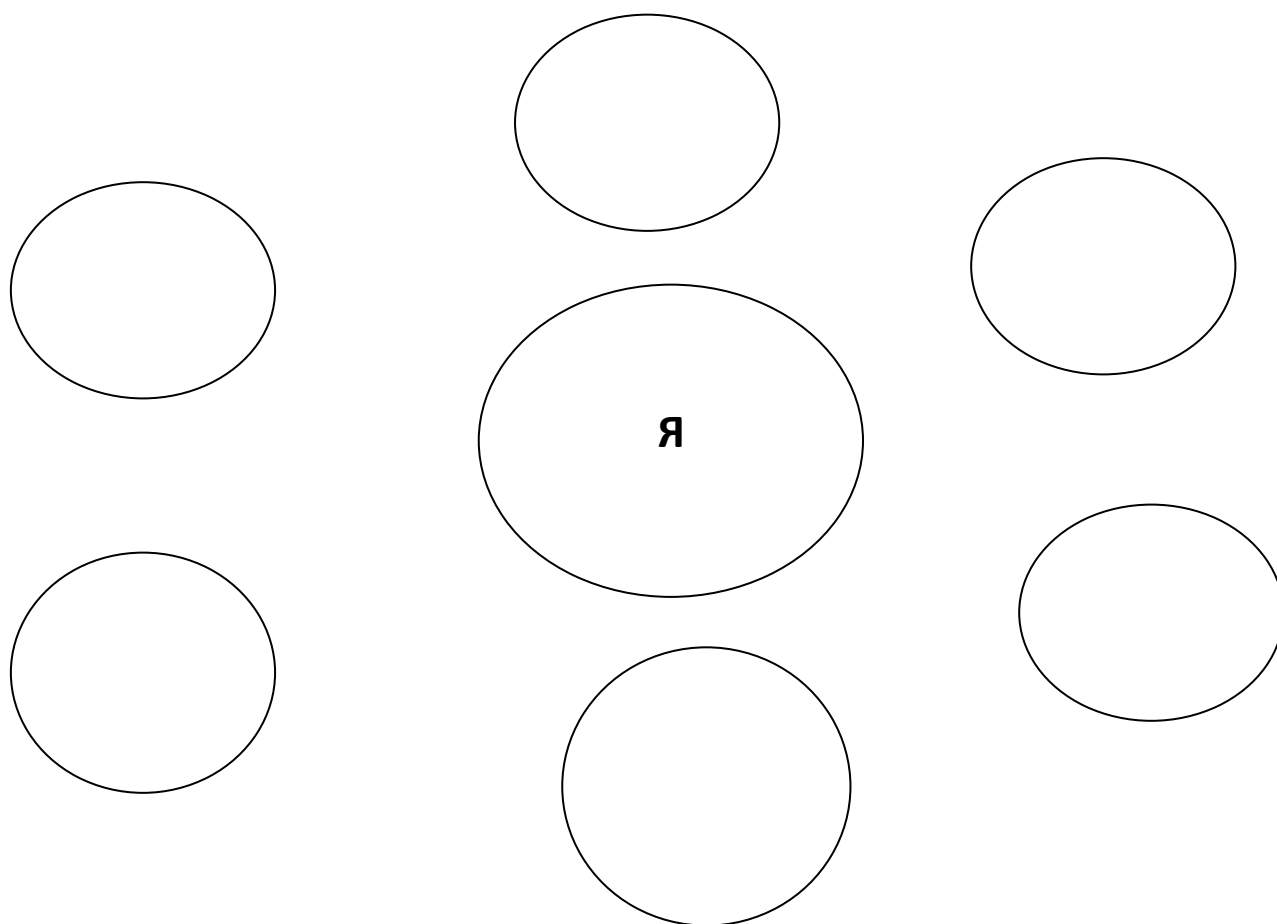
Создание "сети поддержки"

Нарисуй схему своих отношений со сверстниками и близкими людьми: кто тебя поддерживает, кто причиняет дискомфорт, а кто равнодушен.

Карта социальных контактов

Каждый круг представляет окружающих тебя людей или ресурсов. Напишите имя человека или ресурса (доктор, школа, игровая площадка и т.д.) внутри круга. Добавляйте круги по мере необходимости.

Моя карта



Друзья, одноклассники, родственники, знакомые, школа и т.д.

_____ Дают энергию

----- Берут энергию

~~~~~ Никакого действия

### 4. Оценка социальных навыков и выявление слабых сторон.

#### Анкета оценки сформированности сложных социальных навыков

В анкете число 1 означает «совсем нет», число 10 – «абсолютно точно – да»  
Выберите по шкале от 1 до 10 число, наиболее точно отражающее твоё  
состояние.

1. Находясь в среде сверстников, чувствуешь ли ты себя равным, ощущаешь ли ты себя не лучше и не хуже их?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Проявляешь ли ты инициативу и умеешь ли присоединяться к группам людей твоего возраста?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Насколько комфортно ты чувствуешь себя в группах сверстников?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Завидуешь ли ты тому, что у твоего приятеля есть другие друзья?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Можешь ли ты сам организовать себе общение после школы – общаешься по телефону или в социальных сетях с приятелями или приглашаешь друзей домой?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Насколько ты можешь понять своё эмоциональное состояние в разных ситуациях – обида, радость, злость, гордость, зависть и др.?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Насколько ты понимаешь, что чувствует в какой-то момент времени твой друг или другие люди?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Можешь ли ты рассказать друзьям, что ты чувствуешь и в чем испытываешь затруднения?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Как ты считаешь, умеешь ли ты быть благодарным?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Насколько ты умеешь прощать обиды?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

11. Умеешь ли ты хвалить друзей, говорить им комплименты, восхищаться их достижениями?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

12. Насколько ты способен заботиться о друзьях, например, делиться с ними тем, что у тебя есть?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Способен ли ты сотрудничать с друзьями?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

14. Умеешь ли ты поддерживать друзей, помогать им, когда они в этом нуждаются?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

15. Насколько ты владеешь собой, когда тебя нервируют или ранят?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16. Можешь ли ты первым начать беседу?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17. Умеешь ли ты сказать «нет», когда этот требуется?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18. Можешь ли ты с уважением слушать другого, когда он излагает точку зрения, противоположную твоей?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19. Можешь ли ты поссориться с товарищем, а потом опять помириться?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

20. Как ты думаешь, оценят ли тебя твои друзья, как весёлого, нескучного, приятного человека?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

21. Насколько ты честен в игре и всегда ли играешь по правилам?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

22. Можно ли на тебя положиться в игре?

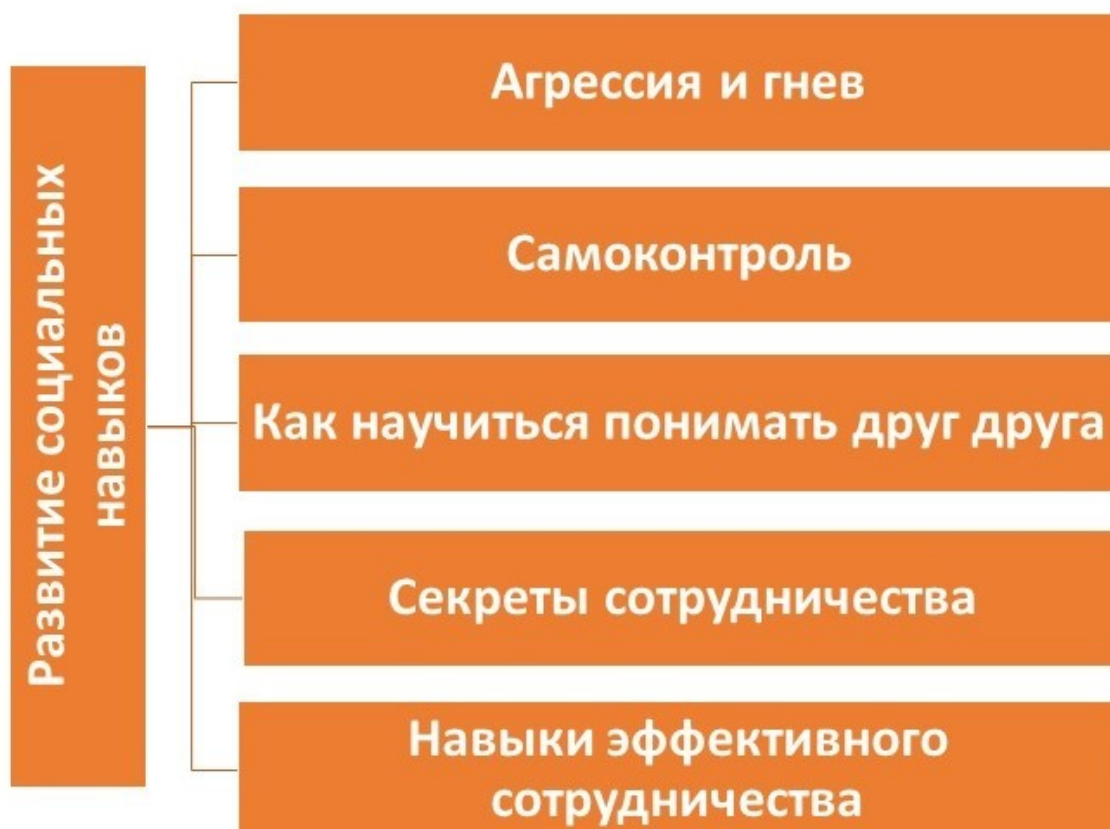
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Список используемой литературы:

1. Авраам Я. Почему со мной никто не дружит? Психологическая помощь детям-изгоям. Издательство: «Генезис», 2024 - 232 с
2. Лебедева Е.Р. «Травля среди подростков: диагностика и психологическое сопровождение». – М.: Психея, 2021
3. Руденко И.В. «Психологическое сопровождение подростков в ситуации травли: диагностика и интервенция» - М.: УПАО, 2019.
4. Шахова Е.В. Психодиагностические методы работы с подростками, переживающими травлю. – Казань: Центр психологической помощи, 2017.

**Модель индивидуальных занятий с  
детьми подросткового возраста,  
столкнувшихся с травлей.**

# **1 Модуль. Развитие социальных навыков**



## **Модуль 1 Развитие социальных навыков.**

### **1.1. Занятие «Агрессия и гнев».**

**Цель:** помочь подростку осознать и понять свои чувства агрессии и гнева, развить навыки управления этими эмоциями, а также создать доверительное пространство для обсуждения эмоций, связанных с травлей.

**Продолжительность:** 45-70 минут

**Необходимые материалы:** рабочая тетрадь, раздаточный материал (карточки с эмоциями), цветные карандаши или фломастеры, лист бумаги для записей.

## Структура занятия

### 1. Введение (10 минут)

Педагог обозначает тему занятия: «Сегодня мы будем говорить о гневе и агрессивных ощущениях. Это нормальные человеческие эмоции, и важно понять, как с ними справляться».

Обсуждение: спросите подростка, что он знает о гневе и агрессии. Какие ситуации вызывают у него эти чувства?

В рабочей тетради сделайте задание «Опиши свой гнев».

### 2. Индивидуальная работа: понимание гнева (25 минут)

В рабочей тетради дайте подростку задание: «Опиши свой гнев».

Попросите подростка ответить на подсказки:

- На что ты реагировал?
- Как это повлияло на твои действия?

Обсуждение: как он справился с этой ситуацией и какие эмоции это вызвало.

### 3. Разработка карты эмоций (15 минут)

В качестве раздаточного материала предоставьте карточки с разными эмоциями (грусть, радость, гнев, страх, раздражение и т.д.).

Попросите подростка в рабочей тетради создать «Карту эмоций», где он может нарисовать свои эмоции и описать, что вызывает каждую из них. Например, гнев может быть представлен в виде огня или шторма.

Обсудите, какие эмоции чаще всего сопутствуют гневу, и как они могут менять восприятие ситуации.

### 4. Анализ ситуаций (20 минут)

В рабочей тетради представлены описание различных ситуаций (например, «Кто-то скажет что-то обидное на уроке», «Тебя игнорируют в компании друзей» и т.д.).

Обсуждение: спросите подростка, как он может реагировать в этих ситуациях. Какие альтернативные способы управления гневом он может применить?

- Вместе с подростком разработайте несколько способов выхода из таких ситуаций без агрессии (например, использование «Я-сообщений», глубокое дыхание или уход из ситуации).

### 5. Практическая работа: разрешение конфликта (15 минут)

Попросите подростка разработать и написать сценарий для разрешения конфликта, в котором он будет использовать здоровые способы управления гневом.

Пусть он(а) представит, как бы он(а) поступил в описанных ранее ситуациях.

Обсуждение: что нового он узнал о себе в процессе? Какие методы ему кажутся наиболее подходящими?

## **6. Заключение и рефлексия (10 минут)**

Педагог делает краткий обзор основных тем занятия.

Обсуждение: какие эмоции и чувства подросток испытывает сейчас? Что ему было сложно, а что легко?

Попросите его составить в рабочей тетради небольшой план, как он будет управлять своим гневом в будущем, и какие шаги он хочет предпринять для улучшения своей реакции.

К следующему занятию сделать домашнее задание «Журнал гнева».

Рекомендуемые советы:

Создайте поддерживающую атмосферу, чтобы подросток мог делиться своими чувствами без страха осуждения.

Поддерживайте его в процессе саморефлексии и разработки своих методов управления гневом.

Напомните, что эмоции – это нормально, и важно ими управлять, а не подавлять.

Это занятие поможет подростку лучше понять свои эмоциональные переживания, связанные с агрессией и гневом, а также предложить практические способы справляться с ними, что особенно важно в контексте травли.

## **1.2 Занятие «Самоконтроль»**

**Цели:**

1. Помочь подростку понять понятие самоконтроля и его важность в жизни.
2. Развить навыки самоконтроля.
3. Предложить стратегии для управления эмоциями и реакциями в сложных ситуациях.

**Продолжительность:** 60-90 минут

**Необходимые материалы:** рабочая тетрадь, раздаточные материалы (анкеты, графики, карточки с ситуациями), фломастеры или цветные карандаши, лист бумаги для заметок.

### **Структура занятия**

#### **1. Введение (10 минут)**

Педагог озвучивает тему занятия: «Сегодня мы поговорим о самоконтроле, о том, как управлять своими эмоциями и реакциями, особенно в сложных ситуациях, таких как травля».

Обсуждение: спросите подростка, что он понимает под самоконтролем. В каких ситуациях ему бывает трудно контролировать себя?

## **2. Что такое самоконтроль? (15 минут)**

В рабочей тетради предложите подростку кратко определить, что для него значит самоконтроль. Примеры возможных вопросов:

- Когда мне сложно контролировать свои эмоции?
- Как самоконтроль помогает мне в жизни?

Обсуждение: Педагог может привести примеры из жизни (например, ситуации в школе или дома), когда важен самоконтроль.

Вот несколько примеров из жизни, для обсуждения с подростком, когда самоконтроль играет важную роль, как в школьной, так и в домашней обстановке:

### **Ситуации в школе:**

#### ***Конфликт с одноклассником:***

Представьте, что ученик испытывает гнев из-за насмешек со стороны одноклассника. Умение контролировать свои эмоции позволит ему не реагировать агрессивно, а вместо этого поговорить с одноклассником или обратиться к учителю за помощью.

#### ***Неправильная оценка:***

Ученику выставляют низкую оценку за контрольную, и он чувствует обиду и разочарование. Самоконтроль поможет ему не бросить работу на стол учителя, а спокойно обсудить с ним причины оценки и попытаться понять, как можно улучшить результаты в будущем.

#### ***Стресс во время экзаменов:***

Перед важным тестом ученик переживает сильный стресс и тревогу. Умение управлять своими эмоциями даст ему возможность использовать техники глубокого дыхания или визуализации, чтобы успокоиться и сосредоточиться на задании.

### **Ситуации дома:**

#### ***Ссора с родителями:***

Подросток не согласен с решением родителей и чувствует гнев. Вместо того чтобы закатывать истерику или упрямиться, самоконтроль позволит ему выслушать родителей и спокойно обсудить свою точку зрения.

#### ***Работа по дому:***

Родители просят подростка выполнить домашние дела, а он устал после школы и хочет отдохнуть. Вместо того чтобы возмутиться и отказать, самоконтроль поможет ему обдумать, как лучше организовать свое время или объяснить родителям свои чувства.

#### ***Социальные сети:***

Подросток видит свою фотографию в соцсетях, и она получает негативные комментарии. Самоконтроль позволит избежать импульсивного ответа или

публикации обидного комментария в ответ, вместо этого подросток может обсудить ситуацию с другом или родителями.

### ***Взаимоотношения с братьями/сестрами:***

Подросток чувствует, что его брат или сестра поступают несправедливо, вызывая ревность или раздражение. Умение контролировать свои эмоции поможет не только избежать ссор, но и найти оптимальный способ решить конфликты, например, поговорить о своих чувствах или распределении обязанностей.

### **3. Анализ эмоций (20 минут)**

Раздайте карточки с различными эмоциями (гнев, грусть, радость, раздражение и т.д.).

Попросите подростка выбрать три эмоции, которые ему сложнее контролировать, и заполнить таблицу:

- Эмоция
- Ситуация, когда я ее испытываю
- Как я обычно на это реагирую?
- Как я мог бы управлять этой эмоцией?

Обсуждение: В каких ситуациях самоконтроль поможет избежать конфликтов или недопонимания?

### **4. Ролевая игра: управление реакциями (20 минут)**

- Подготовьте карточки с различными сложными ситуациями, такими как конфликт с другом, насмешки в классе или невыполнение задания.

- Попросите подростка выбрать одну карточку и разыграть ситуацию, а затем предложите различные стратегии, как он мог бы отреагировать по-другому:

- Использовать “Я-сообщения”.
- Дышать глубоко до реакции.
- Приостановить реакцию и обдумать ситуацию.

- Обсуждение: Как использование этих стратегий изменило бы его реакцию?

### **5. Создание «Плана самоконтроля» (15 минут)**

Попросите подростка составить индивидуальный «План самоконтроля», в который он включит:

- Эмоции, которые ему сложно контролировать.
- Ситуации, в которых это происходит.

- Стратегии, которые он может использовать для управления этими эмоциями.

Пример плана:

Эмоция: Гнев

Ситуация: Кто-то шутит надо мной.

Стратегия: Глубокое дыхание, уход в сторонку на 5 минут.

### **6. Заключение и рефлексия (10 минут)**

Подведение итогов: что нового подросток узнал о самоконтроле и о себе?

Обсуждение: как он может применять свои новые знания на практике в повседневной жизни?

Попросите написать одно предложение о том, как он собирается использовать самоконтроль в ближайшую неделю.

**Рекомендуемые советы:**

Создайте безопасное и доверительное пространство для открытого обсуждения.

Поддерживайте подростка в процессе саморефлексии, поощряйте его делиться своими чувствами и переживаниями.

Напомните, что самоконтроль – это навык, который можно развивать, и с каждым шагом он становится более устойчивым.

Это занятие направлено на то, чтобы помочь подростку научиться лучше управлять своими эмоциями и реакциями, что особенно актуально в условиях травли и сложных социальных взаимодействий.

### **1.3 Занятие «Как научиться понимать друг друга».**

**Цели:**

1. Развить у подростка навыки эмпатии и активного слушания.
2. Научить подростка понимать чувства и переживания других.
3. Предложить стратегии для развития взаимопонимания в отношениях.

**Продолжительность:** 45-70 минут

**Необходимые материалы:** рабочая тетрадь для подростка, раздаточные материалы (карточки с эмоциональными ситуациями, список активного слушания), фломастеры или цветные карандаши, лист бумаги для создания «коллажа чувств».

### **Структура занятия**

#### **1. Введение (10 минут)**

Педагог предлагает обсудить, что такое понимание и почему это важно в общении.

Вопросы для обсуждения: «Как вы думаете, может ли недопонимание привести к конфликтам?», «Знаете ли вы ситуации, когда вам не удавалось понять другого человека?»

#### **2. Эмпатия и активное слушание (15 минут)**

В рабочей тетради предложите подростку написать, что такое эмпатия и как она помогает в общении. Примеры возможных вопросов:

- Что такое эмпатия?
- Как я могу показать, что я понимаю другие чувства?

Обсуждение: Приведите примеры ситуаций, когда проявление эмпатии может улучшить взаимодействие с другими.

#### **3. Упражнение «Слушай, чтобы понять» (20 минут)**

Раздайте карточки с различными эмоциональными ситуациями (например, «Друг расстроен из-за разрыва отношений», «Тебя обидели в школе», «Друг хочет поделиться радостной новостью»).

Пусть подросток выберет одну карточку и подготовит краткий рассказ о ситуации, избегая негативных суждений. Партнёр (педагог) будет активно слушать.

После рассказа обсудите, какие чувства были в рассказе. Попросите подростка описать, что он чувствует, когда слушает.

#### **4. Ролевая игра «Понимание» (20 минут)**

Разделите подростка и педагога на пару. Педагог будет читать описания различных конфликтных ситуаций (например, конфликт с другом, непонимание с учителем).

Один участник будет «рассказчиком» и поделится своими чувствами, а другой — «слушателем», который будет использовать техники активного слушания:

- Повторение ключевых фраз.
- Задавать открытые вопросы.
- Подтверждение чувств («Это звучит трудно для тебя»).

После ролевой игры обсудите, как им удалось понять друг друга.

#### **5. Создание «коллажа чувств» (20 минут)**

Попросите подростка создать коллаж на листе бумаги, используя рисунки или слова, которые отражают основные чувства, которые он ощущает в трудные моменты.

Попросите его вставить в коллаж несколько слов о том, как он может помочь другим понять свои чувства, и как он может лучше понимать чувства других.

#### **6. Заключение и рефлексия (10 минут)**

Подведение итогов: что нового подросток узнал о понимании и эмпатии?

Обсуждение: как он может применить полученные знания в повседневной жизни, особенно в условиях травли?

Попросите написать одно предложение о том, как он собирается использовать навыки понимания в ближайшую неделю.

##### **Рекомендуемые советы:**

- Создайте безопасное пространство, чтобы подросток мог открыто делиться своими чувствами и переживаниями.
- Поощряйте активное участие и практику слушания.
- Напоминайте о важности уважения к чувствам и переживаниям других.

Это занятие направлено на то, чтобы помочь подростку развить навыки понимания и участия в жизни окружающих, что особенно важно в условиях травли и социальных сложностей.

### **1.4. Занятие «Секреты сотрудничества»**

#### **Цели:**

1. Научить подростка важности сотрудничества и командной работы.

2. Развить навыки общения и взаимопонимания.
3. Предложить стратегии для разрешения конфликтов через сотрудничество.

**Продолжительность:** 60-90 минут

**Необходимые материалы:** рабочая тетрадь для подростка, раздаточные материалы (карточки с заданиями, примерами ситуаций для ролевых игр, списки для мозгового штурма), листы бумаги, фломастеры или цветные карандаши.

### **Структура занятия**

#### **1. Введение (10 минут)**

Начните занятие с обсуждения: «Что такое сотрудничество?» и «Почему это важно для нас в коллективе (школе, семье и т.д.)?»

Поделитесь примерами успешного сотрудничества из жизни (например, работа над проектом или спортивная команда).

#### **2. Определение сотрудничества (15 минут)**

В рабочей тетради подростка предложите написать свое определение сотрудничества и три ключевых элемента успешного сотрудничества (например, доверие, уважение, коммуникация).

Обсудите ответные определения и выделите общие элементы.

#### **3. Упражнение «Качества для успешного взаимодействия» (20 минут)**

В рабочей тетради выбери и выдели те качества, которые необходимы человеку для успешного взаимодействия с другими людьми в разных ситуациях.

#### **4. Ролевая игра «Ситуации сотрудничества» (20 минут)**

Подготовьте карточки с различными ситуациями, в которых необходимо сотрудничество (например: «необходимость разрешить конфликт, связанный с выбором мероприятия», «помощь другу в трудной ситуации»).

Подросток вытягивает карточку и разыгрывает данную ситуацию, находя способы сотрудничества для её решения.

Обсудите, какие стратегии они использовали и как сотрудничество помогло в разрешении ситуации.

#### **5. Ситуации и ролевые игры (20 минут)**

В рабочей тетради вспомни реальные ситуации из жизни, в которых качества успешного взаимодействия (см. Упражнение «Качества для успешного взаимодействия») помогли тебе или мешали.

#### **6. Разработка плана действий (15 минут)**

В рабочей тетради пусть подросток напишет «План улучшения социальных навыков», включающий:

- Конкретные действия, которые он хочет предпринять (например, пообщаться с новым человеком на перемене).

- Возможные ресурсы (друзья, поддержка взрослых).

- Цели на краткосрочный и долгосрочный период.

- Обсудите план и постарайтесь конкретизировать действия.

#### **7. Обсуждение «Секреты успешного сотрудничества» (15 минут)**

На большом листе бумаги или доске напишите фразы «Секреты успешного сотрудничества».

Попросите подростка высказать свои идеи и записать их. Какие навыки необходимы для успешного сотрудничества?

- Обсудите предложенные идеи и выделите три наиболее актуальных секрета, которые они могли бы применять в своей жизни.

### **8. Задание на дом и рефлексия (10 минут)**

Попросите подростка выбрать одну из ситуаций в его жизни, где он мог бы применить навыки сотрудничества, и составить план действий на ближайшую неделю для улучшения взаимодействия с окружающими.

В конце занятия обсудите, как он себя чувствует после занятия и что нового узнал.

#### **Рекомендации:**

Создайте поддерживающую и открытую атмосферу, в которой подросток может свободно делиться своими мыслями и чувствами.

Подчеркивайте важность уважения и понимания в рамках сотрудничества.

Напоминайте о необходимости применять полученные знания в конфликтных ситуациях, включая случаи травли.

Это занятие поможет подростку преодолеть сложности взаимодействия и развить навык эффективного сотрудничества, что особенно важно, когда он сталкиваются с вызовами в социальных отношениях.

## **1.5. Занятие «Навыки эффективного общения».**

### **Цели:**

1. Научить подростка использовать навыки эффективного общения для противостояния травле.
2. Развить уверенность в себе и повышенное чувство самооценности.
3. Обозначить стратегии для безопасного общения с окружающими.

**Продолжительность:** 60–90 минут

**Необходимые материалы:** рабочая тетрадь для подростка, раздаточные материалы: карточки с типичными фразами травли, положительными и негативными репликами, схемы эффективного общения (активное слушание, использование «я-сообщений»), бумага и цветные ручки для выполнения заданий.

### **Структура занятия**

#### **1. Введение и создание доверительной атмосферы (10 минут)**

Обсудите с подростком его опыт общения и повод для занятия. Попросите его описать ситуации, в которых он сталкивался с травлей.

Убедитесь, что подросток понимает, что занятия направлены на поддержку и укрепление его навыков. Подчеркните важность общения и его влияние на его самочувствие.

## 2. Обсуждение травли (15 минут)

Обозначьте понятие травли: что это такое, как она проявляется и какие чувства вызывает у жертвы и как реагировать на травлю. Пусть подросток запишет свои ответы в рабочей тетради. Используйте раздаточный материал с примерами ситуаций.

*Комментарии к ответам:*

Травля — это форма агрессивного поведения, проявляющаяся в систематическом и преднамеренном преследовании, унижении другого человека. Это может происходить в школе, в интернете и в других социальных группах.

*Как проявляется травля?*

*Травля может принимать разные формы, включая, но не ограничиваясь:*

- Физическая травля: насилие, удары, толкание.
- Вербальная травля: оскорбления, насмешки, угроза.
- Социальная травля: изоляция, игнорирование, распространение слухов.
- Кибертравля: унижение или злоупотребление через интернет, социальные сети, мессенджеры.

*Примеры ситуаций травли:*

### **В школе:**

Ситуация 1: Ученика постоянно дразнят за его одежду или внешний вид.

Ситуация 2: Группа детей игнорирует одного ученика, не приглашая его играть с ними на перемене.

### **В интернете:**

Ситуация 3: Пользователь получает оскорбительные сообщения или комментарии под своими постами.

Ситуация 4: Группа людей организует кампанию по насмешке над другим пользователем в социальных сетях.

*Какие чувства вызывает травля у жертвы?*

Чувство страха: Жертва может бояться выйти из дома или столкнуться с агрессором.

Чувство одиночества: Изоляция и игнорирование могут вызывать глубоко негативные эмоции.

Чувство стыда: Человек может считать себя "неудачником" или "плохим".

Чувство печали и депрессии: Долгая травля может привести к чувству подавленности и депрессивным состояниям.

Чувство изоляции: Жертва может чувствовать, что никто не понимает и не поддерживает ее.

*Как реагировать на травлю?*

Обратиться к взрослым: Проконсультироваться с учителем, родителями или психологом.

Искать поддержку: Общаться с друзьями и близкими, которые могут поддержать.

Действовать: Попробовать прекратить травлю, в том числе сообщить об этом агрессору или обратиться за помощью к взрослым.

### *Заключение*

Травля — это серьезная проблема, которая затрагивает не только жертву, но и общество в целом. Обсуждение, понимание и активные действия могут помочь противостоять этой проблеме и создать более дружелюбную и безопасную среду для всех.

- Попросите подростка поделиться своими ощущениями и мыслями о травле. Задавайте наводящие вопросы: «Что ты чувствуешь, когда это происходит?», «Как ты считаешь, почему это происходит?»

### **3. Навыки эффективного общения (30 минут)**

Ведущий: попытайся раскрыть понятие «общение»?

(Общение — это взаимодействие людей друг с другом с целью передачи знаний, опыта, обмена мнениями. В отличие от простого взаимодействия в процессе общения происходит открытие друг друга и самих себя).

Обсудите основные принципы эффективного общения.

#### **1. Активное слушание: «Как показать другим, что ты слушаешь?»**

Раздать карточки с примерами фраз. В рабочей тетради потренируйтесь с примерами.

Карточка 1: Повторение и уточнение

Фраза: "Я правильно понимаю, что ты говоришь, что...?"

Фраза: "Если я тебя правильно понял, то ты чувствуешь, что...?"

Карточка 2: Согласие и поддержка

Фраза: "Это действительно звучит сложно, я понимаю, почему ты так чувствуешь."

Фраза: "Мне кажется, что это должно быть очень непросто для тебя."

Карточка 3: Задавать вопросы

Фраза: "А что произошло потом?"

Фраза: "Как это повлияло на тебя?"

Карточка 4: Перефразирование

Фраза: "То есть ты хочешь сказать, что...?"

Фраза: "Так, если я правильно тебя понимаю, ты имеешь в виду, что...?"

Карточка 5: Невербальные сигналы

Фраза: (Улыбка, кивок головой, поддерживающий жест.)

Фраза: "Я за тебя, я внимательно слушаю." (Физические признаки внимания, такие как наклон вперед.)

Карточка 6: Эмоциональная поддержка

Фраза: "Мне очень жаль, что ты с этим сталкиваешься."

Фраза: "Я чувствую, что это для тебя важно, и я хочу тебя поддержать."

Карточка 7: Подводящие уточнения

Фраза: "Как ты себя чувствовал в тот момент?"

Фраза: "Можешь рассказать подробнее о том, что именно тебя беспокоит?"

Карточка 8: Призыв к продолжению

Фраза: "Мне интересно слышать продолжение. Что произошло дальше?"

Фраза: "Расскажи мне больше о том, как это повлияло на тебя."

*Комментарии ведущего:*

1. Поддержка одноклассника, столкнувшегося с травлей. Ты замечаешь, что одноклассник стал объектом насмешек.

Активное слушание: Подросток может подойти и сказать: Мне очень жаль, что ты с этим сталкиваешься. Я вижу, что тебе сейчас плохо. Если хочешь, расскажи мне, что происходит. Я буду здесь, чтобы тебя поддержать."

2. Друг переживает трудный период и не знает, как с этим справиться.

Активное слушание: Подросток может сказать: "Я здесь, чтобы тебя слушать. Какие чувства ты сейчас испытываешь? Как я могу помочь?"

3. Друг делится с тобой своими переживаниями о том, что поругался с одноклассником

Активное слушание: Подросток может сказать: "Мне кажется, это действительно непросто. Как ты себя чувствуешь в связи с этим?" Это покажет, что он заинтересован и готов поддержать друга.

**2. «Я-сообщения»:** предложите сформулировать "я-сообщение" о том, как он чувствует себя в ситуациях травли. Научите, как выражать свои чувства, используя конструкцию «Я чувствую... когда...», например: «Я расстраиваюсь, когда ты меня игнорируешь.»

*Комментарии ведущего:*

***Тебя исключают из игры с друзьями на перемене.***

- "Я-сообщение": "Когда я вижу, что меня не зовут играть, я чувствую себя одиноким и задетым. Мне важно быть частью группы."

***Кто-то пишет негативные комментарии о тебе в социальных сетях.***

«Я-сообщение»: "Когда я читаю такие комментарии о себе, я чувствую себя обиженным и злюсь. Я бы предпочел, чтобы вместо этого мы общались друг с другом напрямую."

***Тебя игнорируют в группе, и никто не слушает твоё мнение.***

«Я-сообщение»: "Когда вы не обращаете на меня внимания и не слушаете, я чувствую себя неважным и игнорируемым. Я хотел бы, чтобы мой голос тоже звучал.»

***Тебе делают замечания о твоём весе (внешности) на уроке.***

"Я-сообщение": "Когда ты говоришь про мой вес, я ощущаю себя униженными и расстроенным. Я хотел бы, чтобы мы были более поддерживающими друг друга."

*Комментарии ведущего:* Эти техники могут помочь тебе более эффективно общаться, поддерживать друзей и строить здоровые отношения.

Обсудите с ним, какова его цель и что он хотел бы добиться с помощью этих навыков в будущем.

#### **4. Заключение и рефлексия (5-10 минут)**

Подведите итоги занятия и обсудите основные моменты. Попросите подростка поделиться одним ключевым навыком, который он хочет развивать.

Напомните ему, что он не одинок в своих переживаниях и может обращаться за поддержкой, когда это необходимо.

**Рекомендации:**

- Проводите занятия регулярно, чтобы укрепить и развивать навыки общения у подростка.
- Создайте безопасное пространство, где он сможет делиться своими переживаниями и опытом.
- Поощряйте подростка обсуждать навыки, которые он научился применять в реальной жизни, и поддерживайте его на этом пути.

## Приложение 6

# Рабочая тетрадь



## Модуль 1 Развитие социальных навыков

## 1.1 Занятие «Агрессия и гнев».

Гнев естественная для человека эмоция. Он бывает у большинства из нас, однако каждый испытывает его по-своему. Чтобы ответить на вопрос, что такое гнев, тебе придется самостоятельно определить, чем он отличается от других твоих эмоций, а также понять, какие чувства и действия он у тебя вызывает.

### Опиши свой гнев

Гнев резко отличается от других эмоций – радости, грусти, страха и так далее. Если бы тебя попросили описать свой гнев, ты мог бы использовать, например, какие слова:

- Досада
- Агрессия
- Возбуждение
- Недовольство
- Отвращение
- Зависть
- Разочарование
- Злость
- Ворчливость
- Ненависть
- Враждебность
- Ярость
- Раздражение
- Нервы
- Негодование
- Бешенство

Чтобы ответить на вопрос, что такое гнев, сначала надо выразить словами, как именно ты себя чувствуешь, когда сердисься, а потом посмотреть, как эти чувства отличаются по силе.

Ответ на вопрос ниже, держа в уме два вопроса: «Что такое гнев?» и «Чем он отличается от других моих эмоций?»

*Как бы ты самостоятельно определил гнев?*

---

---

---

---

*Напиши о ситуации, когда ты почувствовал гнев. Как ты себя в тот момент ощущал? Что именно вызвало этот гнев?*

---

---

---

---

---

- На что ты реагировал?
- Как это повлияло на твои действия?
- Обсуждение: как он справился с этой ситуацией и какие эмоции это вызвало.

*Придумай и опиши как минимум десять слов описания своего гнева. Обведи как минимум пять из них, которые отражают его самый сильный/интенсивный уровень.*

---

---

---

---

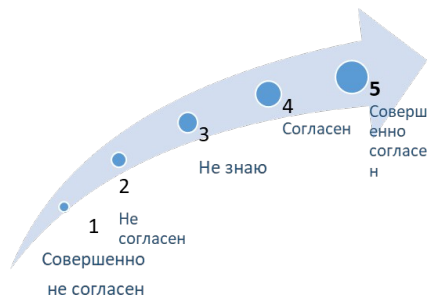
Следующее упражнение поможет изучить проблему и посмотреть, как гнев сказывается на твоей жизни. С его помощью ты увидишь, где тебе надо добиться изменений.

Прочти утверждение и выбери «да» или «нет».

- |                                                                            |                          |                           |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| Мне часто говорят, что я сержусь                                           | <input type="radio"/> Да | <input type="radio"/> Нет |
| Из-за гнева я попадаю в неприятности                                       | <input type="radio"/> Да | <input type="radio"/> Нет |
| Я периодически настолько выхожу из себя, что потом не помню, что делал (а) | <input type="radio"/> Да | <input type="radio"/> Нет |
| У других членов семьи тоже проблемы с гневом                               | <input type="radio"/> Да | <input type="radio"/> Нет |
| В момент гнева я ударил (а) кого-то или повредила (а) что-то               | <input type="radio"/> Да | <input type="radio"/> Нет |
| Я часто чувствую себя жертвой                                              | <input type="radio"/> Да | <input type="radio"/> Нет |
| Мне часто кажется, что никто меня не понимает                              | <input type="radio"/> Да | <input type="radio"/> Нет |

Посмотри на утверждения ниже и обведи вариант, который лучше всего тебя характеризует.

### *Мне трудно сдерживать гнев....*



### *В среднем я сильно сержусь...*



### *Когда я сержусь, я чаще всего...*



Чем больше у тебя ответов «да» и чем выше твой балл по этим шкалам, тем сильнее гнев управляет твоей жизнью. Если ты решишь пройти упражнения в этой книге, ты освоишь умения, которые помогут тебе это исправить.

## Карта эмоций

## Анализ ситуаций

| <i>Ситуация</i>                                                                                                    | <i>Моя реакция</i> | <i>Альтернативные способы управления гневом</i> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------|
| Тебя игнорируют в компании друзей                                                                                  |                    |                                                 |
| Учитель задает вопрос, и кто-то из класса открыто смеется над твоим ответом, бросает насмешливую фразу             |                    |                                                 |
| Ты сталкиваешься с ситуацией, когда тебя толкают или задирают в коридоре, шутя о твоих слабостях или недостатках.  |                    |                                                 |
| Один из сверстников постоянно критикует твои успехи и пытается принизить твои достижения на глазах одноклассников. |                    |                                                 |
| Ты увлекаешься чем-то необычным (например, коллекционированием), тебя начинают осуждать, смеются и дразнят.        |                    |                                                 |

## План управления гневом

Шаг 1.

---

---

Шаг 2.

---

---

Шаг 3.

---

---

### Домашнее задание

Тебе нужно понимать, какие ситуации тебя сердят, замечать, что ты делаешь, когда злишься, а также признавать последствия своих эмоций. Сделать все это тебе поможет журнал гнева.

| <b>Журнал гнева</b>   |  |
|-----------------------|--|
| <b>Дата и время</b>   |  |
| <b>Что произошло</b>  |  |
| <b>Мои мысли</b>      |  |
| <b>Мои чувства</b>    |  |
| <b>Мои поступки</b>   |  |
| <b>Их последствия</b> |  |

|                                          |  |
|------------------------------------------|--|
| <b>Как я справился/справилась</b>        |  |
| <b>Что можно было сделать по-другому</b> |  |

По мере заполнения журнала смотри, не начинают ли проявляться какие-то склонности.

Может быть, ты сильнее всего сердишься в одно и то же время дня (утром после пробуждения, на каких-то определенных уроках или вечером после тяжелого дня)?

Ты начинаешь злиться в конкретных ситуациях или, когда имеешь дело с какими-то определенными людьми?

---



---



---

С какими сторонами гнева тебе лично надо разобраться?

---



---



---

Через несколько недель проанализируй свой журнал еще раз. Удастся ли тебе лучше справляться с гневом? Если да, расскажи, что именно изменилось.

---



---



---

## 1.2 Занятие «Самоконтроль»

**Что такое самоконтроль?**

Когда мне сложно контролировать свои эмоции?

---

---

---

Как самоконтроль помогает мне в жизни?

---

---

---

Попросите подростка выбрать три эмоции, которые ему сложнее контролировать, и заполнить таблицу:

### Анализ эмоций

| Эмоция | Ситуация, когда я ее испытываю | Как я обычно на это реагирую? | Как я мог бы управлять этой эмоцией? |
|--------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
|        |                                |                               |                                      |
|        |                                |                               |                                      |
|        |                                |                               |                                      |
|        |                                |                               |                                      |

### План самоконтроля

Пример плана

**Эмоция:** Гнев

**Ситуация:** Кто-то шутит надо мной.

**Стратегия:** Глубокое дыхание, уход в сторонку на 5 минут.

**Эмоция:**

**Ситуация:**

**Стратегия:**

**Эмоция:**

**Ситуация:**

**Стратегия:**

### **1.3 Занятие «Как научиться понимать друг друга».**

Эмпатия –

#### **Коллаж чувств**

### **1.4. Секреты сотрудничества**

Что такое сотрудничество?

---

---

Почему это важно для нас в коллективе (школе, семье и т.д.)?

---

---

### **Упражнение «Качества для успешного взаимодействия»**

решительность

уважительное отношение (к другим людям, к их труду)

доверие (к членам коллектива)

доброжелательность

отзывчивость

уступчивость

сообразность

организованность

ответственность

терпимость (к промахам других)

умение сохранять спокойствие

уверенность в себе

объективная (правдивая) самооценка

готовность выполнять трудную, грязную работу

готовность принять и оказать помощь

находчивость

чувство юмора

инициативность

умение отстаивать свою точку зрения

умение быть благодарным

умение считаться с мнением других

умение проигрывать

Уборка класса

---

Конкурс или КВН

---

Туристический поход

---

### **Ситуации и ролевые игры**

Вспомни реальные ситуации из жизни, в которых эти качества (см Упражнение «Качества для успешного взаимодействия») помогли тебе или мешали.

Ситуация 1.

Что помогало:

Что мешало:

---

---

---

---

---

---

Ситуация 2.

Что помогало:

Что мешало:

|                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
|-------------------------------|-------------------------------|

### **План улучшения социальных навыков**

Конкретные действия, которые ты хочешь предпринять (например, пообщаться с новым человеком на перемене).

---

---

---

Возможные ресурсы (друзья, поддержка взрослых).

---

---

---

Цели на краткосрочный и долгосрочный период.

---

---

---

Обсуди план и постарайтесь конкретизировать действия.

### **Секреты успешного сотрудничества**

Какие навыки необходимы для успешного сотрудничества?

---

---

---

---

Выдели три наиболее актуальных секрета, которые они могли бы применять в своей жизни.

### **1.5. Занятие «Навыки эффективного общения».**

Травля —

*Как проявляется травля?*

*Какие чувства вызывает травля у жертвы?*

*Как реагировать на травлю?*

Как ты считаешь, почему это может происходить?

### **Навыки эффективного общения**

Общение – это

---

---

#### **Активное слушание: «Как показать другим, что ты слушаешь?»**

4. Поддержка одноклассника, столкнувшегося с травлей. Ты замечаешь, что одноклассник стал объектом насмешек.
5. Друг переживает трудный период и не знает, как с этим справиться.
6. Друг делится с тобой своими переживаниями о том, что поругался с одноклассником.

**«Я-сообщения».** Сформулируй фразы:

#### **Примеры ситуаций:**

1. Тебя исключают из игры с друзьями на перемене.

«Я-сообщение»:

2. Кто-то пишет негативные комментарии о тебе в социальных сетях.  
«Я-сообщение»:

3. Тебя игнорируют в группе, и никто не слушает твоё мнение.

«Я-сообщение»:

4. Тебе делают замечания о твоём весе (внешности) на уроке.

«Я-сообщение»:

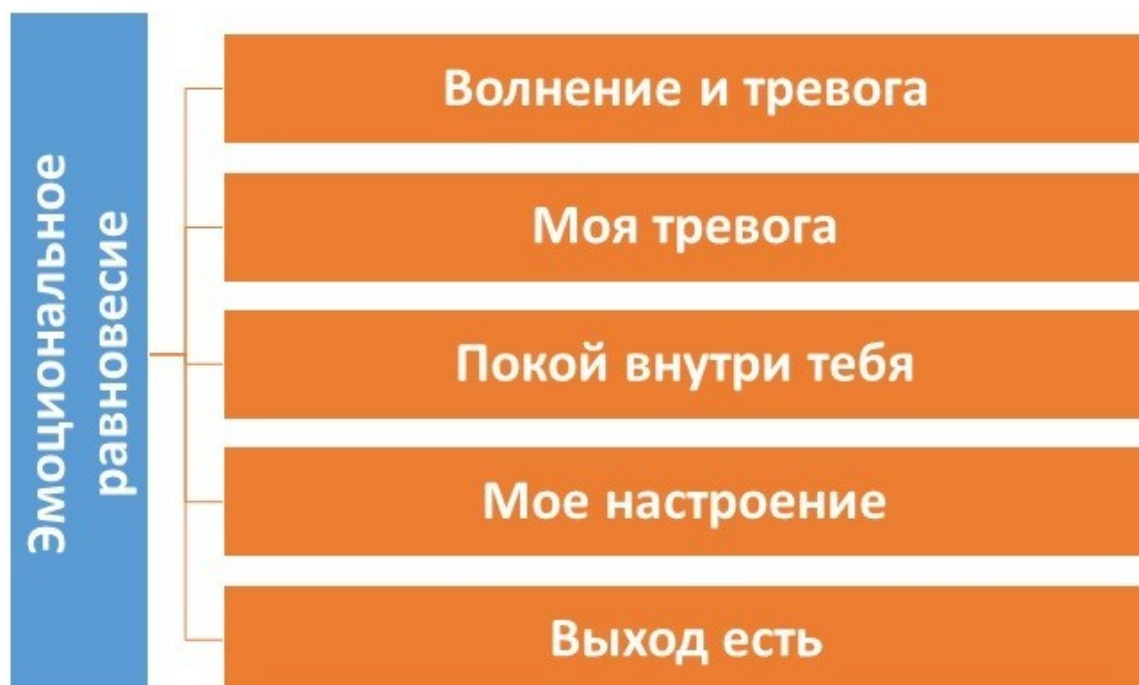
### **Литература:**

1. Агафонова Т. Л. \*Техники развития социальных навыков у подростков: от травли к дружбе.\* — М.: Психея, 2021.
2. Бойко В. В. Трудные характеры подростков Развитие, выявление, помощь / В.В. Бойко. — СПб. : Сударыня, 1998. — 128 с. ил.; 20.
3. Борисова И. С. «Социальная адаптация подростков: роль социальных навыков и методов их развития». — Кострома: Лема, 2020.
4. Калиниченко Н. А. «Психология общения: тренинг социальных навыков для подростков». — СПб.: Речь, 2018.
5. Костина Р. И. «Социальные навыки подростков: как помочь справиться с травлей» — Красноярск: Эко-Принт, 2018.
6. Михайлова Е.С. Социальный интеллект: концепции, модели, диагностика. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. Ун-та, 2007. – 266 с.
7. Михайлова Е.С. Тест Гилфорда. Диагностика социального интеллекта: методическое руководство. – СПб.: ИМАТОН, 2018. – 56 с.
8. Павловская М. Ю. «Развитие социальных и эмоциональных навыков у подростков, пострадавших от травли» — М.: Сфера, 2022.
9. Сидоренко О. А. «Программа развития социальных навыков у подростков, столкнувшихся с травлей». — М.: Астрель, 2019.
10. Школа и общество: решение проблемы травли через развитие социальных навыков подростков / Под ред. Н. С. Лещенко. — М.: Просвещение, 2021.
11. Ясюкова Л.А., Белавина О.В. Социальный интеллект детей и подростков. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. – 181 с.

Приложение 7

**Модель индивидуальных занятий с детьми подросткового возраста, столкнувшихся с травлей.**

## **2 Модуль. Эмоциональное равновесие: преодоление тревожности и депрессивных состояний**



### **2.1 Волнение и тревога**

### Цели:

1. Помочь подростку понять, что такое волнение и тревога, и как они проявляются.
2. Развить навыки управления тревожными состояниями.

**Продолжительность:** 45–70 минут

**Необходимые материалы:** рабочая тетрадь для подростка, раздаточные материалы: карточки с примерами ситуаций, вызывающих волнение, таблицы со списками эмоций, схемы по техникам релаксации, бумага и цветные ручки для записи и рисования.

### Структура занятия

#### 1. Введение и создание атмосферы доверия (10 минут)

Начните с обсуждения: «Что такое волнение и тревога?» Попросите подростка поделиться своими мыслями и ощущениями по поводу переживаний.

Рассмотрите распространённые стереотипы о тревоге и волнительных ситуациях. Убедите его, что это нормальная реакция и у большинства людей бывают подобные чувства.

#### 2. Разоблачение волнения и тревоги (15 минут)

Обсудите, какие физические и эмоциональные симптомы испытывает подросток, когда чувствует тревогу. Используйте раздаточные карточки с примерами (напр., учащенное сердцебиение, потливость, страх, беспокойство).

Попросите записать симптомы в своей рабочей тетради, чтобы помочь ему лучше понять, когда он чувствует тревогу.

### Карточки с физическими симптомами тревоги

|                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Учащенное сердцебиение<br/>«Я чувствую, как сердце бьется быстро.»</p>  | <p>Потливость<br/>«У меня часто потеют ладони или всё тело.»</p>  |
| <p>Тремор (дрожь)<br/>«Я иногда дрожу, особенно в руках.»</p>                                                                                                 | <p>Сухость во рту<br/>«Иногда мне трудно глотать, как будто у меня</p>                                                                                |

|                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                          | <p>пересохло во рту.»</p>                                                                                |
| <p><b>Головокружение</b><br/>«Иногда я чувствую легкое головокружение или неуверенность, когда испытываю тревогу.»</p>  | <p><b>Напряжение в мышцах</b><br/>«Я ощущаю, как у меня сжимаются мышцы, особенно в плечах и шее.»</p>  |
| <p><b>Проблемы со сном</b><br/>«Мне трудно уснуть или я просыпаюсь среди ночи из-за тревоги.»</p>                      | <p><b>Боли в животе</b><br/>«Иногда у меня начинает болеть живот, когда я нервничаю.»</p>              |

**Карточки с эмоциональными симптомами тревоги**

|                                                    |                                                    |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <p><b>Страх</b><br/>«Я часто боюсь, что что-то</p> | <p><b>Беспокойство</b><br/>«У меня всегда есть</p> |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|

плохое случится.»

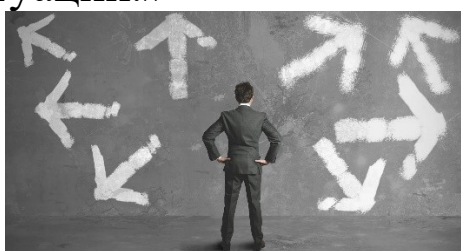


чувство, что что-то не так.»



Нерешительность

«Я не могу определиться, что делать в сложной ситуации.»



Чувство беспомощности

«Иногда мне кажется, что я не справлюсь с ситуацией.»



Чувство избегания

«Я пытаюсь избегать мест или людей, которые вызывают у меня тревогу.»



Раздражительность

«Я становлюсь раздражительным или злюсь на мелочи, когда тревожен.»



Чувство одиночества

«Я чувствую себя одиноким и изолированным в момент тревоги.»

Низкая самооценка

«Когда я нервничаю, мне кажется, что я ничего не стою.»





### Рекомендации по использованию карточек

- Раздайте карточки подросткам и предложите обсудить, какие симптомы им знакомы.
- Попросите подростка дополнить карточки своими собственными примерами.
- Используйте карточки как основу для обсуждения: как он справляется с этими симптомами и какие техники могут помочь в таких ситуациях.

### 3. Определение источников тревоги (15 минут)

- Попросите подростка подумать о ситуациях, которые вызывают у него волнение (например, экзамены, общение с другими людьми, травля и т.д.).

- На основе этого, запишите список этих ситуаций в рабочей тетради. Используйте таблицы со списком эмоций и подведите к обсуждению, какие эмоции он испытывает в каждой ситуации.

### 4. Стратегии управления тревогой (30 минут)

Напиши твои методы управления тревогой.

Презентуйте различные техники и стратегии управления тревогой, такие как:

1. Глубокое дыхание: Объясните, как правильно дышать, чтобы успокоиться. Проводите вместе несколько минут практики.

2. Прогрессивная мышечная релаксация: Обучите подростка, как можно расслабить каждую группу мышц, начиная с ног и заканчивая головой.

3. Визуализация положительных образов: Попросите его представить собой успокаивающее место и описать его в рабочей тетради.

Раздайте схемы с описанием этих техник, чтобы подросток мог практиковать их дома.

#### 1. Глубокое дыхание

Описание: Данная техника помогает замедлить сердечный ритм и расслабить тело. Обратите внимание на дыхание, вдохните медленно через нос, задержите дыхание на несколько секунд, затем выдохните через рот.

Практика: Можно использовать клавишу «4-7-8»: вдох на 4 счета, задержка на 7, выдох на 8.

#### 2. Прогрессивная мышечная релаксация

Описание: Техника включает последовательное напряжение и расслабление различных групп мышц.

Практика: Начните с ног и двигайтесь вверх к голове, задерживаясь на каждой группе мышц.

### **3. Визуализация**

Описание: Создание в своем воображении спокойного и безопасного места помогает отвлечься от тревожных мыслей.

Практика: Запросите представить, как выглядит, звучит и пахнет это место, и порекомендовать возвращаться к нему в трудные моменты.

### **4. Аффирмации**

Описание: Позитивные утверждения, которые помогают изменить негативные мысли.

Практика: Найдите несколько фраз, которые вам нравятся, например: «Я справлюсь с этой ситуацией,» и повторяйте их себе вслух или про себя.

### **5. Запись мыслей и чувств**

Описание: Ведение дневника может помочь лучше понять свои эмоции и ситуации, которые вызывают тревогу.

Практика: Записывайте свои переживания и мысли перед сном или в любое другое время, когда чувствуете тревогу.

### **6. Физическая активность**

Описание: Регулярные физические упражнения помогают снизить уровень тревоги и стресса.

Практика: Пробежка, занятия спортом, йога или даже простая прогулка на свежем воздухе могут помочь улучшить общее состояние.

### **7. Методы внимательности**

Описание: Техники осознанности помогают сосредоточиться на настоящем моменте, не оценивая его и не позволяя тревожным мыслям завладеть умом.

Практика: Практикуйте осознанное дыхание, сканирование тела или медитацию, обращая внимание на свои ощущения.

### **8. Социальная поддержка**

Описание: Обсуждение своих проблем с близкими или друзьями может помочь снизить уровень тревоги.

Практика: Научите подростка обращаться за помощью и поддержкой к надежным людям, когда он чувствует себя тревожным.

### **9. Рационализация**

Описание: Оценка тревожных мыслей и поиск более реалистичных взглядов на ситуацию.

Практика: Попросите подростка написать свои страхи и оценить, насколько вероятно их осуществление, а затем подумать о более рациональных и позитивных мыслях.

### **10. Когнитивная переоценка**

Описание: Изменение негативного восприятия ситуации на более позитивное или нейтральное.

Практика: Запишите свои негативные мысли и замените их на более позитивные или нейтральные альтернативы.

## **5. Практика и ролевые игры (15 минут)**

Раздайте сценарии, в которых подросток будет разыгрывать ситуации, вызывающие волнение, и применяет техники управления тревогой на практике.

Попросите его представить, что он сталкивается с травлей или стрессовой ситуацией в школе и как он может использовать стратегии для управления своим состоянием.

Вот несколько сценариев, в которых подросток может разыгрывать ситуации, вызывающие тревогу, и применять техники управления тревогой на практике.

### **Сценарий 1: Выступление на школьной встрече**

*Описание ситуации:* Подросток должен выступить на школьной встрече перед группой одноклассников.

Действия:

1. Введение: Подросток испытывает тревогу перед выступлением.

2. Применение техник:

- Глубокое дыхание: перед выходом на сцену, он/она делает несколько глубоких вдохов и выдохов.

- Визуализация: представляет себя успешным и уверенным, получающим аплодисменты от одноклассников.

- Аффирмации: проговаривает себе: «Я справлюсь с этим. Я готов.»

### **Сценарий 2: Сложный разговор с родителем**

*Описание ситуации:* Подросток должен рассказать родителям о своих оценках, которые его не устраивают, и попросить о помощи.

Действия:

1. Введение: Подросток чувствует волнение и боится реакции родителей.

2. Применение техник:

- Запись мыслей: заранее записывает свои чувства и мысли, чтобы организовать разговор.

- Социальная поддержка: перед разговором может обсудить свои опасения с другом.

- Когнитивная переоценка: напоминает себе, что родители хотят помочь, и что они не будут ругать, а поймут ситуацию.

### **Сценарий 3: Тест или экзамен**

*Описание ситуации:* Подросток готовится к важному тесту и чувствует нарастающее беспокойство.

Действия:

1. Введение: Подросток испытывает тревогу перед экзаменом, волнуясь, что не сможет ответить на вопросы.

## 2. Применение техник:

- Прогрессивная мышечная релаксация: перед началом теста делает несколько упражнений на расслабление мышц.
- Физическая активность: перед экзаменом совершает легкую прогулку, чтобы переключиться.
- Методы внимательности: использует техники осознанности, чтобы остаться в настоящем моменте и избежать беспокойства о будущем.

### **Сценарий 4: Конфликт с другом**

*Описание ситуации:* Подросток должен обсудить конфликт с другом, который произошел во время игры.

Действия:

1. Введение: Подросток чувствует тревогу из-за возможной негативной реакции друга.

## 2. Применение техник:

- Запись мыслей: записывает, что именно его беспокоит, и что он хочет сказать.
- Социальная поддержка: готовит разговор с другим другом для получения поддержки.
- Когнитивная переоценка: напоминает себе, что конфликт можно решить и поддержка дружбы важнее.

Эти сценарии помогут подростку не только осознать свои чувства, но и научиться эффективно управлять своей тревожностью в реальных жизненных ситуациях.

### **6. План поддержки и рефлексия (10–15 минут)**

Попросите подростка составить план действий в ситуации, когда он снова почувствует тревогу. Это может быть список поддерживающих людей, тех, кто может помочь, или перечень уже освоенных стратегий.

Обсудите, как он может делиться своими переживаниями с близкими людьми или друзьями.

Завершите занятия рефлексией: попросите его записать в рабочей тетради, что он узнал о себе и о своей тревоге и волнении. Также пусть напишет одну технику, которую он намерен попробовать в будущем.

### **Заключение:**

- Подведите итоги занятия, обозначив основные навыки и стратегии.
- Напомните подростку, что волнение и тревога — это нормальные эмоции, и у него есть инструменты для их управления.
- Убедите его в возможности поддерживать связь для обсуждения своих переживаний в будущем.

## **2.2. Занятие. Моя тревога.**

**Цель:** Помочь подростку осознать свои чувства тревоги и научиться управлять ими через практические упражнения и работу с рабочей тетрадью.

**Продолжительность:** 45-60 минут

**Необходимые материалы:** рабочая тетрадь (с заранее подготовленными страницами для записи и рисования), раздаточные материалы (листы бумаги, цветные карандаши, маркеры, наклейки и т. д.), флипчарт или доска для заметок

### **Структура занятия**

#### **1. Введение (10 минут)**

Что такое тревога?

Краткое объяснение тревоги и ее причин. Специалист может поделиться простыми научными фактами о том, как тревога выглядит и как она может проявляться в жизни подростка.

Обсудите, что он понимают под тревогой, и его личный опыт в ситуации тревоги.

#### **2. Личное осознание тревоги (15 минут)**

В рабочей тетради подростку предложите описать недавнюю ситуацию, когда возникало чувство тревоги. Опиши, что именно случилось с тобой, а также где и почему это произошло.

#### **3. Твое беспокойство (15 минут)**

Попросите подростка изобразить свою тревогу на рисунке. Пусть это будет символ или картина, отражающая его чувства. Дай имя своему беспокойству. Это поможет тебе облечь свое беспокойство в конкретную внешнюю форму, чтобы оно не было чем-то *внутри* тебя, но стало чем-то осязаемым — чем-то таким, чему ты мог(ла) бы начать противостоять и "прогнать" его от себя.

#### **4. Работа с раздаточными материалами (25 минут)**

Создание «Куба тревоги»:

На каждом грани куба подростки могут записать свои тревоги и технику, которая поможет справиться с ней (например, глубокое дыхание на одной стороне, позитивные мысли на другой и т.д.).

Предложите использовать цветные карандаши и наклейки для оформления куба.

#### **5. Заключение и обсуждение (10 минут)**

Обсуждение созданных материалов:

Попросите подростка поделиться своими кубами и рисунками.

**Рефлексия:**

- Что нового ты узнал о своих тревогах? Какие техники управления могут использовать в будущем?

## **2.3. Занятие «Покой внутри тебя».**

**Цель:** Помочь подростку, столкнувшись с травлей, найти внутренний покой и освоить новые техники расслабления и самопомощи.

**Продолжительность:** 45-60 минут

**Необходимые материалы:** рабочая тетрадь, раздаточные материалы (листы бумаги, цветные карандаши, маркеры, наклейки, стикеры), флипчарт или доска для заметок, спокойная музыка (опционально).

## Структура занятия

### 1. Введение (10 минут)

Что такое внутренний покой?

Объяснение понятия внутреннего покоя и его важности в жизни подростка, особенно в контексте травли.

Обсуждение: Попросите подростка поделиться своим пониманием покоя и когда они чувствуют себя наиболее спокойными.

### 2. Поиск источников стресса (10 минут)

Список причин стресса:

В рабочей тетради предложите подростку записать ситуации, вызывающие у него стресс, включая травлю и взаимодействия с другими людьми.

Дискуссия: Обсудите, какие чувства и мысли они испытывают в этих ситуациях.

### 3. Визуализация покоя (25 минут)

Упражнение на визуализацию:

Проведите короткую сессию медитации или визуализации.

*Техника «Безопасное место»*

1. Прими удобное положение, закрой глаза
2. Представь место, в котором ты чувствуешь себя безопасно и спокойно (это может быть пляж, лес, уютная комната и т.д.).
3. Посмотри вокруг. Что ты видишь? Что тебя окружает? Рассмотрй всё в деталях.
4. Что тебе хочется там делать? Любоваться видом? Сидеть у камина? Укутаться пледом? Бегать?
5. Есть ли кто-то рядом с тобой или ты одна (ин)? Если есть, то это должен быть человек, с которым ты чувствуешь себя в безопасности. Надёжный и понимающий.

Сейчас тебе хорошо и спокойно. Наполнись этим состоянием и запомни, как выглядит ваше безопасное место. Постарайся сохранить в себе это состояние.

Ты можешь вернуться в него тогда, когда захочешь. Это место где ты можешь быть спокоен и счастлив.

В этот момент можно включить легкую, спокойную музыку на фон, чтобы создать расслабляющую атмосферу.

Запись ощущений:

- После визуализации дайте возможность подростку записать свои ощущения в рабочей тетради, а также нарисовать это безопасное место.

#### **4. Техники управления стрессом (15 минут)**

##### **Дыхательные практики:**

- Научите или закрепите с подростком простым дыхательным упражнением для расслабления, например, «дыхание через нос на счет 4, задержка на счет 4, выдох через рот на счет 6».

##### **Аффирмации для внутреннего покоя:**

- Предложите участнику придумать и записать свои аффирмации, которые помогут ему в трудные моменты (например, «Я спокоен и уверен в себе», «Я в безопасности»).

Работа с раздаточными материалами:

Раздайте яркие стикеры, на которых подросток сможет записать свои аффирмации и повесить их на видное место, например, на свои тетрадки или зеркала.

Раздайте карточки с упражнениями, которые успокаивают дыхание и сердечный ритм, снижают напряжение и убирают тревогу (Приложение 1).

#### **5. Заключение и рефлексия (10 минут)**

Обсуждение:

- Попросите подростка поделиться своими аффирмациями и визуализациями.

Рефлексия: Какие техники тебе показались наиболее полезными? Как ты можешь использовать их в повседневной жизни?

#### **2.4. Моё настроение.**

**Цель:** Помочь подростку осознать и выразить свои эмоциональные состояния, а также научить его управлять настроением в условиях травли.

**Продолжительность:** 45-60 минут

**Необходимые материалы:** рабочая тетрадь, раздаточные материалы (листы бумаги, цветные карандаши, маркеры, стикеры, наклейки), флипчарт или доска для заметок, карточки с эмоциями (можно использовать изображения или слова).

#### **Структура занятия**

##### **1. Введение (10 минут)**

Обсуждение настроения:

Начните с объяснения, что такое настроение, и как оно может меняться в зависимости от обстоятельств. Обсудите, как травля может влиять на эмоциональное состояние.

Вопрос к подростку: Как ты обычно чувствуешь себя в школе или в других социальных ситуациях?

##### **2. Осознание своего настроения (15 минут)**

Определение своего настроения:

В рабочей тетради попросите подростков перечислить свои текущие чувства и эмоции. Предложите использовать карточки с эмоциями для вдохновения.

*Рисование настроения:*

Дайте задание нарисовать своё настроение в данный момент. Пусть это будет любой символ или цвет, который ассоциируется с их текущими эмоциями.

### **3. Анализ настроений (10 минут)**

Обсуждение рисунка:

- Попросите подростка поделиться своим рисунком. Как он интерпретирует свои изображения? Что его беспокоит или радует?

Сравнение настроения:

- Используя круговую диаграмму, подросток сможет отметить его текущее настроение. Обсудите, какие эмоции у него преобладают.

### **4. Управление настроением (15 минут)**

Поговорите о способах, как можно улучшить настроение, несмотря на негативные ситуации. Например, занятия спортом, общение с друзьями, творчество и поиграть с домашними животными, посмотреть любимый сериал, порисовать и т.д.

*Личный план.*

Пусть подросток в своей тетради запишет три вещи, которые они могут делать, чтобы повысить своё настроение, когда ему тяжело.

### **5. Завершение и рефлексия (10 минут)**

Обсуждение предложений:

- Попросите подростка поделиться своим планом по улучшению настроения.  
- Рефлексия: Как вы можете использовать это занятие в своей повседневной жизни? Какие эмоции ты хочешь чаще переживать?

Раздача информации: В конце занятия предложите раздаточный материал с ресурсами и советами по обращению со своими эмоциями: ссылки на книги, приложения, горячие линии и т.д.

## **2.5. Занятие «Выход есть».**

**Цель:** Помочь подростку, осознать, что у него есть возможности для изменения ситуации, развить стратегию выхода из трудных ситуаций и повысить уверенность в себе.

**Продолжительность:** 45-60 минут

**Необходимые материалы:** рабочая тетрадь, раздаточные материалы (листы бумаги, цветные карандаши, маркеры, наклейки), флипчарт или доска для заметок, карточки с возможными действиями в сложных ситуациях (например, «поговорить с учителем», «обратиться к другу»)

### **Структура занятия**

#### **1. Введение (10 минут)**

Тема занятия:

- Объясните, что иногда мы можем чувствовать себя безвыходными, но обязательно найдется решение. Поделитесь историями о том, как другие подростки справлялись с травлей и находили выход.

Обсуждение:

- Попросите подростка поделиться своими чувствами о травле. Как он(а) воспринимают свою ситуацию? Есть ли у них мысли о том, как её можно изменить?

## 2. Определение «выхода» (15 минут)

Работа в тетради:

- Попросите подростка записать, что для него означает «выход». Это может быть физический выход из ситуации, эмоциональное освобождение или принятие решения.

Визуализация выхода:

- Пусть каждый нарисует в своей тетради, как они представляют себе выход из сложной ситуации. Можно использовать символы или картинки, чтобы отразить свои мысли.

## 3. Идентификация ресурсов (15 минут)

Карточки с действиями:

- Раздайте карточки с различными возможными действиями в ответ на травлю (например, «поговорить с родителями», «составить план действий», «записаться на занятие спортом»).

- Дайте подростку набор карточек. Пусть он выберет 3-5 действий, которые могут помочь в конкретной ситуации.

|                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Карточка 1<br>Действие: Поговорить с родителями<br>Описание: Расскажите о том, что происходит, чтобы получить поддержку и советы.                           | Карточка 2<br>Действие: Обратиться к учителю или школьному психологу<br>Описание: Сообщите о травле, чтобы получить помощь от взрослых, которые могут вмешаться.           |
| Карточка 3<br>Действие: Составить план действий<br>Описание: Подумайте, как вы будете реагировать на травлю; обозначьте безопасные пути выхода из ситуации. | Карточка 4<br>Действие: Записаться на занятие спортом<br>Описание: Занятия спортом помогут укрепить уверенность и найти новых друзей.                                      |
| Карточка 5<br>Действие: Найти поддержку среди друзей<br>Описание: Поговорите с близкими друзьями о своих переживаниях. Они могут поддержать вас и помочь.   | Карточка 6<br>Действие: Разработать способы игнорирования травли<br>Описание: Учитесь не обращать внимания на агрессоров, если это возможно, и не поддаваться провокациям. |
| Карточка 7                                                                                                                                                  | Карточка 8                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Действие: Составить список положительных качеств</p> <p>Описание: Запишите свои сильные стороны, чтобы укрепить самооценку и напомнить себе о том, кем вы являетесь.</p>              | <p>Действие: Заниматься саморазвитием</p> <p>Описание: Прочитать книги или участвовать в группах о том, как справляться с травлей.</p> |
| <p>Карточка 9</p> <p>Действие: Участвовать в кружках или клубах по интересам</p> <p>Описание: Найдите единомышленников и окружите себя позитивными людьми, которые поддерживают вас.</p> |                                                                                                                                        |

*Комментарии:* Эти карточки могут стать полезным инструментом для подростков, чтобы они знали, какие действия можно предпринять в ответ на травлю и как правильно реагировать на такие ситуации.

#### 4. Создание плана выхода (15 минут)

В рабочей тетради предложите участникам составить свой план выхода. Он должен содержать:

1. Ситуация: Опишите, что происходит.
2. Возможные действия: Какие шаги вы можете предпринять?
3. Поддержка: Кого вы можете попросить о помощи? Это могут быть друзья, учителя или родители.

Пример: Обсудите пример плана выхода, чтобы дать подростку понимание, как это может выглядеть.

##### **Ситуация:**

*Я испытываю травлю в школе. Мои одноклассники постоянно насмеваются надо мной, делают негативные комментарии и изолируют меня от других. Это заставляет меня чувствовать себя одиноко и подавленно.*

##### **Возможные действия:**

- Поговорить с кем-то из близких: Сначала обсудить свои чувства с классным руководителем или со школьным психологом.
- Собрать информацию: Узнать о правилах школы, касающихся травли, и узнать, как школа поддерживает пострадавших.
- Записаться на занятия или клубы: Принять участие в спортивных секциях или кружках по интересам, чтобы завести новые знакомства и найти единомышленников.
- Научиться методам самозащиты: Заняться курсом по самообороне или ораторскому мастерству, чтобы повысить уверенность в себе.
- Создать план безопасности: Если я чувствую себя в опасности, знать, куда пойти и кого спросить о помощи (например, скорая помощь или взрослый, которому я доверяю).

##### **Поддержка:**

- Друзья: Поговорить с близким другом, который меня поддерживает, и попросить его быть рядом в сложные моменты или помогать в общении с другими.

- Учители: Обратиться к классному руководителю или школьному психологу, чтобы они могли мне помочь и провести разговор с теми, кто меня травит.

- Родители: Рассказать родителям о происходящем, чтобы они могли предложить конструктивные решения и поддержать меня психологически.

*Комментарии:* составление такого плана поможет подростку четко структурировать свои мысли, определить шаги и возможности для выхода из ситуации. Это также создаст чувство контроля и уверенности в своих действиях.

## 5. Заключение и рефлексия (10 минут)

Обсуждение плана:

- Попросите подростка поделиться своим планом выхода. Что он собирается сделать в первую очередь?

Рефлексия: Какие чувства ты испытываешь, когда задумываешься о своем плане? Чувствуете ли ты себя более уверенно?

Раздача информации: В конце занятия предложите раздаточный материал с контактами для получения поддержки, информации о том, как справляться с травлей, и ресурсами для его положительного изменения.

Приложение

## УПРАЖНЕНИЕ

### «ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ»

Каждый цикл состоит из четырех этапов:

1. Вдох в течение четырех секунд
2. Задержка дыхания на четыре секунды
3. Выдох в течение четырех секунд
4. Задержка дыхания на четыре секунды

Чтобы овладеть этой методикой, да и не заскучать, тебе пригодится квадрат. Нарисуй его или представь в воображении. Подойдут также «квадратоподобные» предметы в поле зрения – окно, картина, плитка выдох на полу, экран гаджета и проч.

1. Посмотри в верхний левый угол квадрата (цифра 1). Сделай вдох в течение четырех секунд (веди мысленный отсчет)

2. Во время вдоха на четыре счета переведи взгляд в сторону верхнего правого угла (цифра 2).

Задержи дыхание на четыре секунды

3. Во время задержки дыхания на четыре счета переведи взгляд в сторону нижнего правого угла (цифра 3). Сделай выдох на четыре секунды



4. Во время выдоха на четыре счета переведи взгляд в сторону нижнего левого угла (цифра 4).

Задержи дыхание на четыре секунды

Количество повторов: 10-20 циклов (вдох-задержка-выдох-задержка) в течение 1-2 подходов. Между подходами делай перерывы. Можешь постепенно увеличивать количество секунд – максимум до 20 – при прохождении каждого из этапов.

## **УПРАЖНЕНИЕ**

### **«КЛАССИЧЕСКОЕ»**

1. Медленный глубокий вдох через нос так, чтобы максимально «надулся» живот; дыши именно им, а не грудью – положи руку на живот, чтобы контролировать его

2. Затем задержать дыхание на несколько секунд

3. Неторопливый выдох через приоткрытый рот так, чтобы из легких вышел весь воздух; выдох длится примерно в два раза дольше, чем вдох

Количество повторов: 10 циклов (вдох-задержка-выдох) в течение 1-3 подходов. Между подходами делай перерывы.

# Рабочая тетрадь



## Модуль 2 Эмоциональное равновесие: преодоление тревожности и депрессивных состояний

## **2.1 Волнение и тревога**

### **Разоблачение волнения и тревоги**

Опиши симптомы тревоги:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

**Опиши ситуации, которые вызывают у тебя волнение**

---

---

---

---

**Методы управления тревогой**

---

---

---

---

**Представь успокаивающее место и опиши его.**

***Сценарий 1: Выступление на школьной встрече***

**Описание ситуации:** Ты должен выступить на школьной встрече перед группой одноклассников.

Применение техник:

***Сценарий 2: Сложный разговор с родителем***

**Описание ситуации:** Ты должен рассказать родителям о своих оценках, которые его не устраивают, и попросить о помощи.

Применение техник:

***Сценарий 3: Тест или экзамен***

**Описание ситуации:** Подросток готовится к важному тесту и чувствует нарастающее беспокойство.

Применение техник:

***Сценарий 4: Конфликт с другом***

**Описание ситуации:** Подросток должен обсудить конфликт с другом, который произошел во время игры.

Применение техник:

**План действий в ситуации тревоги**

## **2.2. Моя тревога.**

### **Как понять, что тебя беспокоит**

Опиши какую-либо недавнюю ситуацию, когда у тебя возникло чувство тревоги. Обязательно опиши, что именно случилось с тобой, а также где и почему это произошло.

---

---

---

---

### **Твое беспокойство**

## **2.3. Занятие «Покой внутри тебя».**

Опиши какую-либо недавние ситуации, которые вызвали у тебя стресс. Обязательно опиши, что именно случилось с тобой, твои чувства, а также где и почему это произошло.

---

---

---

## Мое безопасное место

Мои ощущения

---

---

---

## **2.4. Моё настроение.**

Твои чувства и эмоции

---

---

---

Рисунок твоего настроения

План повышения настроения:

- 1.
- 2.
- 3.

Какие ещё способы могут помочь поднять настроение

---

---

---

---

---

---

## **2.5. Занятие «Выход есть».**

Рисунок выхода из сложной ситуации

### **Твой личный план выхода из ситуации травли.**

Ситуация

---

---

---

Возможные действия (какие шаги можно предпринять)

---

---

---

---

Поддержка

---

---

---

Литература:

1. Гуломова Е. А. «Преодоление тревожности у подростков: практическое руководство для психологов». — М.: КноРус, 2020.
2. Дроздова А. Н. «Эмоциональное здоровье подростков: эффективные подходы к преодолению тревожности и депрессии» — М.: Новая книга, 2019.
3. Костенко И. В. «Тревожность и депрессия у подростков: диагностика и коррекция». — М.: Психея, 2018.
4. Лебедева Е. Р. «Методы работы с эмоциональным состоянием подростков, пострадавших от травли» — М.: Центр педагогического искусства, 2020.
5. Солдатова Г. И. «Психология тревожности у подростков: негативные и позитивные стратегии преодоления» — СПб.: СЗИУ, 2019.
6. Тихомирова О. В. «Психологические аспекты преодоления депрессии и тревожности у подростков» — СПб.: Речь, 2021.
7. Шабалин И. Г. «Как преодолеть тревожность и депрессию: пособие для подростков» — М.: Альпина Паблишер, 2022.

## Модель индивидуальных занятий с детьми подросткового возраста, столкнувшихся с травлей.

### 3 Модуль.

#### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ



Понимание своих эмоций.

Управление своими эмоциями.

Понимание эмоций других людей.

Управление эмоциями других людей.

Мои опоры

Или ты управляешь своими эмоциями,  
или они управляют тобой!



### 3.1. Понимание своих эмоций.

**Цель:** познакомить подростка с понятиями «эмоции», «чувства», «эмоциональный интеллект», помочь осознать и идентифицировать свои эмоции, особенно в контексте травли.

**Продолжительность:** 45 - 70 минут

**Необходимые материалы:** рабочая тетрадь, раздаточные материалы: круговая диаграмма эмоций, карточки с базовыми эмоциями, стикеры и фломастеры, флипчарт или доска для заметок, эмоциональный дневник (листы для записи своих эмоций на протяжении недели).

#### Структура занятия

##### 1. Введение (10 минут)

Легкое размышление:

Попросите подростка рассказать, какие эмоции он испытывал в последнее время, особенно в ситуациях, связанных с общением с людьми (одноклассниками, учителями и т.д.).

##### 2. Работа с основными понятиями (10 минут)

Действия ведущего состоят из двух шагов.

*1 шаг.* Ведущий организует беседу на тему «Что такое эмоции?». Ответы ребёнка записывает в рабочей тетради и потом обсуждаются.

Ведущий представляет слайд презентации с теоретическим материалом.

Объясните, что такое эмоции. Образно говоря, эмоции – это палитра красок нашего внутреннего мира. Просыпаясь утром в отличном настроении, в преддверии приятных событий, например, своего дня рождения, человек видит мир ярким и прекрасным. Он представляет, как сегодня всё будет хорошо, и улыбается собственным мыслям.

Если же на небе тучи, а впереди неприятная контрольная, мир предстаёт перед человеком в серых красках — и вот он уже выходит из дома, повесив нос.

Таким образом, **чем будет окрашен день, зависит от внутреннего художника, от внутренней палитры чувств, эмоций и красок.**

Важно помнить, что нет правильных и неправильных эмоций, и воспринимать мир по-разному — нормально. Важно понимать их, чтобы лучше справляться с трудными ситуациями, такими как травля.

*2 шаг.* Дается задание перечислить все эмоции, которые ребёнок знает, и записать их в рабочей тетради.

Подросток перечисляет записанные эмоции, и ведущий подводит к тому, что у всех людей есть базовые эмоции. Он представляет и раздает распечатку с базовыми эмоциями (см. Приложение 1). Практика показывает, что из данного упражнения вытекает нижеследующий вопрос.

##### 7. Сопоставление понятий «чувство» и «эмоция» (10 минут).

Действия ведущего состоят из двух шагов.

*1 шаг.* Ведущий задает ребёнку вопрос (иногда ребёнок может задуматься и сам первый задает вопрос): «Есть ли различия между эмоциями и чувствами? Если да, то какие?»

Ответы обсуждаются.

*2 шаг.* Ведущий представляет слайд с теоретическим материалом по этому вопросу. Можно раздать ребёнку распечатанные материалы (см. Приложение 2).

### **8. «Провокационное задание» (10 минут)**

Ведущий поочередно выполняет два шага.

*1 шаг.* Ведущий дает подростку задание: «Разделите те эмоции, которые ты записал, на две колонки. В первую войдут те эмоции, которые делают человека счастливым (положительные эмоции), во вторую — те, которые делают его несчастным (отрицательные эмоции)».

**Цель:** преодоление стереотипа о существовании плохих и хороших эмоций.

*2 шаг.* Ведущий проводит обсуждение.

### **9. Знакомство с Индикатором эмоций (10 минут)**

**Цель техники:** создание и поддержка комфортной эмоционально-интеллектуальной среды, развитие у подростка способностей идентификации, понимания эмоций, использования эмоций в решении задач, управления эмоциями, развитие навыков общения, ответственного принятия решений.

Ведущий дает задание подростку: «Посмотри на изображение Индикатора эмоций в рабочей тетради (см. Приложение 3).

*1 шаг.* Подумай, каков уровень эмоций, которые ты испытываешь, и выбери на оси *x* точку, которая наилучшим образом характеризует твоё состояние от  $-5$  (очень неприятные эмоции) до  $+5$  (очень приятные эмоции).

*2 шаг.* Далее оцени свой уровень энергии и выбери на оси *y* точку от  $-5$  (очень низкий уровень энергии) до  $+5$  (очень высокий уровень энергии).

*3 шаг.* Нанеси на рисунок оба выбранных числа.

*4 шаг.* Как только ты определил(а) своё «местонахождение» на Индикаторе, подумай, почему ты испытываешь именно эту эмоцию, какие могут быть причины».

*5 шаг (на усмотрение ведущего).* В качестве инструмента для самостоятельной работы ведущий может предложить ребёнку список вопросов, который при регулярном использовании поможет ему развить способности эмоционального интеллекта (см. Приложение 4)

*6 шаг.* Ведущий раздает ребёнку маленькие листочки бумаги с написанными на них названиями эмоций (см. Приложение 1), предлагает ребёнку распределить эти эмоции по соответствующим квадратам. При обсуждении просит обосновать свой выбор.

### **10. Практическое задание (15 минут)**

Создание «Дневника эмоций» - методика, помогающая отслеживать своё эмоциональное состояние, для того, чтобы лучше себя понимать и контролировать.

Зачем нужен дневник эмоций?

1. Помогает отследить свои эмоции и свои ощущения за день, проанализировать, какие из них возникают чаще всего и преобладают над другими.
2. Позволяет увидеть, что именно приводит к возникновению тех или иных чувств.
3. Показывает, какие ситуации из прошлой жизни оказывают влияние на эмоциональное состояние сейчас. Дает возможность работать над собой в правильном направлении.
4. Помогает осознать свои потребности и учит смотреть на свое поведение со стороны, видеть настоящие мотивы своих действий.

На отдельном блокноте или тетради подросток может создать «Дневник эмоций». По возможности носи его с собой, чтобы сразу записывать появившиеся у тебя интересные эмоции. Сложно описать все чувства и эмоции, которые ты испытываешь за день. Вспомнить их тоже практически невозможно. Поэтому пиши о том, что стоит внимания.

Дополнительно можно зафиксировать информацию о физических ощущениях, как вы спали этой ночью, о состоянии здоровья и т.д.

#### Пример оформления

| Дата записи | Ситуация | Какие чувства вы испытали? | Почему вы испытали эти чувства? | Что можно было сделать? | Оценка (от 1 до 10) |
|-------------|----------|----------------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------------|
|             |          |                            |                                 |                         |                     |
|             |          |                            |                                 |                         |                     |
|             |          |                            |                                 |                         |                     |

#### Домашнее задание.

Главный совет – вести дневник регулярно. Старайся делать записи каждый день. Так ты увидишь ситуации, повторяющиеся в твоей жизни раз за разом и возникающие в них эмоции. Также проводи анализ. Пару раз в месяц перечитывайте записи. Это поможет тебе понять, что происходит в твоей жизни, можно ли сейчас это изменить и нужно ли. Дневник же поможет тебе осознать эти скрытые моменты.

Когда ты записываешь эмоции на бумаге, к тебе приходит осознанность, ты понимаешь их по-новому. Без записей этого не произойдет.

Также ежедневно отслеживай свое настроение и физическое состояние и закрашивай ячейку в трекере эмоционального состояния.

|  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |      |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|------|
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | .... |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|------|

|             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Радость     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Грусть      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Печаль      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спокойствие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздражение |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Злость      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Счастье     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тревога     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Страх       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обида       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вина        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## 8. Заключение и рефлексия (5 минут).

Обсуждение:

- Попросите подростка поделиться, что нового он(а) узнали о своих эмоциях, и как ребёнок планирует применять на практике то, что узнал.

**Раздаточный материал:**

- В конце занятия вы можете раздать ссылку на приложения или ресурсы о том, что такое эмоциональный интеллект, как его прокачать и зачем его развивать, а также напомнить о том, что он не одинок, и всегда может обратиться за поддержкой (Приложение 5).

### 3.2. Занятие «Управление своими эмоциями».

**Цель:** Научить подростка распознавать и управлять своими эмоциями, особенно в контексте травли, а также развить практические навыки для снижения стресса и негативных эмоций.

**Продолжительность:** 60 – 80 минут

**Необходимые материалы:** рабочая тетрадь, раздаточные материалы: карточки с эмоциями, эмоциональная матрица, стикеры, ручки или фломастеры, флипчарт или доска для общего обсуждения, лист с письменными рекомендациями по техникам релаксации

#### Структура занятия

##### 1. Введение (10 минут)

Тема занятия:

- Объясните, что управление эмоциями — это важно для сохранения психического здоровья, особенно когда сталкиваешься с травлей.

**Стартовая рефлексия:**

- Попросите подростка подумать и поделиться (по желанию), какие эмоции он чаще всего испытывает, когда сталкивается с трудными ситуациями.

##### 2. Обсуждение домашнего задания (10 минут)

##### 3. Упражнение "Эмоциональная матрица" (15 минут)

**Цель:**

Научить подростка осознавать свои эмоции, идентифицировать их и находить способы справляться с ними.

### 1. Подготовка:

- Раздайте печатные копии матрицы эмоциональных состояний (Приложение 3).

Эта матрица обычно состоит из четырех квадратов, отражающих различные эмоциональные состояния:

- Положительные и активные (например, радость, вдохновение)
- Положительные и пассивные (например, удовлетворенность, спокойствие)
- Отрицательные и активные (например, гнев, тревога)
- Отрицательные и пассивные (например, грусть, апатия)

### 2. Введение в упражнение:

Объясните подростку, что на прошлом занятии мы работали с матрицей эмоций, сейчас мы закрепим знания, чтобы лучше понимать свои эмоции и то, как они могут влиять на поведение и реакции.

### 3. Идентификация эмоций:

Попросите подростка подумать о недавних ситуациях, когда он(а) испытывали сильные эмоции (как позитивные, так и негативные).

Запишите каждую ситуацию и связанную с ней эмоцию.

### 4. Заполнение матрицы:

Попросите подростка заполнить матрицу эмоциональных состояний за прошедшую неделю в рабочей тетради, записывая свои эмоции в соответствующие квадраты. Например, если ты чувствуешь радость от получения хорошей оценки, то записываешь "радость" в квадрате положительных и активных эмоций.

Помогите ему(ей) проанализировать, в каких ситуациях он(а) чаще всего испытывает негативные эмоции и что его к этому приводит.

*Пример обсуждений:*

#### **Социальное взаимодействие:**

Причины:

- Давление со стороны сверстников (например, желание соответствовать).
- Конфликты с друзьями или одноклассниками.
- Ощущение изоляции или непонимания со стороны окружающих.

Эмоции: тревога, грусть, гнев.

#### **Учебные нагрузки:**

Причины:

- Высокие требования со стороны учителей и родителей.
- Страх неуспеха или низкой оценки.
- Чувство несоответствия ожиданиям окружающих.

Эмоции: стресс, беспокойство, тревога.

#### **Изменения в жизни:**

Причины:

- Переезд в другой город или школу.
- Развод родителей или другие семейные проблемы.
- Потеря близкого человека или расставание с другом.

Эмоции: грусть, страх, замешательство.

## Личные проблемы и самоощущение:

Причины:

- Неудовлетворенность своей внешностью или самочувствием.
- Низкая самооценка или чувство неуверенности.
- Излишняя самокритика и сравнение с другими.

Эмоции: депрессия, тревога, апатия.

## Обсуждение:

- После заполнения матрицы предложите подростку поделиться своими мыслями о том, что он узнал о своих эмоциях.

Рекомендуемые вопросы: "Какие эмоции вам тяжело переживать?", "Как ты реагируешь на эти эмоции?", "Что помогает тебе справляться с негативными эмоциями?".

## 5. Техники управления эмоциями (20 минут)

Обсуждение стратегий:

Обсудите с подростком различные техники управления эмоциями, такие как:

- Глубокое дыхание
- Ведение дневника
- Физическая активность
- Визуализация
- Обсуждение со специалистом или близким.

## «Эмоциональная зарядка»

Цель: Упражнение направлено на выбор и планирование применения техник снижения стресса, которые помогут подросткам управлять своими эмоциями.

В рабочей тетради посмотри схемы «Эмоциональной зарядки». Участник выбирает одну-две техники, которые ему особенно понравились, и он готов попробовать. Пусть он запишет, как и когда может это использовать.

Практика:

Проведите короткую практику глубокой дыхательной техники или визуализации. Попросите подростка закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании, медленно вдохнув и выдохнув. Объясните, как это может помочь в стрессовых ситуациях.

*Пример схемы «Эмоциональной зарядки»*

| Техника               | Описание                                                                                                                  | Как и когда я могу это использовать                                |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Глубокое дыхание      | Сконцентрируйтесь на дыхании: вдохните глубоко через нос на 4 счета, задержите дыхание на 4 счета, выдохните на 6 счетов. | Например, перед контрольной работой или во время ссоры с друзьями. |
| Физическая активность | Занятия спортом, прогулка или любые движения. Это                                                                         | Можно идти на прогулку с друзьями или заниматься                   |

|                         |                                                                                                    |                                                                                         |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | помогает выбросить адреналин и улучшить настроение.                                                | спортом после школы.                                                                    |
| Ведение дневника        | Записывайте свои мысли и чувства. Это помогает осмыслить произошедшее и снять напряжение.          | Можно выделить время на вечер каждую неделю для записи своих эмоций.                    |
| Визуализация            | Закройте глаза и представьте себе спокойное и приятное место. Постарайтесь почувствовать себя там. | Можно использовать перед сном, чтобы расслабиться и улучшить настроение.                |
| Обращение за поддержкой | Поговорите о своих чувствах с другом, родителем или психологом.                                    | Можно посещать школьного психолога, чтобы высказать свои переживания                    |
| Творческие занятия      | Рисование, музыка или любое другое творческое занятие. Это помогает выразить эмоции.               | Переключаться на рисование или прослушивание музыки, когда чувствуете себя подавленным. |

### Завершение

В конце занятия подросток может поделиться своими мыслями о том, какие техники он выбрали и почему.

Использование «эмоциональной зарядки» поможет подросткам не только осознать, какие методы могут быть полезны для них, но и начать активно применять эти навыки в повседневной жизни.

### 6. Разбор ситуации (10 минут)

В рабочей тетради описана ситуация, связанная с травлей. Попросите подростка обсудить, какие эмоции могут возникнуть в данной ситуации, и как он может применить техники управления эмоциями, чтобы справиться с ними.

*Разбор ситуации:*

**Ситуация:** Анна, ученица 9 класса, столкнулась с травлей в школе. Несколько её одноклассников начали её поддразнивать из-за того, что она популярна среди учителей, а также за её увлечение литературой и творчеством. Они оставляют уничижительные комментарии в социальных сетях и иногда подшучивают над ней в классе, вызывая смех у других учеников.

### Обсуждение

Обсуждение эмоций:

*Возможные эмоции включают:*

- Страх (перед насмешками и травлей)
- Печаль (из-за потерянных друзей или чувства одиночества)
- Грусть и разочарование (от того, что его(её) хобби не понимают)
- Гнев (на обидчиков и несправедливость)
- Неловкость (в моменты, когда её дразнят)
- Непонимание (от того, что её чувства не учитываются)

*Возможные техники управления эмоциями:*

- Глубокое дыхание: Помогло бы Анне расслабиться в момент, когда она чувствует тревогу или напряжение.

- Ведение дневника: Дало бы возможность высказать свои чувства и размышления, а также выпустить напряжение.

- Обращение за поддержкой: Поговорить с близкой подругой или учителем о том, что происходит, чтобы получить поддержку.

- Физическая активность: Занятия спортом или танцами помогли бы выпустить накопившуюся энергию и стресс.

- Визуализация: Представить себе, как он находит поддержку и понимание, и как проходит день без травли.

### **Заключение**

Это упражнение поможет подростку не только рассмотреть проблему травли и ее последствия, но и разработать стратегии для управления своими эмоциями в аналогичных ситуациях.

### **7. Арт-практика «Мой витраж» (20-30 минут)**

Педагог: «Очень полезно делать что-то своими руками, когда необходимо разгрузить голову и вернуть себе способность видеть не только неприятности. Когда пальцы двигаются разгружается мозг. Я тебе предлагаю раскрасить витраж с единорогом (Приложение 7). Черные контуры уже нанесены на картинку, тебе остается добавить только светлых цветов».

### **8. Заключение и рефлексия (5 минут)**

Обсуждение:

Попросите участника поделиться, что нового он узнал о себе, и какие техники ему показались полезными.

**Домашнее задание:** в течении недели понаблюдай за собой, какие стрессовые ситуации возникают и как тебе получилось преодолеть негативные эмоции.

Также не забывай ежедневно отслеживать свое настроение и физическое состояние и закрашивай ячейку в трекере эмоционального состояния.

#### **Раздаточный материал:**

В конце занятия раздайте лист с рекомендациями по техникам релаксации и управления эмоциями, а также ресурсы, куда они могут обратиться за поддержкой (Приложение 6).

#### **Заключение:**

Это занятие поможет подросткам не только лучше понимать свои эмоции, но и развить полезные навыки для их управления. Это важный шаг к созданию

более здоровых отношений и построению уверенности в себе даже в трудные моменты.

### **3.3 Понимание эмоций других людей.**

**Цель** – мотивировать участников к стремлению научиться понимать эмоции других людей и сформировать представление о проявлении эмоций других людей.

**Материалы:** рабочая тетрадь, карточки с эмоциями.

#### **Ход занятия.**

##### **Приветствие.**

##### **Анализ домашнего задания.**

**Цель** – способствовать формированию умения самоанализа своих навыков и умений, полученных в ходе предыдущего занятия.

**Продолжительность:** 2-3 минуты.

Психолог: Поделись, как у тебя получилось преодолеть негативные эмоции на прошлой неделе? (Заслушиваются ответы)

##### **Вопросы для обсуждения:**

- Какие методы и способы помогли тебе преодолеть негативные эмоции?
- Каков был результат в каждой ситуации?
- Какие выводы ты сделал?

##### **Разминка «Экстрасенс».**

**Цель** – настроить подростка на тему занятия, создать атмосферу доброжелательности и заинтересованности.

**Продолжительность:** 3-5 минут.

Психолог: Чтобы настроиться на тему сегодняшнего занятия, предлагаю тебе немного поиграть. Сейчас предлагаю побыть в роли экстрасенса и проверить свои экстрасенсорные способности. Для этого сядь поудобнее, расслабься, закрой глаза и попробуй вызвать образ кого-то из твоего класса и определить его эмоциональное состояние (мысли, настроение, эмоции) или мой образ в моей

ситуации. Например, мне кажется, что Виталий испытывает чувство злости, когда у него что-то не получается и т.п.

Психолог: Итак, закрой глаза, теперь предлагаю по очереди высказаться о том, какое же видение у тебя было.

После того, как ребёнок выскажется необходимо обсудить на сколько предположения, были верными.

### **Упражнение «Портрет незнакомца».**

**Цель** – способствовать осознанию своих представлений относительно других людей.

**Продолжительность:** 5-7 минут.

Психолог: *в предыдущих блоках программы мы с тобой познакомились с разнообразием эмоций, их проявлениями и освоили множество способов управления своими эмоциями. Сегодня мы начинаем новый блок, который называется «Понимание эмоций других людей». Скажи, а зачем нам необходимо уметь понимать эмоции других людей? (Заслушиваются ответы). Если ты не умеешь распознавать эмоциональное состояние другого человека, то не сможете понять, что в этот момент переживает твой собеседник. Например, человек может быть раздражен или зол, а тебе кажется, что все в порядке и тогда твои веселые фразы и смех могут вызвать чувство обиды или усилить агрессию. Что в свою очередь приведет к конфликтной ситуации. Или же наоборот, у твоего близкого человека, друга что-то случилось, и ты бы очень хотели ему помочь, но не знаешь, как, потому что не знаешь какие именно чувства и эмоции он испытывает в данный момент. На сегодняшнем занятии мы проверим на сколько хорошо ты умеешь понимать эмоции других людей.*

*Следующее упражнение в рабочей тетради поможет вам выяснить на сколько хорошо ты разбираешься в людях. На фото изображен мужчина. Попробуйте составить его описательный психологический портрет опираясь на черты лица, мимику и другие внешние признаки. Даю тебе 3 минуты.*

Ребёнок выполняет задание в рабочей тетради. По окончании выполнения задания заслушивается ответ.



**Пример выполнения задания:** Национальность: итальянец.

Семейное положение, наличие детей: женат, имеет сына

Род деятельности: гангстер, член итальянской мафии.

Характер: с ранних лет подавал признаки явного возбудимого психопата.

Любимое занятие: бильярд.

Психолог: *Итак, а теперь выясним кто же это на самом деле.*

Далее психолог зачитывает психологическую характеристику.

Альфонсе Габриэль «Великий Аль» Капо не. Американский гангстер итальянского происхождения, глава Чикагского филиала итальянской мафии. С ранних лет Альфонсе подавал признаки явного возбудимого психопата (в 14 лет он даже напал на свою школьную учительницу). Бросив школу, он устроился вышибалой в бильярдный клуб, где, пристрастившись играть на бильярде, выигрывал абсолютно все турниры, проводившиеся в Бруклине. В 19 лет женился на Мэри Кафлин, которая родила ему сына Альберта Фрэнсиса «Сонни» Капоне. Капоне известен тем, что ввел такое понятие, как рэкет. Он беспощадно истреблял конкурентов. По его приказам было убито более пятисот бандитов. Но, несмотря на грозный нрав, он пользовался уважением среди горожан. Во многом это объясняется тем, что он всегда был вежлив и приятен в общении с людьми и стремился дать людям то, что им было нужно. Например, Капоне открыл сеть бесплатных столовых для безработных сограждан. С Капоне также связывают происхождение выражения «отмывать деньги». Чтобы скрыть происхождение своих доходов, он открыл в США большую сеть прачечных и свои преступные доходы декларировал как доход от прачечных. Поскольку другие преступления гангстера доказать было сложно, власти решили пойти обходным путем, – наказав за финансовые провинности. Капоне был приговорен к 11 годам тюремного заключения за неуплату налогов в

размере 388 тысяч долларов. Через 8 лет был освобожден по состоянию здоровья. Скончался в возрасте 47 лет.

**Вопросы для обсуждения:**

- Трудно ли было лишь по фотографии понять характер человека?

Почему?

- Как ты думаешь, почему описания одного и того же человека иногда получаются разные?

- Какой вывод мы можем сделать из этого упражнения?

Психолог подводит подростка к мысли о том, что наше представление о человеке может быть обманчивым. Прежде чем судить о человеке и его характере, следует познакомиться с ним поближе.

**Упражнение «Лицо – зеркало души».**

**Цель** – актуализировать знания о том, как проявляются эмоции на лицах людей.

**Продолжительность:** 5-7 минут.

Психолог: Как ты думаешь, по каким основным признакам можно распознать эмоцию других людей? (заслушивается ответ). Чаще всего эмоции других людей проявляются на лицах, в словах и в поведении. Сейчас я предлагаю тебе пройти тест и определить, насколько хорошо ты умеешь определять эмоции по лицам людей."

Далее психолог зачитывает вопросы теста, а ребёнок отмечает свои ответы в рабочей тетради, при необходимости задает психологу уточняющие вопросы.



1. Какую фразу могла услышать женщина перед тем, как испытать эту эмоцию?

- А) В вашем доме был пожар
- Б) Поздравляем, вы приняты на работу
- В) Передайте за проезд

2. Посмотри на фото, обрати внимание на лица и позы людей и определи, что случилось

- А) Мужчина чувствует вину, женщина сердится
- Б) Женщина чувствует вину, мужчина сердится
- В) Оба расстроены

3. О чем могла только что узнать эта девушка?

- А) О предательстве подруги
- Б) О том, что ее машину угнали
- В) О выходе нового фильма с ее любимым актером



4. Какой запах могла почувствовать женщина?

- А) Запах свежей выпечки
- Б) Запах моря
- В) Запах тухлой рыбы

5. Представь, что эти люди смотрят на тебя. Как они к тебе относятся?

- А) Не доверяют
- Б) Рады видеть
- В) Злы на тебя

6. Посмотри на фотографию и определи, какую эмоцию испытывает девушка слева?

- А) Гордость
- Б) Зависть
- В) Безразличие

После выполнения психолог зачитывает ответы теста, а ребёнок сверяет их со своими.

### Правильные ответы:

1. В вашем доме был пожар. Женщина явно напугана: рот открыт, брови приподняты, глаза сильно открыты.
2. Мужчина чувствует вину, женщина сердится.
3. О предательстве подруги. Уголок рта напряжен и приподнят с одной стороны, брови опущены – признаки презрения.
4. Запах тухлой рыбы. Женщина сморщилась точно не от удовольствия. Глаза, нос, губы – все как будто пытается сжаться в одну точку. Ей явно неприятно происходящее – это признаки отвращения.
5. Не доверяют. Их лица напряжены, при этом они не выражают агрессии.
6. Зависть.

### **Вопросы для обсуждения:**

- Легко ли было определить ту или иную эмоцию по лицу человека?
- Что тебе в этом помогало, а что мешало?
- Как часто вы по лицу человека можете определить, что он чувствует?

### **Упражнение «Слово не воробей».**

**Цель** – актуализировать знания о том, как проявляются эмоции в словах людей.

**Продолжительность:** 5-7 минут.

**Психолог:** Часто мы видим на лице у человека спокойствие, но внутри у него всё трясётся. Так бывает, когда человек не хочет показывать свои эмоции другим. В этом случае распознать эмоции человека помогут его слова. В рабочей тетради записаны различные высказывания. Вам необходимо определить, какую эмоцию испытывает человек по его словам.

Выполняется задание в рабочей тетради. После выполнения психолог зачитывает ответы, а ребёнок сверяют их со своими.

Пример выполнения задания:

1. Я ненавижу школу (Злость, гнев).
2. Что там такое? (интерес).
3. Я не могу дождаться, когда мне подарят новый телефон (радость).
4. До экзаменов осталась всего неделя! (страх, волнение).
5. Моих родителей не переубедить (грусть, разочарование).
6. У меня никогда не будет любимого человека (отчаяние, печаль).
7. Да, скорей же! (раздражение).
8. Этот свитер, который ты мне подарила – отстой! (разочарование).
9. Я честно не хотел! (раскаяние, сожаление).
10. Сестра не взяла меня в кино, а она знала, как я сильно хотела пойти (обида).
11. Убери это от меня! (брезгливость, отвращение).
12. Ну-ну! (недоверие).

13. Боже, какая красота! (восхищение, восторг).
14. Уже половина десятого, а его все нет! (тревога, переживание).

**Вопросы для обсуждения:**

- Легко ли было определить ту или иную эмоцию по словам человека?
- Что тебе в этом помогало, а что мешало?
- Бывают ли ситуации, когда слова и эмоции, которые испытывает человек не совпадают? Приведи примеры.

Психолог подводит подростка к мысли о том, что нельзя оценивать эмоциональное состояние человека только по словам.

**Разминка «Эмоциональный театр».**

**Цель** – способствовать развитию у подростка умения понимать эмоциональное состояние других людей.

**Продолжительность:** 5 минут.

Психолог: Есть такая профессия, в которой одним из важных умений является умение выражать различные состояния и изображать разных людей, животных и даже предметы. Что это за профессия? (Ответ). Давай попробуем свои силы в новой актерской профессии!

Сейчас ты получишь записку с названием эмоции или чувства. Тебе необходимо произнести фразу «Давай поговорим», согласно указанному в записке чувству или эмоции. Смотри и слушай внимательно. Определите эмоцию или чувство, которое изображает актер. При этом наблюдай за своей реакцией на реплику. Какая эмоция возникает в твоём сознании? Что хочется сделать?

Ребёнок произносит фразу с разной интонацией, эмоциональной окраской. Психолог определяет эмоцию, можно поменяться ролями.

**Карточки с эмоциями:**

|              |                |
|--------------|----------------|
| <b>СТРАХ</b> | <b>РАДОСТЬ</b> |
|--------------|----------------|

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| <b>ГРУСТЬ</b>     | <b>ЗЛОСТЬ</b>    |
| <b>ОТВРАЩЕНИЕ</b> | <b>ИНТЕРЕС</b>   |
| <b>ВИНА</b>       | <b>УДИВЛЕНИЕ</b> |
| <b>ОБИДА</b>      | <b>ЗАВИСТЬ</b>   |

**Вопросы для обсуждения:**

- Какие эмоции вызвали трудность в выражении?
- А какие вызвали трудность в распознавании?
- Как ты думаешь, почему?

**Упражнение «Эмоции в поведении».**

**Цель** – способствовать осознанию участнику влияния эмоций на поведение людей.

**Продолжительность:** 5-7 минут.

Психолог: Ну и последний признак, по которому можно определить, что чувствует человек — это его поведение, походка, поза, жесты. В рабочей тетради перечислены эмоции. Представьте, как может вести себя человек, испытывающий ту или иную эмоцию. Запишите эти проявления. Например, злость — сжимаем руками, кидаем или молча бросаем вещи, сжимаем кулаки, тело наклонено вперед, и мы вглядываемся в личное пространство.

**Задание в рабочей тетради.** После выполнения зачитывают свои ответы.

### **Пример выполнения задания:**

Беспокойство, волнение – кусает губу, грызет ногти, ходит туда-сюда, стучит или трясет ногой.

Грусть, подавленность – медленная походка, опущенная голова, сгорбленная спина, руки в карманах или свешены по бокам.

Страх – нервная походка, суетливость, сжатые ладони, прерывистые движения, отклонение тела назад, подпрыгивает от малейшего шума.

Стыд – прячется лицо (Закрывается руками или отводится в сторону), действия украдкой (тихие, бесшумные, по возможности незаметные), тело сжимается, съёживается в подобие комка.

Скука – голова лежит на ладони, машинальное рисование на бумаге.

### **Вопросы для обсуждения:**

- Легко ли было выполнить упражнение? В чем были сложности?
- Что вам помогло выполнить упражнение?
- Всегда ли можно только по поведению понять, что человек чувствует?

### **Упражнение «Комиксы».**

**Цель** – создать условия для развития умений определять чувства и эмоции других людей по лицу, словам, поведению.





**Продолжительность:** 5-7 минут.

Психолог: Любишь ли ты комиксы? (Ответ) А как ты понимаешь, что чувствует герой в той или иной ситуации? (Ответ). На самом деле, художники используют целый спектр различных штрихов для передачи эмоций и настроения персонажей. У героев опускаются плечи, мелкая дрожь от страха передана за счет частых вертикальных линий, короткие линии указывают на силу эмоции персонажа и т.д. Так, в комиксах с помощью рисунка и коротких фраз передается не только суть происходящего, но и эмоция и чувства героев. Поза и действия помогают нам понять характер персонажа, а эмоции, которые он испытывает, помогают оживить его, сделать настоящим. В следующем

задании тебе необходимо понять, какие чувства и эмоции испытывают герои коротких зарисовок и почему они себя так чувствуют.

**Задание в рабочей тетради.** После выполнения зачитывает свои ответы.

**Пример выполнения задания:**

| Ситуация                                                                            | Чувства и эмоции героя                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>Стеснение, неловкость. Считает себя уже взрослым, но для мамы он все еще малыш.</p> |
|   | <p>Интерес, ожидание, радость. Чувствует, что родители отпустят ее к подруге.</p>      |
|  | <p>Злость, страх. Не верит в свои силы, боится провалить экзамены.</p>                 |
|  | <p>Досаду, раздраженность. Не любит, когда мама надевает ее вещи.</p>                  |

|  |                                                                                     |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Страх, неуверенность. Считает, что все увидят прыщ на лице и будут смеяться.</p> |
|  | <p>Раздраженность. Не любит, когда родители интересуются его личной жизнью</p>      |

**Вопросы для обсуждения:**

- Сложно ли было определить эмоции героев?
- Что тебе в этом помогло, а что мешало?
- Знакомы ли тебе подобные ситуации? Что ты при этом чувствовал?

**Домашнее задание.**

**Цель** – способствовать закреплению навыков и умений, полученных ребёнком в ходе занятия.

**Продолжительность:** 2-3 минуты.

Психолог: *в течение следующей недели наблюдайте за своими близкими, друзьями, одноклассниками. Какие эмоции они испытывают? В каких ситуациях это происходит? Как они себя при этом ведут? Свои наблюдения запишите в таблицу в соответствии с примером.*

**Пример выполнения задания:**

| Объект наблюдения | Эмоции   | Ситуация             | Мимика, жесты, поза     | Действия               |
|-------------------|----------|----------------------|-------------------------|------------------------|
| Мама              | Сердится | Пришла домой, а дома | Сдвинутые брови, сжатые | Не хочет разговаривать |

|  |  |           |                       |  |
|--|--|-----------|-----------------------|--|
|  |  | не убрано | губы, резкие движения |  |
|--|--|-----------|-----------------------|--|

**Прощание.**

### 3.4. Занятие «Управление эмоциями других людей».

**Цель:** обучение подростков распознаванию и пониманию эмоций других людей, а также развитию навыков управления своими реакциями в контексте травли. Создание осознания о необходимых способностях и практиках, которые помогут эффективно взаимодействовать с эмоциями окружающих, способствуя формированию конструктивных и безопасных отношений в обществе.

**Продолжительность:** 60 - 80 минут.

**Материалы:** рабочая тетрадь, раздаточные материалы (карточки с ситуациями), маркеры, бумага, флипчарт или доска для записей.

#### Структура занятия

##### 1. Анализ домашнего задания (10 минут)

Обсуждение: Начнем наше занятие с того, что обсудим домашнее задание. В течении недели ты наблюдал за своими близкими, поделись своими мыслями.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Какие эмоции они испытывают?
2. В каких ситуациях это происходит?
3. Как они себя при этом ведут?

##### 2. Беседа «Как управлять эмоциями других людей» (5 минут)

На прошлом занятии мы с тобой выяснили, что влиять на других людей и их эмоциональное состояние можно по-разному. Часто люди делают это неосознанно. Мы же будем учиться не просто влиять на эмоциональное состояние человека, а управлять его эмоциями. Как ты думаешь, что значит уметь управлять эмоциями других людей? (*Выслушайте ответы*) Управлять эмоциями других не значит командовать ими или подчинять их. Ты научишься успокаивать людей, когда они злятся, боятся или расстраиваются, а также сможешь заразить своим позитивом других людей.

Посмотрите на изображение в твоей рабочей тетради. Это модель развития эмоционального интеллекта. Если ты хочешь научиться легко управлять эмоциями других людей, то тебе необходимо освоить все четыре уровня. Как ты думаешь, какой первый уровень, а какой последний? Поставь на рисунке цифры от 1 до 4, распределив уровни развития эмоционального интеллекта.

##### 3. Выполнение задания в рабочей тетради (10 минут)

**Комментарии:** первый уровень – это самосознание. Вспомни, в начале наших занятий мы познакомились с эмоциями и учились их осознавать. Как самопознание поможет нам управлять эмоциями других людей? (*Выслушайте ответы*) Управлять эмоциями других людей сложно потому, что мы не бываем спокойны, когда кто-то, например, злится. Чаще всего эмоции присутствуют

у всех участников взаимодействия. Если мы хотим повлиять на эмоции другого, то сначала необходимо справиться со своими чувствами. Осознать их.

Соответственно, **второй уровень развития эмоционального интеллекта – управление собой.** На этом уровне вы контролируете импульсивные чувства и сиюминутное поведение, а также можете управлять своими эмоциями.

**Третий уровень – понимание других людей.** Когда вы возьмете под контроль свои эмоции, вы сможете сочувствовать и сопереживать другим людям, осознавать их потребности и проблемы.

**Четвертый уровень – управление эмоциями других людей и отношениями с ними.** На этом уровне вы сможете вдохновлять, заряжать и влиять на других людей. Вы сможете успокоить друга или развеселить маму.

Теперь снова посмотрите на изображение в рабочей тетради. Какие четыре сектора лежат в основе модели развития эмоционального интеллекта? (*Выслушайте ответы*) Верно. Это сектор «Я» и «Другие», сектор «Осознание» и «Управление». Скажите, как связаны между собой эти четыре сектора? (*Выслушайте ответы*) Без осознания не будет управления, без работы над собой вы не сможете влиять на других. Если вы не понимаете себя и свои чувства, вы не можете понять чувства других людей. Если вы не контролируете свои эмоции, вы не можете управлять эмоциями других людей. Это основное правило эмоционального интеллекта. Все изменения начинаются с нас самих.

#### 4. Упражнение «Какой он – человек с высоким эмоциональным интеллектом» (10 минут)

После того как мы овладеем всеми четырьмя уровнями эмоционального интеллекта, мы сможем оказывать влияние на других людей, их эмоциональное состояние и отношение к нам. Как это происходит? Для начала я предлагаю определить качества человека с высоким эмоциональным интеллектом. В рабочих тетрадях перечислены черты человека. Выбери из них только те, которыми, по вашему мнению, должен обладать человек, чтобы управлять эмоциями других людей. Поставьте знак «+» рядом с этим качеством. У тебя есть 5 минут.

#### Ответы на задание

| Качества человека с высоким эмоциональным интеллектом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Качества человека с низким эмоциональным интеллектом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>✓ говорить комплименты и позитивные добрые слова. Может успокоить человека, когда тот злится. Способен говорить с другими людьми. Может успокоить злого или расстроенного человека.</p> <p>✓ Может своими словами или действиями вызвать позитивную эмоцию, энтузиазм в других людях. Умеет сообщить неприятную информацию таким образом, чтобы сохранить максимально ровное состояние человека. Способен успокоить близких, когда они находятся в напряженном состоянии. При</p> | <p>Может отказать человеку и не думать о том, как тот при этом почувствует. Не знает, как реагировать на эмоции других людей. Не умеет поддерживать людей, которые делятся своими переживаниями. Сообщая неприятную информацию, вызывает сильные эмоции у человека. Не способен взбодрить окружающих, если те расстроены. Теряется, если близкий человек плачет. Хочет поддержать человека, а тот этого не чувствует, не понимает</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>образом, чтобы сохранить максимально ровное состояние другого человека. Способен успокоить близких, когда они находятся в напряженном состоянии. При необходимости может разозлить человека</p> |  <p>с другими людьми. Не умеет поддерживать людей, которые делятся своими переживаниями. Сообщая неприятную информацию, вызывает сильные эмоции у человека. Не способен взбодрить окружающих, если те расстроены. Теряется, если близкий человек плачет. Хочет поддержать человека, а тот этого</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

не чувствует, не понимает

Попросите зачитать свои ответы. Предложите ему объяснить свой выбор качеств. Затем вместе с подростком составьте единый список качеств, которыми ~~человек обладает~~ человек, чтобы управлять эмоциями других людей.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Легко ли было определить качества, необходимые человеку для управления чужими эмоциями? Почему?
2. На что ты ориентировался (ась), делая выбор?
3. Как ты считаешь, обладаешь ли ты какими-то из перечисленных качеств?

**5. Упражнение «12 шагов к эмоциональному интеллекту» (10 минут)**

Теперь мы выясним, какие из качеств, которые нужны, чтобы управлять эмоциями других людей, у вас есть. Также мы узнаем, какими навыками вам нужно овладеть, чтобы научиться управлять чужими эмоциями. Откройте свои рабочие тетради. В них написаны утверждения. Прочитайте их и выберите ответ «да», если вы полностью согласны с утверждением, и «нет», если утверждение не про вас. Затем следуйте по стрелке, и вы найдете для себя совет.

Ребёнок выполняет тест в рабочей тетради. После работы зачитывает свои ответы.

**Вопросы для размышления**

1. Совпадают ли результаты теста с твоим представлением о себе?
2. Узнал(а) ли ты о себе что-то новое? Что-то удивило тебя?
3. Используешь ли ты в своей жизни какие-то из этих способов влияния на других людей?

**6. Упражнение «Социальные навыки» (10 минут)**

Чтобы уметь управлять эмоциональным состоянием других людей, также нужно обладать социальными навыками. Это навыки, которые помогают понимать особенности поведения людей, избегать и урегулировать конфликты, вести себя разумно в нестандартных ситуациях. Предлагаю тебе проверить, насколько у тебя развиты социальные навыки. Выполни тест в рабочей тетради.

Сейчас я продиктую тебе правильные ответы и объясню, почему они верные. Поставьте «+» рядом с верными ответами в вашей рабочей тетради.

**Ответы на задание**

**1. Ответ «А».** Сделать вид, что говоришь по телефону. Все просто: большинству людей неловко отвлекать других от телефонного разговора, даже если они в этом заинтересованы.

**2. Ответ «В».** Пошутить на любую тему и понаблюдать, кто на кого смотрит. Люди будут смотреть в первую очередь на того, чье мнение для них важно. Мы неосознанно наблюдаем за людьми, чья реакция для нас важна. Мальчик, забивший гол, ищет глазами на трибуне маму или папу, а твой одноклассник после удачной шутки будет смотреть на девочку, которая ему нравится.

**3. Ответ «В».** Кричать: «Пожар! Горим!» Никто не хочет иметь дело с опасным грабителем, однако присутствие свидетеля может спугнуть его. Люди с гораздо большей вероятностью выйдут из дома, если крикнуть «пожар».

**4. Ответ «Б».** Обратиться к ближайшему прохожему и попросить вызвать скорую. Службы спасения во всем мире советуют: если вам нужна помощь, обратитесь к кому-нибудь лично. Фраза «кто-нибудь, помогите» очень часто воспринимается человеком как «кто-нибудь другой, а не я». **5. Ответ «В».** Сделаю вид, что не замечаю его, потому что школьникам нельзя разговаривать с незнакомцами. Детям нельзя разговаривать с незнакомыми людьми! Если человеку действительно нужна помощь, он может обратиться к взрослому.

**6. Ответ «А».** Сначала предложить бесплатный значок, а после этого предложить сделать пожертвование. Для того чтобы человек сделал существенный шаг, лучше сначала предложить ему сделать что-то пустяковое. Этот прием называется постепенным вовлечением, его часто используют маркетологи и политики.

Подсчитайте плюсы, которые вы поставили. Если вы правильно ответили на 5–6 вопросов, то вы обладаете социальными навыками и используете их с легкостью. Если вы правильно ответили на 3–4 вопроса, социальные навыки вы используете интуитивно. Спрашивайте себя, почему вы поступили именно так. Если вы правильно ответили менее чем на 3 вопроса, то вы еще учитесь использовать социальные навыки.

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Совпадают ли результаты теста с вашими представлениями о себе?
2. Используете ли вы в своей жизни социальные навыки?

### **7. Упражнение «Для чего управлять эмоциями других?» (15 минут)**

Четырех уровней эмоционального интеллекта недостаточно, чтобы управлять эмоциями других людей. Как ты думаешь, чего не хватает? (*Выслушайте ответы*) Мы уже говорили о том, что эмоции испытывают оба участника взаимодействия. Когда мы находимся в ситуации конфликта, можно задаться вопросом: «Почему я первый должен успокаиваться, давать выговориться, помогать успокоиться другому? Почему не он?» Желание сделать что-то для другого человека – вот ключ. Откуда берется это желание? Для этого мы должны четко понимать, что мы получим взамен, что выиграем в этой ситуации. У нас должна быть цель. Если мы осознаем свою цель и выгоду, то мы готовы стараться: первыми начать договариваться, понимать, взаимодействовать, находить решения. Предлагаю тебе потренироваться

определять цель, результат влияния на эмоциональное состояние других людей. Прочитай ситуации в рабочей тетради. Подумай, для чего тебе влиять на эмоции другого человека? Какой результат поможет тебе побороть свои эмоции и приложить усилия, чтобы справиться с эмоциями другого человека?

### Ответы на задание

| Ситуации                                                                                                                                           | Эмоции и мысли                                                                                                                           | Для чего нужно влиять на эмоции другого человека                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ты договорился(ась) пойти в кино с другом(подругой). В назначенный день он(а) звонит тебе и говорит, что у него(нее) нет настроения идти в кино    | Ты расстроился(ась) из-за этого. Тебе обидно, ведь друг (подруга) обещал(а) тебе и ты рассчитывал(а) на него                             | Если я постараюсь развеселить друга (подругу), он(а) передумает и пойдет со мной в кино                                                                                        |
| Твоя мама разозлилась из-за того, что ты не убрал(а) в своей комнате, как обещал(а). Ты наказан(а) и не пойдешь на день рождения к другу (подруге) | Тебе обидно, ведь ты просто не успел(а) убратсья из-за большого количества уроков. Ты считаешь себя незаслуженно наказанным(ой)          | Если я сделаю так, что мама перестанет злиться и повеселеет, то она, скорее всего, простит меня и отпустит к другу (подруге) на день рождения                                  |
| Твой сосед по парте расстроен. У него закончилась паста в ручке, и ему нечем писать контрольную работу                                             | Ты можешь успокоить его, дав ему запасную ручку, но ты очень не любишь делиться своими вещами                                            | Я сделаю доброе дело, и когда-то добро ко мне вернется. Когда мне нужна будет помощь, кто-то так же пожертвует чем-то ради меня                                                |
| Ты опаздываешь в школу, но видишь на улице плачущего ребенка                                                                                       | Тебе не хочется получить замечание от учителя в случае опоздания, но тебе становится жалко ребенка, и ты чувствуешь свою ответственность | Если я успокою ребенка, то получу внутреннее удовлетворение от того, что помог(ла) ему, и, возможно, учитель не станет меня ругать, если я расскажу о причине своего опоздания |
| Ты капитан школьной команды по баскетболу. Накануне решающего                                                                                      | Ты злишься на него – от него зависит результат матча, а своим                                                                            | Если я помогу ему справиться с негативными                                                                                                                                     |

|                                                                    |                                       |                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| матча ты замечаешь, что самый сильный игрок команды явно не в духе | поведением он подрывает командный дух | эмоциями и вселю в него уверенность в себе, у команды будет больше шансов на успех |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|

**Вопросы для обсуждения:**

1. Легко ли было определить результат управления эмоциями других людей, несмотря на свои эмоции?
2. Что в этом помогало, а что мешало?
3. Встречались ли подобные ситуации у тебя в жизни? Как ты себя вел(а) в этот момент: думал(а) о своих эмоциях или пытался(ась) влиять на эмоции других людей?

#### **Домашнее задание**

На этой неделе я предлагаю тебе испытать свои способности управлять эмоциями других людей. Тебе нужно в рабочей тетради проанализировать три ситуации и постараться изменить эмоциональное состояние человека доступными тебе способами. Свои наблюдения и результаты запишите в таблицу в рабочей тетради.

Также ежедневно отслеживай свое настроение и физическое состояние и закрашивай ячейку в Трекере эмоционального состояния.

#### **Прощание**

Предложите ребёнку поделиться своими впечатлениями, переживаниями, чувствами по поводу занятия.

### **3.5. Занятие «Мои опоры».**

**Цель:** развитие навыков стрессоустойчивости, повышение уровня жизнестойкости подростка.

**Продолжительность:** 45-60 минут.

**Необходимые материалы:** шаблон для создания куба, ручка.

#### **Структура занятия**

##### **1. Введение (10 минут).**

**Педагог:** «Давай познакомимся с тобой с интегративной моделью стрессоустойчивости. Существует шесть основных каналов (опор, источников силы), каждый из которых «помогает» выйти из кризисной ситуации. В силу индивидуальных особенностей человек использует преимущественно 2-3 опоры. Важно понимать, что целенаправленное включение всех опор повышает стрессоустойчивость. Подростку полезно знать, что стресс можно преодолеть различными способами.

**Вера** (опора на возможность придать смысл ситуации или событию, определить место ситуации в собственной ценностной системе).

**Эмоции** (опора на возможность выразить свои чувства приемлимым и безопасным способом (плач, смех, устное изложение своих переживаний, рисование, чтение).

**Общение** (опора на социальное окружение, где поддержкой является референтная группа, значимый человек, а при каких-то обстоятельствах необходимо уединение).

**Воображение** (опора на фантазии, юмор, творчество (в любом его проявлении), способность переключиться на дело, занятие, приносящих удовольствие).

**Познание** (опора на аналитические способности, возможность получить необходимую информацию, составление планов, способность понять логику ситуации).

**Физическая активность** (опора на физические и физиологические потребности, чередование активности с периодами отдыха: еда, движение, уход за телом, сон).

В течении четырех недель ты отслеживал(а) свое настроение, отмечая его в трекере эмоционального состояния. Давай посмотрим какая же эмоция у тебя преобладала и познакомимся с разными способами ее отреагирования с опорой на шесть каналов интегративной модели стрессоустойчивости.

## 2. Практическая часть (30 минут).

### Действия при тревоге и страхе

Обсуждаем возможные действия по всем шести опорам модели стрессоустойчивости, которые способствуют облегчению общего состояния, знакомимся с новыми практиками, далее стараемся их использовать и расширять перечень возможных действий.

#### Опора 1: Вера (вера, ценности, убеждения)

Например:

- Каждое утро начинать с аффирмации «Я доверяю Вселенной (или любым другим высшим силам)»;
- Пересматривать картинки – позитивные мотиваторы;
- Почитать молитву и т.д.

#### *Выполняем технику «Переформулировка глобальных убеждений»*

*Подростку предлагается прочитать список и добавить фразы. А затем переформулировать их, используя предложенные во втором столбце слова. Далее потренироваться при возникновении убеждений, содержащих слова: «всегда – никогда, все-никто, всё-ни-когда» говорить себе: «Стоп!» и использовать их переформулированные варианты. Это снизит самостоятельную тревогу и уменьшит страхи.*

| <b>Убеждения</b>                | <b>Переформулировка</b> (иногда, время от времени, сегодня, в некоторых случаях кое-кто, некоторые, кое-что, такие – то дела (вещи). |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Я всегда ошибаюсь               | Мне случается допускать ошибки                                                                                                       |
| У меня это никогда не получится | Пока мне не удастся справиться с                                                                                                     |

|                                 |                                                                                 |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | этой задачей.                                                                   |
| Никто меня не понимает          | Некоторые люди не понимают моих взглядов и интересов.                           |
| Я никому не нравлюсь            | Кое-кому я не нравлюсь. У некоторых людей я не вызываю симпатии.                |
| Мне всегда не везет             | Иногда со мной случаются неприятности. Порой дела идут не так, как хотелось бы. |
| Я обязательно провалю этот тест | Может случиться так, что сегодня я не выполню тест хорошо                       |

## Опора 2. Эмоции (выраженность эмоций)

Например:

- Переключится на другие чувства;
- Найти в отрицательной эмоции смешные, забавные стороны, юмористические аспекты;
- Вести дневник позитива (отмечать все хорошее, что случилось с тобой в течении дня/недели/месяца) и т.д.

### **Выполняем технику «Проживания эмоций»**

*Цель:* позволяет сформировать навык эмоциональной саморегуляции.

*Просим подростка погрузиться в свое дискомфортное состояние (исключая состояние ужаса и паники).*

1. Сказать себе, что чувствовать данную эмоцию (страх / тревогу) — «это хорошо».
2. Пожелать испытать эту эмоцию еще интенсивнее и ярче!
3. Предоставить возникшему чувству какое-то время и свое внутреннее пространство, чтобы оно могло просуществовать во всей своей полноте и раствориться.

### **Выполняем технику взаиморегуляции эмоций**

*Цель:* регуляция эмоционального состояния посредством активации другой эмоции, противоположной той, которую человек переживает и хочет устранить.

*Просим подростка постараться вызвать у себя другую эмоцию противоположную страху – например, свирепость.*

*Посмотреть настолько свирепо, чтобы можно было заставить кого-либо бояться вас.*

*Подвигаться по комнате, демонстрируя свирепость по отношению к предметам, находящимся в ней (почувствовать свою силу в этом состоянии).*

*Затем попеременно изменяясь, сначала преувеличивать свою боязливость (опасаться всех предметов в комнате), а затем преувеличивать свою свирепость.*

## Опора 3. Общение (социальные контакты)

Например:

- Обсудить свои страхи с близким человеком;
- Создать группу (присоединиться к новой группе) в социальных сетях «Как бороться со страхами»;

- Оказать кому-нибудь помощь в качестве волонтера и т.д.

**Выполняем технику «Даже если...» - «В любом случае...»**

**Цель:** помочь посмотреть на проблему глазами другого человека.

*После того, как ты потанцуешь свою смелость, то невольно заметишь, как значительно уменьшился твой прежний страх. Причём изменения произойдут практически сразу. Ты их заметишь по ощущениям в теле».*

*Выполняется в паре. Подросткам раздаются карточки, на одной из которых написано: «Даже если...», а на второй: «В любом случае...». Первый подросток читает название своей карточки: «Даже если... и указывает проблему (страх, тревогу) .....: а второй говорит: «В любом случае...» и заканчивает положительной фразой (способом решения).*

*Затем участники обмениваются карточками (теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему).*

Второго подростка может заменить педагог и вместе с ребёнком выполнить эту технику.

#### **Опора 4. Воображение (фантазии, творчество, переключение)**

Например:

- Рисовать деревья и цветы, уделяя внимание корням и стволу (опора, заземленность);
- Лепить (трансформирует напряжение, снимает зажимы, дает ощущение контроля);
- Сочинять истории, комиксы про свои страхи;
- Раскрашивать мандалу, витражи;
- Танцевать и т.д.

**Выполняем технику «Взмах» (Ричарда Бендлера)**

**Цель:** научиться помогать себе самостоятельно воздействовать на себя, свое мышление и поведение, уменьшать негативные реакции.

*Предлагаем подростку принять удобную позу стоя или сидя.*

*Прикрыть глаза и представить, что в каждой руке у него по картинке: в одной – мрачное и трагическое изображение его проблемы или стрессовой ситуации (страха), а в другой – изображение с приятной ситуацией, яркое, красочное, при взгляде на которое он радуется и успокаивается (если подростку сложно представить такие картинки, вы можете дать ему метафорические карты).*

*Предлагаем при помощи единственного взмаха опустить негативную картинку на уровень коленей, чтобы не видеть ее, а положительную поднять к глазам. Затем молниеносно менять картинки столько раз, сколько потребуется для того, чтобы положительный образ полностью вытеснил в мыслях отрицательный.*

**Выполняем технику «Четыре краски»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, выплескивание негативных эмоций.

*Для выполнения задания понадобятся 2 листа бумаги, краски и кисточка.*

*Подростку предлагается на первом листе бумаги нарисовать красками свою неприятную эмоцию или тревожное состояние, выбирая для рисунка подходящие цвета (рисовать следует в свободной форме, любые образы, выражая все, что накопилось внутри). Подчеркните, что рисунок не следует оценивать, здесь нет правильных и неправильных результатов.*

*Когда рисунок будет закончен, подростку предлагается взять новый лист бумаги и скопировать свой рисунок, но при этом использовать только четыре*

#### **Опора 5. Познание.**

*краски: желтую, зеленую, голубую и оранжевую.*

Например:

*После завершения рисунка у подростка нужно спросить, что поменялось в его состоянии.*

• Составлять планы, расписания;

- Разбивать свои цели/дела на конкретные задачи и выполнимые шаги;
- Поработать над своими установками, обращая особое внимание на перфекционизм и катастрофизацию (убеждение и мысли, в которых есть слова «всегда», «никогда», «все», «никто», «ничего чаще всего ошибочны и не соответствуют реальности»);
- Посмотреть на свои мысли «со стороны» (понять, что мысли – это просто фразы, которые не всегда соответствуют реальности);
- 
- Использовать способы переключения (счет до 100, нахождение предметов заданного цвета вокруг себя, название фильмов на заданную букву или тему и т.д).

#### **Выполняем технику «Пять органов чувств»**

**Цель:** восстановление контакта с окружающим миром, «заземление» для снижения чрезмерной концентрации своего внимания на неприятных пугающих телесных ощущениях состоящих тревоги/страха.

*Предлагаем подростку посмотреть вокруг себя и, назвать вслух или про себя: 5 предметов, которые он видит сейчас, звуки которые слышит, вещи которых он сейчас касается, запахи, которые вдыхает и вкусы, которые ощущает.*

#### **Выполняем технику «Анализ страхов»**

*Подростку предлагается взять ручку или карандаш и на чистом листе бумаги записать свои страхи, которые приходят ему на ум (нужно стараться писать машинально, не задумываясь над ними) в течение 5 -10 минут. После того как он запишет свои страхи, предлагается взглянуть на них и поочередно разобрать каждый из них, задавая следующие вопросы: Насколько вероятно, что это может произойти? Кого из личных знакомых я знаю, с которым это произошло? Что самого страшного со мной случиться, если это произойдет? С чего я взял, что такое может произойти? Это мой собственный страх или мне кто-то когда-то об этом говорил?*

#### **Выполняем технику «Таблица контроля»**

**Цель:** помогает вернуть чувство контроля над ситуацией и снизить стресс.

*Подростку предлагается заполнить таблицу. Описать тревожащую ситуацию, опираясь только на факты (например, скоро школьные выпускные экзамены).*

*Указать, что конкретно его беспокоит в данном событии. Сформулировать, что находится вне его контроля (на что он не может повлиять объективно). И указать, что он может контролировать в данной ситуации. Затем предлагается сосредоточиться на последней колонке и продумать конкретные действия.*

| <b>Ситуация</b> | <b>Что тревожит?</b> | <b>Что вне твоего контроля?</b> | <b>Что ты можешь контролировать?</b> |
|-----------------|----------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
|                 |                      |                                 |                                      |

#### **Выполняем технику дистанцирования от своих мыслей**

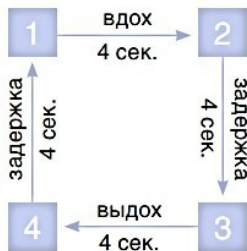
**Цель:** помогает не заикливаться на негативных мыслях.

*Подростку предлагается попробовать представить себе, что его мысли – это титры в конце фильма, и наблюдать за тем, как они уплывают вниз экрана. Когда приходит новая мысль, нужно замечать ее наверху экрана и наблюдать как она постепенно пропадает с него вниз. Просто наблюдать за течением мыслей – «титров», не пытаясь оценить их или оспорить.*

## Опора 6: Физическая активность

Например:

- Еда: съесть банан, пощелкать семечки;
- Движение: сделать уборку в квартире, сделать упражнения на напряжение-расслабление мышц, потанцевать и т.д.;
- Уход за телом: сделать дыхательные упражнения, массаж тела, сделать релаксационные упражнения и т.д.;
- Сон

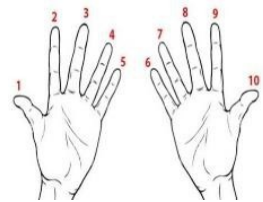


Выполняем технику «Дыхание по квадрату»

Подростку предлагается сделать медленный вдох (4 сек.), задержать дыхание (4 сек.), сделать медленный выдох (4 сек.), задержать дыхание (4 сек.) и снова сделать вдох. Прodelать упражнение несколько раз, пока не исчезнут неприятные ощущения в теле.

Выполняем технику «10 пальцев»

Подростку предлагается расслабить ладони, сделать медленный глубокий вдох, загибая первый палец (большой палец левой руки), затем медленно выдохнуть, загибая второй палец (указательный), снова вдохнуть, загибая третий палец, и выдохнуть, загибая четвертый палец, продолжать, пока не загибёт все 10 пальцев (если внутри не станет спокойнее и теплее, проделать это еще раз).



## Что делать про злости и гнев?

Обсуждаем возможные действия по всем шести опорам модели стрессоустойчивости, которые способствуют облегчению общего состояния, знакомимся с новыми практиками, далее стараемся их использовать и расширять перечень возможных действий.

Опора 1: Вера (вера, ценности, убеждения)

Например:

- Поработать волонтерами в приюте для животных;
- Приготовить ужин для всей семьи и т.д.

Выполняем технику «Ценности и гнев»

Объясняем подростку, что ценности — это то, что придает жизни цель и смысл, определяют ее направление, помогают разобраться, как взаимодействовать с людьми и вести себя в этом мире. Сохраняя им верность, ты чувствуешь себя более удовлетворенным и радостным. К ценностям относится, например, доброта, смелость, правдивость.....

Затем предлагаем подростку подумать, что для него важно, каким он стремится быть, затем обвести свои ладони и на каждом пальце написать одну из своих ценностей.

Выполняем технику «Ладони противоположностей». На ладони написать ценности, то под слово ВЕСЕЛЕНИЕ написать противоположное слово ГРЕВ и так далее. В каждой руке по пять пальцев. Пальцы с противоположной стороны друг друга внутри ладони. Подростку предлагается написать на каждой ладони по пять ценностей. Одна сторона ватмана — это «Я злой», другая — «Я доброжелательный». Используя журналы и изобразительные материалы, подросток

заполняет свой силуэт содержанием так, чтобы как можно полнее выразить эти противоположности в себе. По завершении работы подростку предлагается «надеть костюм», подвигаться, как двигаются доброжелательные, потом как агрессивные люди. Какие движения совершают руки, ноги, что меняется в лице, походке? После дефиле можно обсу-

## Опора 2: Эмоции

Например:

- Найти что-то смешное, чтобы отвлечься;
- Начать громко петь;
- Полить цветы и поговорить с ними и т.д.

### **Выполняем технику «Выставление непрошеного гостя»**

Просим подростка представить визуально чувство злости или гнева то образа. Затем повернуть этого незваного гостя к себе лицом — чтобы как следует его рассмотреть и налюбоваться им. Потом - безжалостно выгнать его за порог своего дома.

### **Выполняем прием «Дистанцируйся»**

Чтобы оградить себя от собственного гнева, можно использовать прием «Дистанцирование». С его помощью можно отправить свои проблемы в другую Галактику. Подростку предлагается вспомнить, когда он последний раз сердился или нервничал по какому-нибудь поводу, просим кратко описать воспоминания

Предлагаем ему представить, что он поднимается в открытый космос и смотрит на удаляющуюся планету. Из космоса все выглядит иначе. На Земле ты видишь только то, что находится прямо перед тобой, и можешь не замечать картину в целом, не знать, как на самом деле выглядит наша планета. На жизненные трудности можно посмотреть таким же образом, увидеть их под другим углом. Для этого нужно убрать эмоции и стать нейтральным наблюдателем.

Попрактиковавшись с таким способом наблюдения, предложите подростку нарисовать в воображении результат, которого он хочет добиться, и порассуждайте над вопросом: можно ли выполнить эту задачу без гнева?

## Опора 3: Общение (социальные контакты)

Например:

- Выговориться близкому человеку;
- Сделать приятный сюрприз другу или близкому человеку;
- Написать большое гневное письмо адресату и не отправить его и т.д.

### **Выполняем технику**

**Цель:** актуализация латентных ролей.

**Необходимые материалы:** бумага для рисования, карандаши, различная проволока, кусачки для проволоки, ткань, ножницы, гофрированная бумага, скотч, степлер.

Подростку предлагается придумать, а затем изобразить на бумаге эскиз костюма из проволоки. Это могут быть доспехи рыцаря, авангардный костюм или что-то еще. Главное условие - костюм должен обладать защищающими функциями. Кроме проволоки используются любые другие материалы. Изготовление доспехов. После изготовления костюма проводится обсуждение:

- Какие мысли и чувства ты испытывал, создавая костюм?
- От чего ты хотел бы защититься? Что в костюме ты использовал для защиты?
- А в жизни, что ты используешь, чтобы защитить себя?
- Может ли человек защитить себя, если на нём нет доспехов? Как?
- Что ты посоветуешь такому человеку?

### **Выполняем технику «Другое восприятие»**

**Цель:** показать, что понимание разных точек зрения помогает успокоить эмоции.

Объясняем подростку, что в разгар конфликта начинаешь воспринимать ситуацию предвзято и в результате видеть лишь один ее аспект, хотя существуют и другие. Чтобы посмотреть с другой точки зрения, можно, например, поставить себя на место другого человека.

Предлагаем вспомнить ситуацию, которая недавно его сильно разозлила, вывела из себя, и заполнить таблицу.

| Мое восприятие                                                                        | Другое восприятие                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Пример:</i> Мой друг отказался идти со мной в кино, значит он не ценит нашу дружбу | <i>Пример:</i> Возможно у него были запланированы какие-то важные дела или он уже видел этот фильм |
|                                                                                       |                                                                                                    |

Такой подход помогает подростку понять, что оценивать происходящее можно очень по-разному. И порой для недовольства или злости нет объективной причины.

#### **Опора 4: Воображение (фантазии, творчество, переключение)**

Например:

- Посмотреть на ситуацию с точки зрения неодушевленного предмета (книга, стол, бутерброд и т.д.);
- Делать аппликации из рваной бумаги;
- Вспомнить место, которое приносит спокойствие;
- Посмотреть красивые, успокаивающие фотографии и т.д

##### **Выполняем технику «Нарисуй свой гнев»**

Предлагаем подростку сесть удобно, закрыть глаза и понаблюдать за своим состоянием, мыслями, чувствами. Вспомнить ситуацию, которая в последний раз вызвала чувство гнева. Вспомните ту обстановку, которая окружала в той ситуации. Людей, которые его окружали. Что эти люди делали или чего не делали? Как вел себя он сам в тот момент?

Наблюдая за своим гневом, ответить на вопросы: «Где и как зарождался твой гнев? Где он находится? Какая форма у твоего гнева? Какого цвета твой гнев? Из какого мате-

риала состоит гнев? Есть ли у твоего гнева запах, вкус? Какой у него размер? Где он располагается в твоем теле? Какие мысли возникают у тебя в голове, когда ты встречаешься со своим гневом?».

Спросить свой гнев: «О чем он тебе сигнализирует? Что он пытается сообщить? На каких условиях ты можешь перестроить с ним отношения?».

Отметить, какие изменения с ним происходят: «Как теперь выглядит та ситуация, которую ты вспоминал? Если у тебя получилось поконтактировать со своим гневом, понять его истинную цель – поблагодари его. И скажи себе, что с этого дня я беру свой гнев под контроль».

Открыть глаза и нарисовать свой гнев на бумаге в той форме, в которой его представляли.

##### **Выполняем технику «Медитация самосострадания»**

Говорим подростку: «Гнев можно выпустить, пошав самому себе сострадание. Для этого нужно сосредоточиться на четырех пожеланиях себе». Подростку предлагается поставить таймер на три минуты и повторять пожелания вслух или про себя, пока не закончится время. «Я желаю себе счастья, здоровья, любви, и пусть мне легко живется».

**Опора 5: Познание**  
Например: медитации следует наблюдать за мыслями, эмоциями, импульсами или другими переживаниями, которые будут возникать за это время - и отпускать их. Обсудить с подростком феномен сострадания к самому себе: выражение сострадания к себе ослабляет гнев, расслабляет тело и ум».

### Выполняем технику «Пять пуговиц»

- **Цель:** помогает контролировать силу эмоционального посыла, понимать, какой силы выброс энергии он может создать, и к чему это может привести.
- **Сосчитать до 10 и обратно.**
- **Измерить свой гнев (по шкале от 1 до 10),** формы и размеров. Пуговицы выкладываются в ряд на небольшом расстоянии друг от друга. Подросток щелчком пальца должен запускать пуговицы на равное расстояние. Затем упражнение повторяется с просьбой использовать все комбинации пальцев, не только указательный и большой. Просим отследить, как по-разному работают его пальцы, и как по-разному распределяется сила удара.

Идеальный вариант этой практики – когда подросток делает упражнение одновременно двумя руками, и левой, и правой, но на правой руке работают, например, большой и указательный пальцы, а на левой – мизинец и большой палец.

### Выполняем технику «Определи свои раздражители»

Объясняем подростку, что такое триггеры. У всех есть свои триггеры гнева – вещи, которые обычно вызывают эту реакцию. Некоторые люди называют их «раздражителями» или «больными мозолями». Например, ты выходишь из себя, когда кто-то:

|                                                       |                                            |                           |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------|
| - выбалтывает твои секреты;                           | - берет без спроса твои вещи;              |                           |
| <b>Раздражитель</b> , что делает:                     | <b>Как его обезвредить</b>                 | <b>Частота проявления</b> |
| - обвиняет тебя в том, чего ты не говорил и не делал; | - медленно едет, когда ты спешишь куда-то; |                           |
| - перебивает тебя;                                    | - все за тобой повторяет                   |                           |

Предлагаем подростку заполнить таблицу для определения собственных триггеров. В столбце «Раздражитель» записывается 5 вещей, которые выводит подростка из себя. В следующем столбце указывается одно действие, которое помогает отвлечься. В последнем столбце нужно оценить частоту появления раздражителя по шкале от одного до пяти.

### Выполняем технику «Взвешивай варианты»

Объясняем подростку, что когда мы принимаем решения в состоянии гнева, то не учитываем возможные последствия, которые могут оказаться для нас плохими. И чтобы выбрать лучшие варианты и избежать негативных последствий, надо научиться взвешивать все «за» и «против».

|                                                                              |                                  |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Предлагаем подумать, какое решение ему нужно принять в ситуации, которая его |                                  |
| <b>Оценка вариантов</b>                                                      |                                  |
| <b>Решение: (пример, драка)</b>                                              |                                  |
| <b>ЗА</b>                                                                    | <b>ПРОТИВ</b>                    |
| Другие увидят, что со мной лучше не связываться                              | Кто-то может серьезно пострадать |

### Опора 6: Физическая активность

Например:

- Еда: съесть морковку, сосредоточившись на тщательном пережевывании;
- Движение: побегать за кошкой, устроить бой с боксерской грушей и т.д.;
- Уход за телом: принять прохладный душ;
- Сон: соблюдать режим дня (подъем и отход ко сну в одно и то же время).

### Выполняем технику «Дыхание 7/11»

Предлагаем подростку удобно встать или сесть, сконцентрироваться на дыхании, вдыхать (под быстрый мысленный счёт от одного до семи) и медленно выдыхать (под быстрый счёт от одного до 11 у себя в голове).

## Как справляться с печалью?

Обсуждаем возможные действия по всем шести опорам модели стрессоустойчивости, которые способствуют облегчению общего состояния, знакомимся с новыми практиками, далее стараемся их использовать и расширять перечень возможных действий. Вся фокусировка должна быть на теле и ощущениях.

### ОПОРА 1: Вера (вера, ценности, убеждения)

Например:

- Мой жизненный девиз: «Пока жив все можно изменить!»
- Посещение храма;
- Ведение дневника/альбома «Про меня», который наполняется моими «отражениями» (рисунки, обведенная рука, фотографии, грамоты и т.д.).

#### *Выполняем технику «Я есть! Я живу!»*

*Озвучиваем подростку текст, который он может использовать для самовнушения: «Что есть я? Я это мое тело – его можно потрогать, убедиться в том, что оно живет, дышит, чувствует, болит. Для лучшего убеждения можно даже стукнуть ногой по земле*

*(по полу). Вот я, я твердо стою на ногах! Ноги – это моя опора. Ими я чувствую землю, которая меня держит, дает мне опору.*

*Я есть! Я живу!». Эти слова себе необходимо повторять как мантру.*

*«Я» это еще и мои мысли, чувства, убеждения, порывы. Мое поведение отражается во внешнем мире. На мои поступки есть реакция окружающих людей (не важно, какая, важно, что она есть, а значит я живой). Мои мысли считаются окружающими (подсознательно, конечно, но они считаются, значит, они есть). А значит все, что я думаю, чувствую и живу это не пустое. Присутствие не пропадает даром.*



#### *«Я есть! Я живу!»*

- Кладем 2 руки (на живот и грудь)
- Закрываем глаза
- ВСПЛУХ говорим «Я есть!» и ждем
- Какие ощущения? мысли? образы?
- ВСПЛУХ говорим «Я жива!» и ждем
- Что происходит?

#### **ОТРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ)**

*Ощущение «Я есть» очень непростое. Оно не обретается посредством одной фразы, сказанной себе один раз. Это долгая и непрерывная практика самовнушения.*

- Покричать в безлюдном месте;
- Посмотреть комедию, чтобы отвлечься и т.д.

#### *Выполняем технику «Базовый звук»*

*Цель: открывать, расширять и вызывать вибрации внутренних органов и диафрагмы, обеспечивая новые сенсорные сигналы для подавленной или перевозбужденной нервной системы*

Просим подростка встать и почувствовать свои стопы

- Одну руку кладем на живот (низ живота)
- Показываем подростку правильное звучание (низкий звук Вуууууу: важно пропустить голос в живот)
- Делаем 3-5 раз и перепроверяем состояние подростка
- При необходимости повторяем, стараемся вступить в резонанс с голосом подростка.

Базовыми звуками могут быть «У», «М» (их можно издавать, не открывая рот).

### **ОПОРА 3: Общение**

Например:

- Выгулять собак в приюте для животных;
- Уединиться, закрывшись с головой мягким пледом;
- Поиграть в настольные игры;
- Присоединиться к новой группе в социальных сетях и т.д.

#### ***Выполняем технику «Форма моей утраты» (работа с пластилином)***

**Цель:** возникновение ощущения упорядоченности жизни.

Подростку предлагается выбрать цвет пластилина, который соответствует его утрате. Пластилин делится на 2 части.

Из одной части подросток, закрыв глаза, лепит свои чувства и эмоции к своей утрате. Затем из второй части пластилина подросток с открытыми глазами лепит то, что значит для него утрата сейчас.

Утрата здесь подразумевает прекращение общения с близким другом, подругой, одноклассником и т.д.

### **ОПОРА 4: Воображение (фантазия, творчество, переключение)**

Например:

- Почитать детектив;
- Поиграть на гитаре;
- Рассортировать фотографии и т.д.

#### ***Выполняем технику «Внутреннее животное»***

**Цель:** исследовать через безопасный перенос отношение к телу и наличие / отсутствие связи с телом.

Говорим подростку:

1. Если представить себя животным, то какое ты животное?
  2. Представьте его
  3. На каком оно расстоянии от тебя? Хочется ли к нему подойти? Какое отношение к нему? Как оно себя чувствует? Как выглядит?
  4. Если подросток вступает в контакт с животным, продолжаем исследование: что с ним случилось? Какой ресурс потерял? Что ему не хватает? Как можно ему помочь?
- Подросток идет за импульсом и самостоятельно предлагает варианты, не осознавая, что речь идет о его теле.

Этот перенос позволяет экологично вступить в контакт с телом, цель работы – максимально возможными способами способствовать взаимодействию и помощи.

### **ОПОРА 5: Познание**

Например:



Дети часто сами себя успокаивают, когда на несколько дней сосут пальцы. Когда нервничают, люди иногда потирают руки. Оба этих самовосстановительных действия используют давление рук и пальцев.

Начиная с большого пальца, пальцы каждой руки отражают следующие эмоции:

1. Нарисуй себе в виде этого цветка.
3. Что нравится в этом цветке? А что хотел бы усовершенствовать?
4. Что-то может влиять на то, как выглядит цветок, сколько он проживет и как будет цвести? Если да, то нарисуй это?

Далее читаем притчу «Сад»:

Как-то король пошел в свой сад и обнаружил увядшие и умирающие деревья, кустарники и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не такой высокий, как сосна. Обернувшись к сосне, король обнаружил, что она погибает оттого, что не может давать виноград. А виноградник умирает потому, что не может цвести так же прекрасно, как роза.

И король нашел лишь один цветок, анютины глазки, цветущий и свежий как всегда. Ему было интересно узнать, почему так происходит. Цветок ответил:

Я принял как само собой разумеющееся, что когда ты посадил меня, то хотел именно анютины глазки. Если бы ты захотел видеть в саду дуб, виноградник или розу, ты бы посадил их. А я — если я не могу быть ничем иным, кроме того, чем являюсь, — я буду стараться быть этим как можно лучше.

**Вывод: Вы здесь потому, что существование нуждается в вас таком, каков вы есть. Иначе здесь был бы кто-то другой.**

Говорим подростку:

6. То, что ты нарисовал влиянием на цветок — как это относится к твоей жизни, расшифруй.

## ОПОРА 6: Физическая активность

- Еда (попить кофе, испечь печенье, заказать пиццу т.д.);
- Движение (посидеть на солнышке, заняться йогой, сходить в бассейн, на спортплощадку и т.д.);
- Уход за телом (принять душ, сходить в баню, покрасить волосы и т.д.);
- Сон

### Выполняем технику «Осознанные действия»

Знакомим подростка с техникой «Осознанная ходьба». Предлагаем выделить определенной время для ходьбы ежедневно. Во время ходьбы обращать внимание на давление ног на землю и движение каждой ногой. Почувствовать ветерок, который качается твоего лица, какие образы, звуки и запахи сопровождают тебя. Отметить покачивание рук и чувство равновесия.

К 2-м осознанным действиям в 1-ю неделю, добавляем еще 2 в каждую следующую, доводим до 6 ежедневных действий, на которых осознанно сосредоточены.

### Выполняем японскую технику исцеления

*Большой палец – беспокойство;*

*Мизинец – самостоятельная борьба со страхом;*

*Средний палец – гнев;*

*Безымянный палец – печаль;*

*Говорим подростку: «Возьмите себя за палец любой руки с жестким давлением, используя все пальцы другой руки. Подождите, пока вы не почувствуете пульс. Вы будете знать, что это работает, когда вы чувствуете пульс. У большинства наших пальцев нет пульса, который достаточно силен для нас, кроме большого пальца».*

*Эта древняя техника должна занимать всего 2-5 минут жесткого давления на палец, прежде чем вы почувствуете пульс. Это отличный способ против тревоги или депрессии. Если вы сразу почувствуете пульс, держите палец, пока пульс не замедлится.*

## **Как справиться с виной и обидой?**

Обсуждаем возможные действия по всем шести опорам модели стрессоустойчивости, которые способствуют облегчению общего состояния, знакомимся с новыми практиками, далее стараемся их использовать и расширять перечень возможных действий. Вся фокусировка должна быть на теле и ощущениях.

### **ОПОРА 1: Вера (вера, ценности, убеждения)**

Например:

- Начинать каждое утро с аффирмации «Мои ожидания и требования по отношению к другим – это исключительно моя позиция»;
- Выписать в блокнот имена всех обидчиков и проговаривать «Я не держу на тебя зла. А ты не держи на меня. Прощаю и отпускаю тебя»;
- Написать письмо человеку, перед которым испытываешь вину и т.д.

### **Выполняем технику «Осознанная обида»**

*Говорим подростку: «Если ты чувствуешь, что обиделся, скажи себе: «Я творец своего настроения! Я король и царь - только мне выбирать, как реагировать на обиду. Я выбираю...»*

*1) обижаться – я полностью беру на себя ответственность за то, что мне грустно. Я хочу пообижаться осознанно! Я позволю себе обижаться 5 (10/15/20 или больше) минут, за это время я буду наблюдать, что происходит со мной, моим телом, эмоциями, мыслями. Где сидит моя обида? В ногах, животе, горле, глазах? Какая она? Жгучая, тупая, пульсирующая, острая?*

*Важно!* Если родственники начинают обращать внимание на твоё обиженное состояние и пытаются утешить, обязательно скажите им, чтобы не мешали тебе «кайфовать» от осознанной обиды. Чем чаще выполнять эту практику, тем меньше будет поводов обижаться.

2) не обижаться – я уважаю себя и понимаю, насколько трудным для моего организма может оказаться обида. Лишний стресс мне сейчас не нужен. Поэтому я осознанно отказываю себе в обиде. Значит ли это, что я простил обидчика? Нет. Я беру себе таймаут. Я даю себе обещание, что разберусь с этой ситуацией 20 февраля в 12.00 (например). (Обязательно ставим себе время, когда проработаем обиду).

*Помни!*

Если тебя кто-то обидел словом или делом знай - 100% обид наносится неосознанно, ибо обида - детская форма реагирования.

Ты можешь ввязаться в обиду, а можешь и не ввязываться. Всё зависит от тебя!»

### **Выполняем технику «Медитация»**

Предлагаем подростку закрыть глаза, побыть в таком положении пару минут. Затем представить, что он находится в кинозале, где начинается документальный фильм. И на экране появляется тот человек, с которым, связано его чувство вины. Нужно четко рассмотреть данного человека, а затем представить, что с ним происходит что-то хорошее, что имеет большое значение для этого человека. Представить его счастливым и улыбающимся. Постараться удержать этот образ пару минут.

Затем, когда образ человека исчезнет, представить, что в этом фильме начинают показывать его самого и с ним происходит, что-то хорошее. Он счастлив и доволен. (Данная практика требует неоднократных повторений).

## **Опора 2: Эмоции (выраженность эмоций)**

Например:

- Нарисовать свое настроение;
- Поплакать;
- Покататься на аттракционе «Американские горки и т.д.

### **Выполняем технику**

*Даем подростку следующую инструкцию:*

*Прими удобное положение сидя или лежа.*

*Закрой глаза, сделайте 2-3 медленных вдоха и выдоха.*

*Представь в воображении того, кто вас обидел.*

*Между вами висит облако со всеми обидами на этого человека, представьте его. Как оно выглядит? Какого размера? Какого цвета? Из чего состоит?*

*Проведи от себя к облаку нить/веревку/канат. Какой она толщины? Какого цвета? Насколько прочная? Откуда начинается: от сердца, живота, головы?*

*Отмотай нитку обратно, верни все свои ожидания от человека.*

*Снова посмотри на образ обидчика. Каким видишь его теперь? Что чувствуешь к нему? Чего от него ждешь?*

*Проанализируй свое состояние. Как оно изменилось после проделанной работы?*

### **Выполняем технику «Метафорический портрет вины»**

*Подростку предлагается представить свою вину, продолжив предложения:*

*Моя вина (.....?) цвета.*

*Моя вина похожа на (.....?) животное.*

*У моей вины (...?) вкус.*

*Моя вина находится в (...?) части тела.*

*Моя вина живет во мне (...?) сколько времени.*

*Моя вина связана с (.....?) /указать свои ощущения боль, печаль и т.д.)*

*Моя вина (...?) размеров.*

*Моя вина похожа на (...?) фрукт.*

*Моя вина похожа на (...?) звук.*

*Моя вина на ощупь (какая)?*

*Моя вина похожа на (... ?) природное явление.*

*У моей вины (...?) глаза.*

*Моя вина приходит ко мне как (...?)*

*Моя вина вливается в меня как (... ?)*

*Моя вина окатывает меня как (.....?)*

*Затем предлагается проанализировать свои ощущения от получившегося портрета. Посмотреть, какие метафорические выражениями вашей вины можно изменить (и как?), чтобы уменьшить или совсем избавиться от нее.*

*Другой вариант: «поговорить» с негативным чувством в таком ключе: спросить его, чего оно хочет, для чего вам необходимо и что вы можете для него сделать. Выполнить просьбу неприятной эмоции, а затем отпустить ее со словами благодарности.*

### **ОПОРА 3: Общение (социальные контакты)**

Например:

- Разработать и вести собственный сайт/блог;
- Составить список людей, которым ты благодарен;

#### ***Выполняем технику «Письмо лучшему другу»***

*Даем подростку следующую инструкцию:*

*«Люди обычно относятся к себе гораздо строже, чем к другим, и меньше себя поддерживают, поэтому иногда нужно поговорить с собой так, как говорил бы в аналогичной ситуации с товарищем. Представь, что ты – твой лучший друг, близкий родственник, даже домашний питомец. Посмотри на ситуацию их глазами и напиши самому себе письмо о своих подходах к неприятной ситуации. Расскажи от их имени, почему это поведение негативно на тебе отражается, и попроси поступить иначе».*

#### ***Выполняем технику «Три истории»***

*Предложите подростку рассказать себе вслух или написать историю о том событии, за которое он чувствует вину.*

*В первый раз нужно изложить эту историю от первого лица со мной произошло то-то, я поступил так-то»).*

*Затем снова рассказать (записать) эту же историю, но уже от второго лица («Помню, с тобой случилось то-то. Тогда ты поступил так-то...»).*

*И наконец, представить себя в роли Автора-наблюдателя и рассказать (записать) историю от третьего лица «Жил-был... Однажды он...» и т.д.*

### **ОПОРА 4: Воображение (фантазия, творчество, переключение)**

Например:

- Поработать на гончарном круге, с глиной или пластилином;
- Мысленно поместить свою обиду внутрь мыльного пузыря или шарика и наблюдать, как она уплывает или исчезает и т.д.

#### ***Выполняем технику «Сценарий обиды»***

*Даем подростку следующую инструкцию: «Закрой глаза и представь себя гениальным режиссером и не менее гениальным актером; выстрой сначала фильм о своей обиде в виде трагедии (как индийские фильмы, где героев мучают, не дают им жить); а потом этот же фильм – в жанре комедии (тебя по-прежнему мучают, но все это идет уже под флагом юмора). Или же другой вариант подхода: представить ту же самую трагедию в виде философской притчи, найти в этом глубокий смысл, взглянуть на все немного отстраненно».*

### **Выполняем технику «Рисунок вины»**

Предлагаем подростку вспомнить ситуацию, людей или эпизод, в котором он испытывал чувство вины и нарисовать на бумаге свою вину (образ может быть любой от бесформенного пятна до четко обозначенной формы или фигуры, рисовать как хочется, как получается).

В процессе рисования постараться максимально окунуться в воспоминания и, если захочется, нарисовать других участников или обстоятельства, в котором возникло это чувство. (Пусть это чувство снова завладеет им, не следует убежать от проживания его в настоящий момент).

Завершить практику следует финальной надписью на листе: «Я себя прощаю!» (эту фразу необходимо написать несколько раз, поверх рисунка, до появления чувства легкости, легкой усталости и спокойствия). После практики лист можно разорвать, сжечь или просто выбросить.

## **ОПОРА 5: Познание**

Например:

- Посмотреть учебное видео;
- Поставить цель и составить план на год по её достижению;
- Погадать sudoku, ребусы, головоломки и т.д.

### **Выполняем технику**

#### **«Квадрат Декарта. Техника принятия решений.»**

**Цель:** анализ вариантов разрешений кризисной ситуации, выбор оптимального варианта.

Знакомим подростка с техникой. Данная техника принятия решений заключается в том, что нужно рассмотреть ситуацию, ответив на 4 вопроса:

1. Что будет, если это произойдет? Что я получу, плюсы и минусы от этого.

2. Что будет, если это не произойдет? Все останется так, как было, плюсы и минусы от неполучения желаемого.

3. Чего НЕ будет, если это произойдет? Минусы и плюсы от получения желаемого.

4. Чего НЕ будет, если это НЕ произойдет? Минусы от неполучения желаемого. С этим вопросом будьте внимательны, потому что мозг захочет проигнорировать двойное отрицание. И ответы могут быть похожи на ответы первого вопроса. Не допускайте этого.

**ПОЧЕМУ** эта техника работает?

«Квадрат Декарта» помогает прояснить последствия каждого решения.

Дело в том, что в ситуации, требующей решения, мы часто застреваем на одной позиции: что будет, если это произойдет? С помощью же «квадрата Декарта» мы рассматриваем одну и ту же ситуацию с 4 разных сторон.

Очень продуктивной получается работа с использованием метафорических ассоциативных карт: подросток выбирает в открытую карты, соответствующие данному вопросу, и раскладывает их по четырем секторам квадрата Декарта. Затем подробно рассказывает все плюсы и минусы. Как правило, в процессе работы отношение к задуманному у него радикально меняется.

|                                        |                                           |
|----------------------------------------|-------------------------------------------|
| Что случится, если это произойдет?     | Что случится, если это не произойдет?     |
| Чего НЕ случится, если это произойдет? | Чего НЕ случится, если это НЕ произойдет? |

### **Выполняем технику**

## **«Прохладные мысли» и как научиться ими пользоваться**

Говорим подростку: «Горячие мысли» акцентируют внимание на требованиях, которые я предъявляю к другим, к себе и к жизни в целом. Эти требования начинаются с таких слов: «никто не имеет права», «ты должен», «я обязан», «я требую» и т.д. Попробуем предположить, что «никто никому ничего не должен». А если представить, пусть на несколько минут, что «никто не приходит в этот мир, чтобы удовлетворять моим ожиданиям?»

Когда мы перестаем говорить на языке долженствованья, исчезает драматизация и безысходность произошедшего. Самое страшное, что могло бы быть, превращается в небольшое препятствие или в невезение. Когда мы перестаем говорить на языке долженствования, мы перестаем обвинять кого-то в том, что он не соответствует нашим ожиданиям – само произошедшее не станет от этого приятным, но исчезнет разочарование».

Даем подростку следующую инструкцию:

*«Итак, столкнувшись с чувством вины/обиды, позици систему долженствования: Кто (или что) задолжал тебе? Кому должен ты? Ответ на эти вопросы и будет ключом к «горячительным» мыслям.*

1. На листе опиши ситуацию, вызывающую у тебя чувство вину/ обиды.
2. Опиши ситуацию объективным языком, то есть так, как каждую из них зафиксировала бы видеокамера.
3. Определи цели своего чувства (по списку, приведенному выше).
4. Запиши как можно точнее свои «горячительные» речи.
5. Предложи альтернативу в виде «прохладных» мыслей.
6. Какие новые чувства появились у тебя теперь?

### **ОПОРА 6: Физическая активность**

Например:

- Движение: выйти на пробежку, покататься на скейте;
- Еда: съесть мороженое, найти и приготовить какой-либо новый рецепт;
- Уход за телом: сделать косметическую маску, поухаживать за лицом;
- Полноценный сон и т.д.

#### **Выполняем технику «Надавливаем на снежный ком»**

Даем подростку следующую инструкцию:

*«Восстанови в памяти максимально подробную картину неприятного события.*

*Прислушайся к ощущениям внутри своего тела. Ощущаешь боль в груди, ком в горле или резь в подреберье?*

*Надавливай на место локализации боли пальцем – желательна, в полную силу, - и начинай понемногу растирать. При этом постоянно прокручивай в голове сценарий развития событий».*

*Четырех-пяти минут, как правило, достаточно. По мере растирания боль будет сначала рассеиваться, а затем вовсе исчезнет.*

### **3. Создание ресурсного кубика стрессоустойчивости (30 минут).**

Педагог: «А теперь, когда ты знаком с разными техниками помощи в стрессовой ситуации, давай создадим твой кубик стрессоустойчивости. Для этого надо вырезать его и на каждой стороне написать собственные

эффективные способы реагирования в кризисной ситуации согласно шести опорам».

Далее ребенок склеивает собственный ресурсный кубик стрессоустойчивости.

#### 4. Подведение итогов (5 минут).

Какое упражнение запомнилось больше всего?

Какие опоры ты использовал до этого упражнения и какие будешь использовать сейчас?

### Приложение 1

#### Перечень эмоций

|               |   |   |   |                |   |   |                 |   |    |
|---------------|---|---|---|----------------|---|---|-----------------|---|----|
| 1             | 2 | 3 | 4 | 5              | 6 | 7 | 8               | 9 | 10 |
| Интерес       |   |   |   | Ожидание       |   |   | Настороженность |   |    |
| 1             | 2 | 3 | 4 | 5              | 6 | 7 | 8               | 9 | 10 |
| Безмятежность |   |   |   | Радость        |   |   | Восторг         |   |    |
| 1             | 2 | 3 | 4 | 5              | 6 | 7 | 8               | 9 | 10 |
| Принятие      |   |   |   | Доверие        |   |   | Восхищение      |   |    |
| 1             | 2 | 3 | 4 | 5              | 6 | 7 | 8               | 9 | 10 |
| Тревога       |   |   |   | Страх          |   |   | Ужас            |   |    |
| 1             | 2 | 3 | 4 | 5              | 6 | 7 | 8               | 9 | 10 |
| Растерянность |   |   |   | Удивление      |   |   | Изумление       |   |    |
| 1             | 2 | 3 | 4 | 5              | 6 | 7 | 8               | 9 | 10 |
| Грусть        |   |   |   | Печаль         |   |   | Горе            |   |    |
| 1             | 2 | 3 | 4 | 5              | 6 | 7 | 8               | 9 | 10 |
| Скука         |   |   |   | Неудовольствие |   |   | Отвращение      |   |    |
| 1             | 2 | 3 | 4 | 5              | 6 | 7 | 8               | 9 | 10 |
| Досада        |   |   |   | Злость         |   |   | Гнев            |   |    |
| 1             | 2 | 3 | 4 | 5              | 6 | 7 | 8               | 9 | 10 |
| Смущение      |   |   |   | Стыд           |   |   | Вина            |   |    |

|               |                |                 |
|---------------|----------------|-----------------|
| Интерес       | Ожидание       | Настороженность |
| Безмятежность | Радость        | Восторг         |
| Принятие      | Доверие        | Восхищение      |
| Тревога       | Страх          | Ужас            |
| Растерянность | Удивление      | Изумление       |
| Грусть        | Печаль         | Горе            |
| Скука         | Неудовольствие | Отвращение      |
| Досада        | Злость         | Гнев            |
| Смущение      | Стыд           | Вина            |

# Базовые эмоции

НЕЙТРАЛЬНОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА



РАДОСТЬ



ПЕЧАЛЬ



СТРАХ



ЗЛОСТЬ



ОТВРАЩЕНИЕ



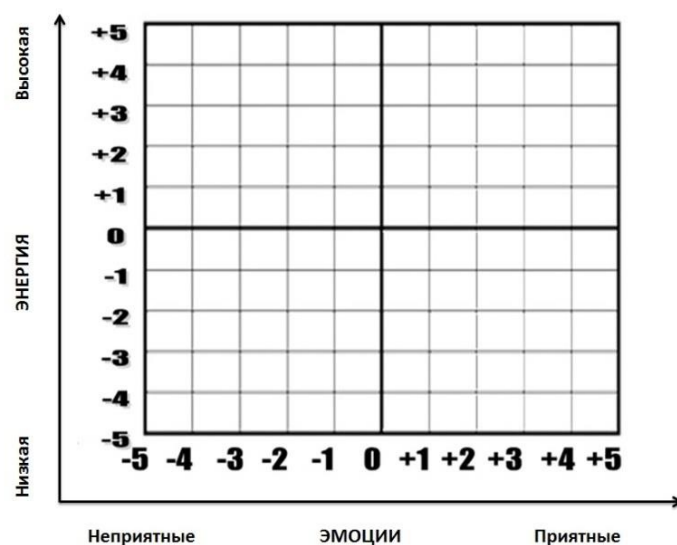
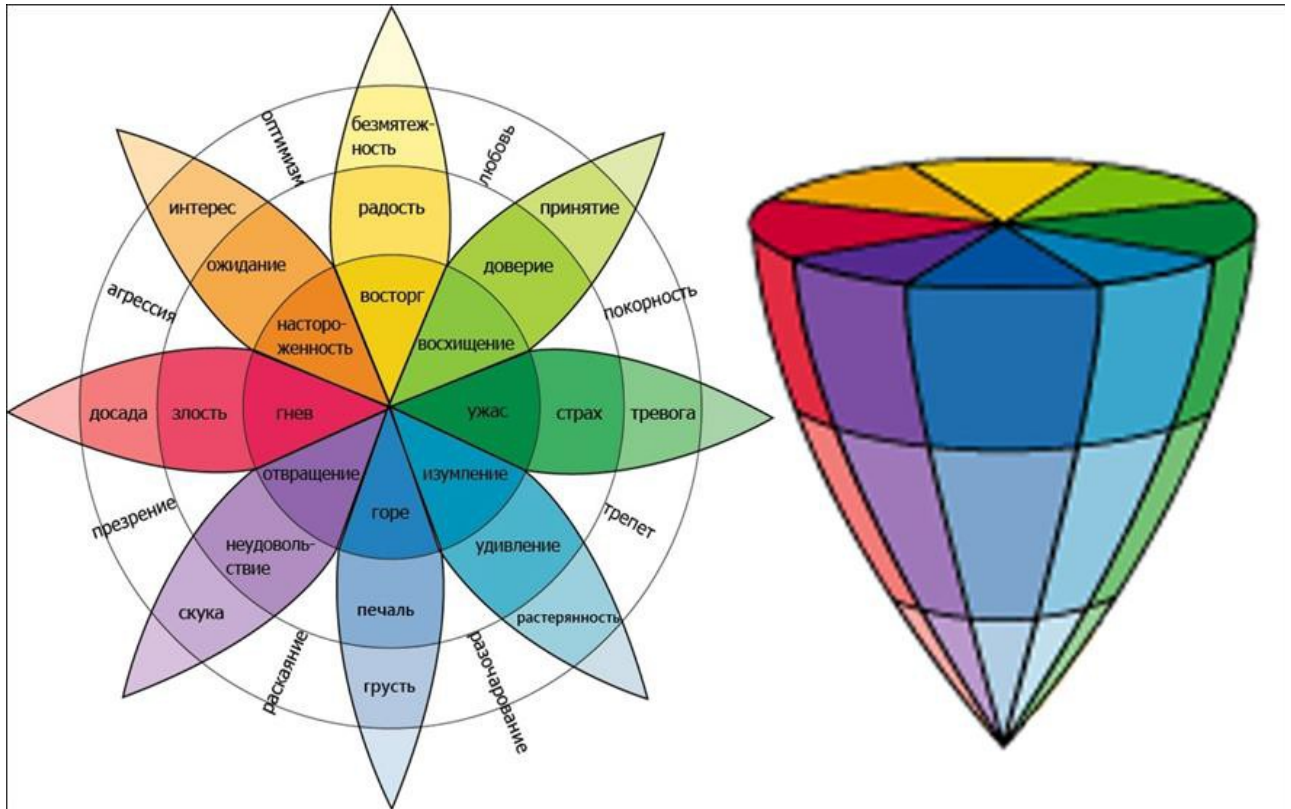
УДИВЛЕНИЕ

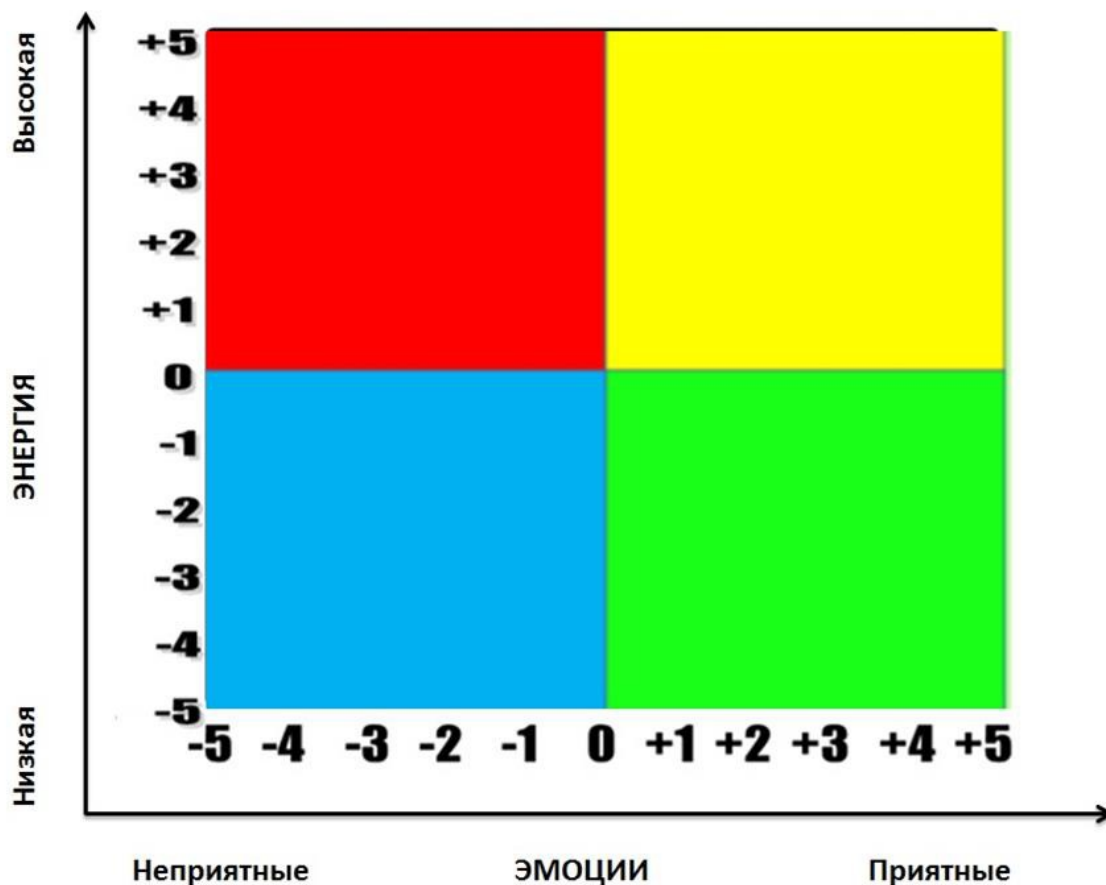


ИНТЕРЕС



# Визуальное изображение структуры эмоций по теории Р. Плутчика



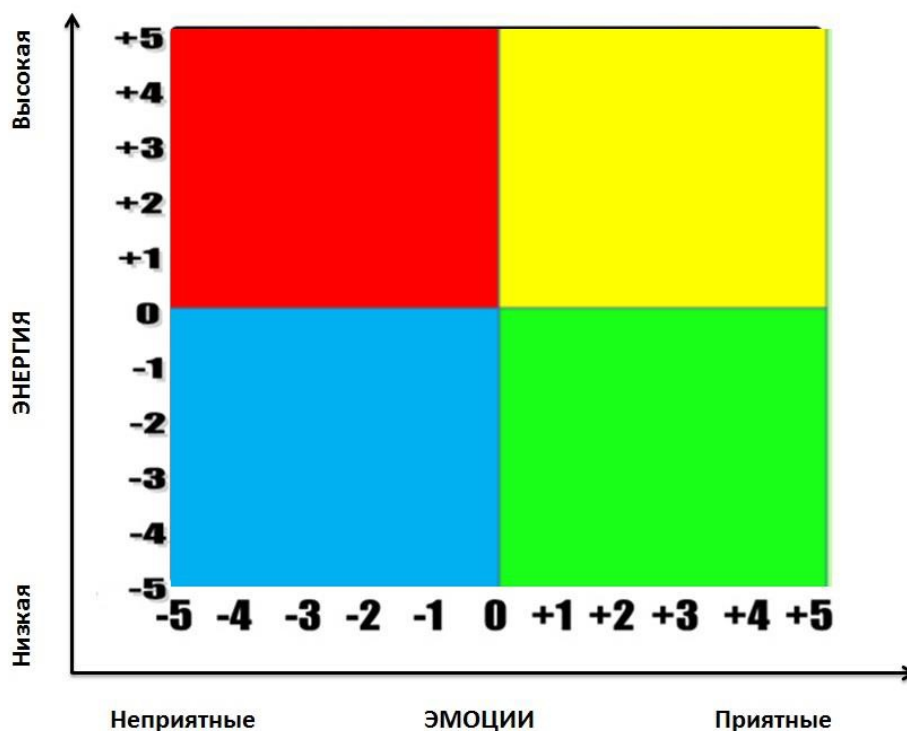


Приложение 4

### Индикатор эмоций

**Цель:** создание и поддержка комфортной эмоционально-интеллектуальной образовательной среды в классе, развитие у учеников способностей идентификации, понимания эмоций, использования эмоций в решении задач, управления эмоциями, развитие навыков общения, ответственного принятия решений.

В основе этого инструмента лежат два компонента эмоций: позитивность и энергия. По оси *x* откладывается степень позитивности (приятности эмоций): от неприятных эмоций до приятных. На оси *y* — уровень энергии: от низкого уровня до высокого.



В зависимости от уровней энергии и позитивности точка окажется в одном из четырех квадратов.

1. Эмоции в *красном* квадрате характеризуются как неприятные и высокоэнергетические, например, злость, тревога.
2. Эмоции в *синем* квадрате обычно неприятны и характеризуются низким уровнем энергии — сюда входят такие эмоции, как скука, печаль.
3. Эмоции в *зеленом* квадрате — приятные низкоэнергетические эмоции — включают принятие, безмятежность и доверие.
4. Эмоции в *желтом* квадрате приятные и высокоэнергетические — это восхищение, радость и восторг.

*Список вопросов, который при регулярном использовании поможет развить ваши способности эмоционального интеллекта*

| Способности ЭИ       | Вопросы для развития навыков                                                                                                                 |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Распознавание эмоций | В какой точке Индикатора эмоций вы сейчас находитесь?                                                                                        |
| Понимание эмоций     | Почему вы испытываете именно эту эмоцию?                                                                                                     |
| Называние эмоций     | Какое слово наилучшим образом отражает ваше состояние?                                                                                       |
| Выражение эмоций     | Как вы проявляете свои эмоции? Как вы показываете другим свои эмоции? С помощью лицевой экспрессии, языка тела, поведения или еще чего-либо? |
| Управление эмоциями  | Эта эмоция помогает вам в настоящий момент? Если да, то как вы будете ее поддерживать? Если нет, как вы собираетесь изменить эту эмоцию?     |

Подростку рекомендуется вести дневник эмоциональных состояний в течение дня, пользуясь Индикатором. В конце недели проанализируйте координаты ваших состояний и записи в дневнике — возможно, вы увидите какую-нибудь закономерность? Например, вы чувствуете усталость по утрам, когда приходите в школу? Если это так, то что вы можете сделать, чтобы повысить свой уровень энергии? Может, вам следует больше спать? Или вы чувствуете тревогу уже пятый день подряд? Что явилось причиной этой эмоции? Подумайте, как ваше настроение влияет на вашу способность вовлечь учеников в учебный процесс. Подготовьте свои наблюдения, когда соберетесь познакомить ученика с этим инструментом.

## Приложение 5

### ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА



#### **Эмоциональный интеллект. Большой скачок.**

**Длительность:** 26 минут

**Язык:** русский

Многие ученые говорят о главенстве во взаимодействии EQ (эмоционального интеллекта) над IQ, хотя буквально в прошлом столетии коэффициент интеллекта был решающим в определении способностей человека. Сейчас же все наоборот, и в этом видео подробно разобрались в том, почему же

эмоциональный интеллект стал таким важным и востребованным в современном мире.



#### **Эмоциональный интеллект и как его прокачать**

**Длительность:** 5 минут

**Язык:** русский

Небольшое видео, в котором кратко объяснили о том, что такое эмоциональный интеллект и почему важно его развивать. А также привели в пример несколько исследований, подтверждающих необходимость его прокачки, и дали полезные рекомендации для работы с эмоциями в

повседневной жизни.



#### **Эмоциональный интеллект**

**Длительность:** 5 минут

**Язык:** русский

Видео, в котором в анимационном формате рассказывают о том, что такое эмоциональный интеллект как его можно развивать.



## **Зачем развивать эмоциональный интеллект. Интервью с Татьяной Черниговской**

**Длительность:** 11 минут

**Язык:** русский

Специалист в области нейронауки и психолингвистики Татьяна Черниговская отвечает на вопросы о том, как устроен наш мозг и почему важен эмоциональный интеллект.

Эмоции играют важную роль во всех сферах жизни: в личных отношениях, в профессиональном развитии, обучении. Чем лучше вы понимаете свои чувства и реакции других людей, тем быстрее сможете прийти к поставленной цели. Человек с развитым эмоциональным интеллектom легче справляется с нестандартными ситуациями, умеет четко выражать мысли и идеи, сохраняет спокойствие и чистый разум в стрессовых ситуациях, мотивирует себя и окружающих.

## **Приложение 6**

### **Лист рекомендаций по техникам релаксации и управления эмоциями**

#### **4. Глубокое дыхание**

**Описание:** Сфокусируйтесь на своем дыхании. Вдохните глубоко через нос, задержите дыхание на 4 счета, и медленно выдыхайте через рот на 6 счетов.

**Когда использовать:** В моменты стресса, тревоги или перед важными событиями.

#### **2. Прогрессивная мышечная релаксация**

**Описание:** Поочередно напрягайте и расслабляйте различные группы мышц, начиная с ног и заканчивая головой. Это помогает стать более осознанным относительно своего тела и снять напряжение.

**Когда использовать:** После долгого рабочего дня, перед сном или во время волнений.

#### **3. Ведение дневника**

**Описание:** Записывайте свои мысли и чувства. Это помогает разобраться в своих эмоциях и избавиться от внутренних конфликтов.

**Когда использовать:** Когда вы чувствуете себя подавленным или запутанным.

#### **4. Визуализация**

**Описание:** Закройте глаза и представьте себе спокойное и приятное место. Поставьте себя на это место, постарайтесь ощутить атмосферу.

**Когда использовать:** В моменты стресса, тревоги или перед сном.

#### **5. Физическая активность**

**Описание:** Регулярные физические упражнения или прогулки помогают улучшить общее эмоциональное состояние. Это может быть спорт, танцы или просто прогулки на свежем воздухе.

**Когда использовать:** Когда вы чувствуете себя подавленным или испытываете стресс.

#### **6. Медитация**

**Описание:** Практика осознанности, направленная на концентрацию лишь на текущем моменте. Это может включать медитацию, йогу или просто неспешную прогулку на природе.

**Когда использовать:** Каждый день, чтобы улучшить эмоциональное состояние и снизить уровень стресса.

#### **7. Обращение за поддержкой**

**Описание:** Поговорите с близкими, друзьями или профессионалами о своих чувствах. Это помогает почувствовать себя понятым.

**Когда использовать:** Когда вы чувствуете себя одиноко и перегруженно.

#### **8. Творческие занятия**

**Описание:** Рисование, музыка, рукоделие или любое другое творческое занятие помогают снять стресс и выразить свои эмоции.

**Когда использовать:** Когда необходимо отвлечься или выпустить накопившиеся эмоции.

#### **9. Занятия на свежем воздухе**

**Описание:** Проведение времени на улице, например, походы в парк или занятия спортом на открытом воздухе.

**Когда использовать:** Когда вам нужно перезагрузиться и изменить обстановку.

#### **10. Ритуалы самопомощи**

**Описание:** Установите личные ритуалы, которые помогают вам расслабиться, например, чтение книги перед сном, чашка чая или теплая ванна.

**Когда использовать:** Вечером, чтобы завершить день на позитивной ноте.

### **Рекомендации по использованию методов**

**Экспериментируйте:** Пробуйте разные техники и фиксируйте, какие из них работают лучше всего для вас.

**Регулярность:** Включайте техники релаксации в свою повседневную жизнь для достижения наилучших результатов.

**Обратите внимание на эмоции:** Позвольте себе чувствовать свои эмоции и используйте эти техники, когда это необходимо.

*Этот лист полезный ресурс для всех, кто хочет научиться управлять своими эмоциями и справляться со стрессом.*





# Рабочая тетрадь

## Модуль 3

### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ



Понимание своих эмоций.

Управление своими эмоциями.

Понимание эмоций других людей.

Управление эмоциями других людей.

Мои опоры

**Или ты управляешь своими эмоциями,  
или они управляют тобой!**



### 3.1. Понимание своих эмоций.

Эмоции – это

Перечисли все эмоции, с которыми ты знаком

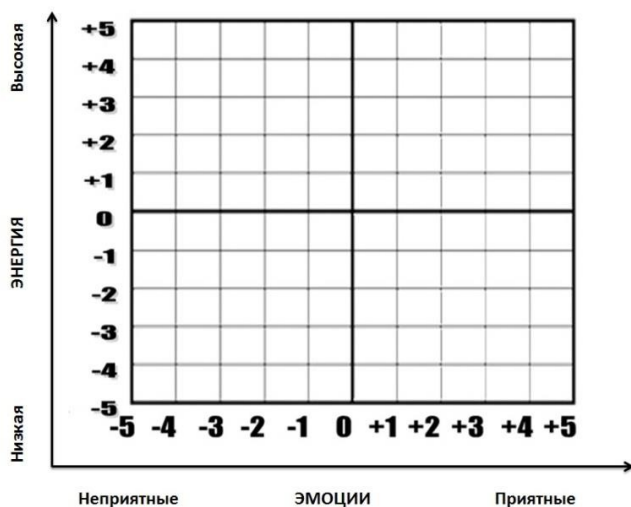
- |    |     |
|----|-----|
| 1. | 8.  |
| 2. | 9.  |
| 3. | 10. |
| 4. | 11. |
| 5. | 12. |
| 6. | 13. |
| 7. | 14. |

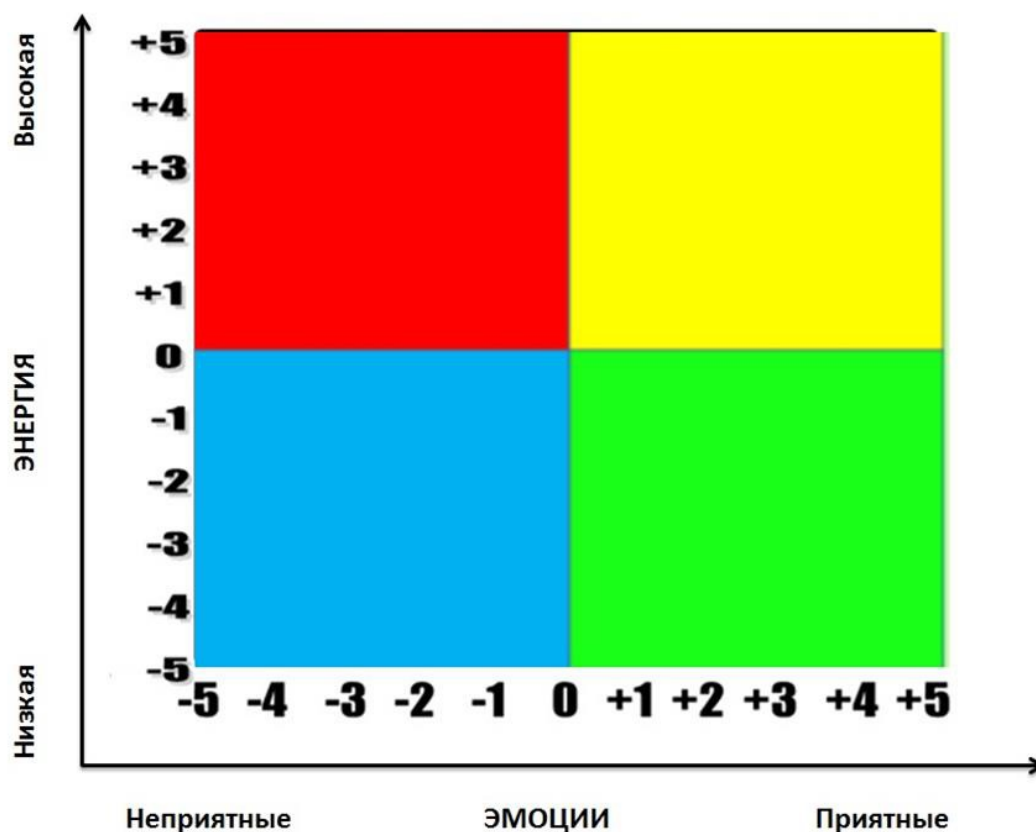
Раздели те эмоции, которые ты записал, на две колонки. В первую войдут те эмоции, которые делают человека счастливым (положительные эмоции), во вторую — те, которые делают его несчастным (отрицательные эмоции)

*Положительные эмоции*

*Отрицательные эмоции*

### Индикатор эмоций





### 3.2. Занятие «Управление своими эмоциями».

Опиши недавние ситуации, когда ты испытывал сильные эмоции (как позитивные, так и негативные).

Запиши каждую ситуацию и связанную с ней эмоцию.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

#### Матрица эмоциональных состояний

Заполни матрицу эмоциональных состояний, записывая свои эмоции в соответствующие квадранты. Например, если ты чувствуешь радость от

получения хорошей оценки, то записываешь "радость" в квадранте положительных и активных эмоций.

- Проанализируй, в каких ситуациях ты чаще всего испытываешь негативные эмоции и что тебя к этому приводит.

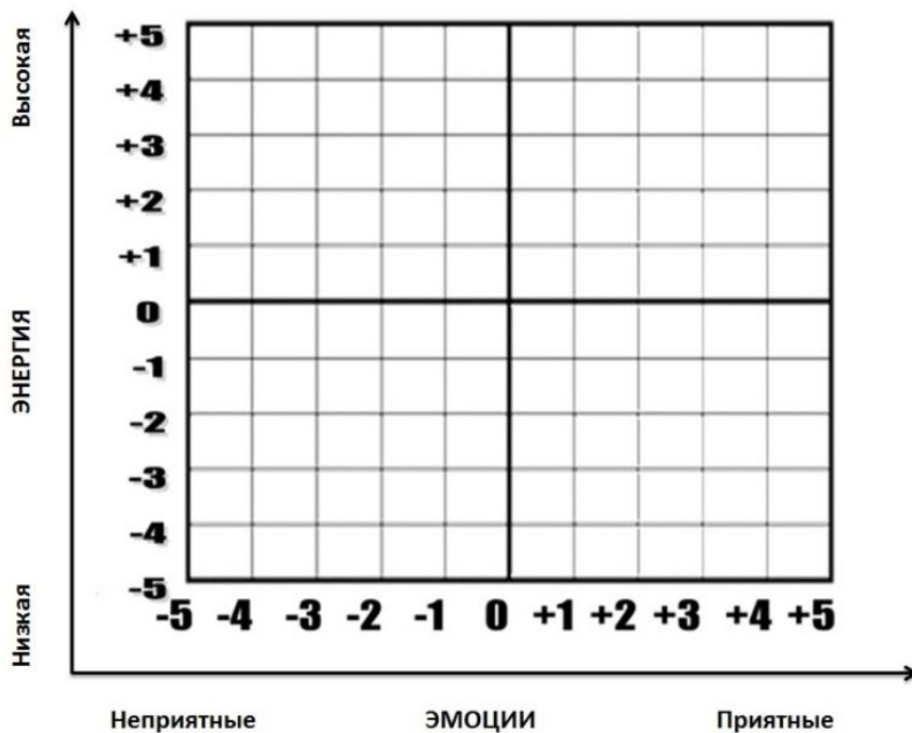


Схема «Эмоциональной зарядки»

| Техника               | Описание                                                                                                                  | Как и когда я могу это использовать |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Глубокое дыхание      | Сконцентрируйтесь на дыхании: вдохните глубоко через нос на 4 счета, задержите дыхание на 4 счета, выдохните на 6 счетов. |                                     |
| Физическая активность | Занятия спортом, прогулка или любые движения. Это помогает выбросить адреналин и улучшить настроение.                     |                                     |
| Ведение дневника      | Записывайте свои мысли и чувства. Это помогает осмыслить                                                                  |                                     |

|                         |                                                                                                    |  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                         | произошедшее и снять напряжение.                                                                   |  |
| Визуализация            | Закройте глаза и представьте себе спокойное и приятное место. Постарайтесь почувствовать себя там. |  |
| Обращение за поддержкой | Поговорите о своих чувствах с другом, родителем или психологом.                                    |  |
| Творческие занятия      | Рисование, музыка или любое другое творческое занятие. Это помогает выразить эмоции.               |  |

### Разбор ситуации

Перед тобой ситуация, связанная с травлей. Подумай, какие эмоции могут возникнуть в данной ситуации, и как ты можешь применить техники управления эмоциями, чтобы справиться с ними.

**Ситуация:** Анна, ученица 9 класса, столкнулась с травлей в школе. Несколько её одноклассников начали её поддразнивать из-за того, что она популярна среди учителей, а также за её увлечение литературой и творчеством. Они оставляют уничижительные комментарии в социальных сетях и иногда подшучивают над ней в классе, вызывая смех у других учеников.

*Возможные эмоции*

---



---



---

*Возможные техники управления эмоциями:*

---



---



---

### 3.3. Занятие «Понимание эмоций других людей».

#### Упражнение «Портрет незнакомца»

На фото изображен мужчина. Попробуй составить его описательный психологический портрет опираясь на черты лица, мимику и другие внешние признаки. Даю тебе 5 минут.



**Национальность:**

**Семейное положение, наличие детей:**

**Род деятельности:**

**Характер:**

**Любимое занятие:**

### Упражнение «Лицо – зеркало души»

Сейчас я предлагаю тебе пройти тест и определить на сколько хорошо ты умеешь определять эмоции по лицам людей.

|                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                              |
| <p><b>1. Какую фразу могла услышать женщина перед тем, как испытать эту эмоцию?</b><br/>           А) В вашем доме был пожар<br/>           Б) Поздравляем, вы приняты на работу<br/>           В) Передайте за проезд</p> | <p><b>2. Посмотри на фото, обрати внимание на лица и позы людей и определи, что случилось</b><br/>           А) Мужчина чувствует вину, женщина сердится<br/>           Б) Женщина чувствует вину, мужчина сердится<br/>           В) Оба расстроены</p> | <p><b>3. О чем могла только что узнать эта девушка?</b><br/>           А) О предательстве подруги<br/>           Б) О том, что ее машину угнали<br/>           В) О выходе нового фильма с ее любимым актером</p> |
|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                              |
| <p><b>4. Какой запах могла почувствовать женщина?</b><br/>           А) Запах свежей выпечки<br/>           Б) Запах моря<br/>           В) Запах тухлой рыбы</p>                                                          | <p><b>5. Представь, что эти люди смотрят на тебя. Как они к тебе относятся?</b><br/>           А) Не доверяют<br/>           Б) Рады видеть<br/>           В) Злы на тебя</p>                                                                            | <p><b>6. Посмотри на фотографию и определи, какую эмоцию испытывает девушка слева?</b><br/>           А) Гордость<br/>           Б) Зависть<br/>           В) Безразличие</p>                                     |

### Упражнение «Слово не воробей»

1. Я ненавижу школу.
2. Что там такое?
3. Я не могу дождаться, когда мне подарят новый телефон.
4. До экзаменов осталась всего неделя!
5. Моих родителей не переубедить.
6. У меня никогда не будет любимого человека.
7. Да, скорей же!
8. Этот свитер, который ты мне подарила – отстой!
9. Я честно не хотел!
10. Сестра не взяла меня в кино, а она знала, как я сильно хотела пойти.
11. Убери это от меня!
12. Ну-ну!
13. Боже, какая красота!
14. Уже половина десятого, а его все нет!

### Упражнение «Эмоции в поведении»

Представьте, как может вести себя человек, испытывающий ту или иную эмоцию. Запишите эти проявления. Например, злость – машет руками, кидает или толкает вещи, сжимает кулаки.

Беспокойство, волнение –

Грусть, подавленность –

Страх –

Стыд –

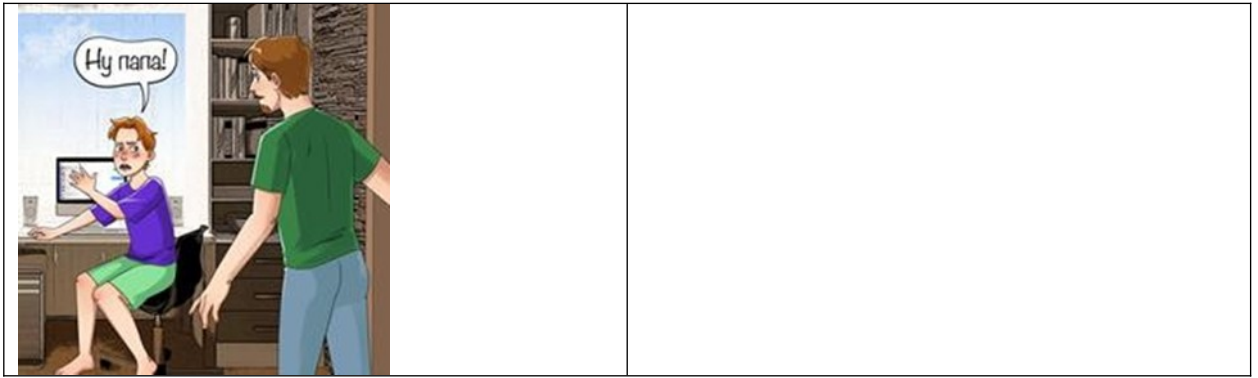
Скука –

### Упражнение «Комиксы»

В этом задании тебе необходимо понять какие чувства и эмоции испытывают герои коротких зарисовок и почему они себя так чувствуют.

| Ситуация | Чувства и эмоции героя |
|----------|------------------------|
|----------|------------------------|

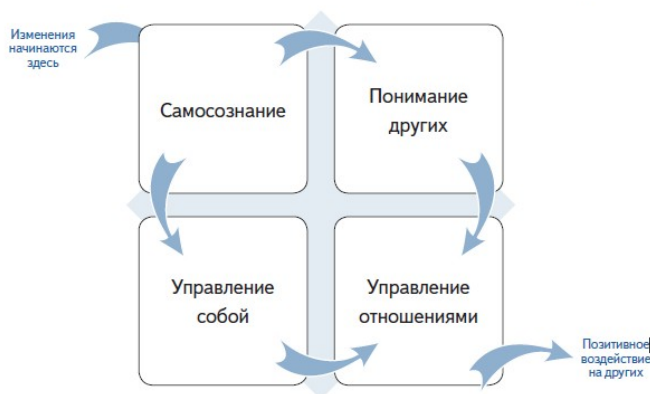




### 3.4. Занятие «Управление эмоциями других людей».

#### Беседа «Как управлять эмоциями других людей?»

Перед тобой модель развития эмоционального интеллекта Даниэля Гоулмана.



#### Упражнение «Какой он – человек с высоким эмоциональным интеллектом»

| Качества человека с высоким эмоциональным интеллектом             | +/- |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Умеет говорить комплименты и позитивные добрые слова.             |     |
| Может отказать человеку и не думать, что тот при этом почувствует |     |
| Может успокоить собеседника, когда тот злится.                    |     |
| Пытается навязать свое мнение.                                    |     |
| Не знает, как поступить, если на него кто-то обидится             |     |
| Способен помирить ссорящихся людей.                               |     |
| Может своими словами или действиями вызвать позитивную            |     |

|                                                                                                                    |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| эмоцию, энтузиазм в других людях.                                                                                  |  |
| Умеет сообщить неприятную информацию таким образом, чтобы сохранить максимально ровное состояние другого человека. |  |
| Не умеет разговаривать об эмоциях с другими людьми.                                                                |  |
| Может приободрить усталого или расстроенного человека.                                                             |  |
| Не умеет поддержать людей, которые делятся своими переживаниями.                                                   |  |
| Сообщая неприятную информацию, вызывает сильные эмоции у человека.                                                 |  |
| Не способен взбодрить окружающих, если те расстроены.                                                              |  |
| При необходимости может разозлить человека                                                                         |  |
| Теряется, если близкий человек плачет.                                                                             |  |
| Способен успокоить близких, когда они находятся в напряженном состоянии.                                           |  |
| Хочет поддержать человека, а тот этого не чувствует, не понимает                                                   |  |

### Упражнение «12 шагов к эмоциональному интеллекту»

Выясни, какие качества человека с высоким эмоциональным интеллектом есть у тебя. Для этого прочитай утверждения и выбери ответ «да», если ты полностью согласен(на) с утверждением, и «нет», если утверждение не про тебя. Затем следуй по стрелочке, и ты найдешь для себя совет.

#### Я часто размышляю о своих чувствах

Да

Нет

|                                                                                               |                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Твои внутренние размышления о том, что именно ты переживаешь, – это первый шаг к осознанности | Подумай, что ты чувствуешь сейчас? Эмоциональный интеллект начинается с самосознания, со способности распознавать свои эмоции |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### В споре я всегда осознаю свои отрицательные эмоции и способен(на) ослабить их

Да

Нет

|                                 |                                                 |
|---------------------------------|-------------------------------------------------|
| В споре у тебя больше шансов не | Учись управлять своими негативными эмоциями. Не |
|---------------------------------|-------------------------------------------------|

|                                  |                                                                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| довести себя до точки невозврата | делай преждевременных выводов. Посмотри на ситуацию со стороны. Будь объективен(на) |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

### В конфликтной ситуации я умею вовремя остановиться

Да

Нет

|                                                                                   |                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ты умеешь концентрироваться на своих реакциях и сосредотачиваться на своих мыслях | Бери паузу и думай, прежде чем говорить или действовать. Это убережет тебя от сцен, за которые потом будет стыдно |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### В разговоре я всегда аккуратно подбираю слова и внимательно слежу за тем, что говорю

Да

Нет

|                                                                                                 |                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Ты умеешь находить нужные слова, даже когда нужно аккуратно сообщить человеку о его недостатках | Сфокусируйся на том, чтобы усилить свои коммуникационные навыки |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|

### Я всегда спокойно воспринимаю критику в свой адрес

Да

Нет

|                                                                                                                                 |                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Критика дает тебе возможность работать над собой. И даже необоснованная точка зрения способна показать, как и что думают другие | Когда в следующий раз столкнешься с критикой, спроси себя: «Как это может сделать меня лучше?» |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Я всегда стараюсь проявлять сострадание к людям

Да

Нет

|                                                              |                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Способность проявлять эмпатию помогает тебе наладить общение | Вместо осуждения и критики посмотри на происходящее глазами собеседника. Ты можешь быть не согласен(на) с ним, но ты можешь понять иную точку зрения |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Я легко могу извиниться перед человеком

Да

Нет

|                                                                                                                      |                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Для извинений нужны силы и мужество. Обнажение этих черт перед другими людьми естественным образом обратит их к тебе | Извинения – это не всегда признание ошибок. Извинения – это признание, что для тебя отношения значат больше, чем эго |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Я умею прощать и забывать обиды**

Да

Нет

|                                                                             |                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ты не можешь прийти в себя, пока не уладишь ситуацию и не простишь обидчика | Сама неспособность забыть держит тебя в заложниках. Не будь заложником своих эмоций, научись прощать и забывать свои обиды |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Я всегда выполняю свои обещания**

Да

Нет

|                                                              |                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Многие не считают обещания чем-то важным, но это не про тебя | Привыкай сдерживать обещания и соблюдать обязательства, так ты обретишь репутацию сильного и надежного человека |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Мне доставляет удовольствие помогать другим людям**

Да

Нет

|                                                                                                                                              |                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Один из лучших путей повлиять на эмоции других – помочь им. Подобные действия укрепляют доверие и даже вдохновляют других следовать за тобой | Начни следующую встречу с вопроса о том, как дела и чем ты можешь помочь. Постарайся услышать и по возможности помочь тем, чем реально можешь |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Я ко всему отношусь с оптимизмом**

Да

Нет

|                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Все сталкиваются с проблемами. Твоя конечная реакция на них либо настраивает на успех, либо приводит к неудачам. Позитивное мышление помогает твоему движению вперед | Несмотря на переживания, попробуй найти положительное в произошедшем. Задай себе вопросы: чему я могу научиться в этой ситуации? что важного я могу вынести из этого испытания? |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Я знаю, что может вывести меня из себя или испортить мне настроение**

Да

Нет

|                                                                                                      |                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зная свои раздражающие факторы, ты можешь изменить свое отношение к ситуации и сохранить спокойствие | Суммируй все знания о собственных триггерах, займи проактивную позицию, чтобы уменьшить их влияние и минимизировать присутствие в жизни |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Упражнение «Социальные навыки»**

Чтобы уметь управлять эмоциональным состоянием других людей, необходимо также освоить социальные навыки. Это такие навыки, которые помогают понимать особенности поведения людей, избегать и урегулировать

конфликты, вести себя разумно в нестандартных ситуациях. Проверь, обладаешь ли ты ими. Выполни тест.

**1. На входе в спортивный клуб сидит вахтер, который любит поболтать. Ты очень спешишь на тренировку. Что сделать, чтобы не застрять на входе и пройти мимо вахтера без беседы?**

- А) Сделать вид, что говоришь по телефону
- Б) Отвернуться и стараться не смотреть в глаза вахтеру
- В) Смотреть в глаза вахтеру, не отрывая взгляд

**2. Как быстро понять, как присутствующие относятся друг к другу?**

- А) Пошутить про одного из присутствующих – смеяться будут только те, кто плохо к нему относится
- Б) Пошутить про себя. Те, кто хорошо к тебе относится, посмеются. А те, кто о тебе плохого мнения, сделают вид, что не поняли шутку
- В) Пошутить на любую тему и понаблюдать, кто на кого смотрит. Люди будут смотреть в первую очередь на того, чье мнение для них важно

**3. В подъезде многоэтажного дома у тебя хотят забрать сумку. Что предпринять, чтобы привлечь внимание жильцов и спугнуть преступника?**

- А) Кричать: «Меня грабят! Он вооружен!»
- Б) Топать ногами и хлопать в ладоши
- В) Кричать: «Пожар! Горим!»

**4. Человеку на улице стало плохо. Что ему нужно сделать, чтобы как можно скорее получить помощь?**

- А) Как можно громче кричать: «Кто-нибудь, помогите!»
- Б) Обратиться к ближайшему прохожему и попросить вызвать скорую
- В) Лечь и не двигаться, чтобы люди поняли, что все серьезно.

**5. Незнакомый мужчина подходит к тебе на улице, улыбается, протягивает руку, чтобы поздороваться и говорит: «Привет, где тут детский сад? Можешь показать дорогу?» Как ты отреагируешь?**

- А) Сохраняя расстояние, уточню, зачем ему это нужно, и объясню, как пройти
- Б) Он выглядит дружелюбным, поэтому поздороваясь и провожу его
- В) Сделаю вид, что не замечаю его, потому что школьникам нельзя разговаривать с незнакомцами

**6. Ты участвуешь в движении за переработку мусора. Чтобы о движении узнало больше людей, вы с друзьями предлагаете людям носить бесплатные значки и делать пожертвования. В какой последовательности лучше предлагать человеку эти способы поддержки?**

- А) Сначала предложить бесплатный значок, а после этого предложить сделать пожертвование
- Б) Лучше предложить сразу и то, и другое

В) Сначала предложить сделать пожертвование, а после этого предложить в награду бесплатный значок

### Упражнение «Для чего управлять эмоциями других?»

Прочитай ситуации. Подумай, для чего тебе влиять на эмоции другого человека? Какой результат поможет тебе побороть свои эмоции и приложить усилия, чтобы справиться с эмоциями другого человека?

| Ситуации                                                                                                                                           | Эмоции и мысли                                                                                                                           | Для чего нужно влиять на эмоции другого человека                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ты договорился(ась) пойти в кино с другом (подругой). В назначенный день он(а) звонит тебе и говорит, что у него (нее) нет настроения идти в кино  | Ты расстроился(ась) из-за этого. Тебе обидно, ведь друг (подруга) обещал(а) тебе, и ты рассчитывал(а) на него                            | Пример: Если я постараюсь развеселить друга (подругу), он передумает и пойдет со мной в кино |
| Твоя мама разозлилась из-за того, что ты не убрал(а) в своей комнате, как обещал(а). Ты наказан(а) и не пойдешь на день рождения к другу (подруге) | Тебе обидно, ведь ты просто не успел(а) убратсья из-за большого количества уроков. Ты считаешь себя незаслуженно наказанным(ой)          |                                                                                              |
| Твой сосед по парте расстроен. У него закончилась паста в ручке, и ему нечем писать контрольную работу                                             | Ты можешь успокоить его, дав ему запасную ручку, но ты очень не любишь делиться своими вещами                                            |                                                                                              |
| Ты опаздываешь в школу, но видишь на улице плачущего ребенка                                                                                       | Тебе не хочется получить замечание от учителя в случае опоздания, но тебе становится жалко ребенка, и ты чувствуешь свою ответственность |                                                                                              |

|                                                                                                                                  |                                                                                                     |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Ты капитан школьной команды по баскетболу. Накануне решающего матча ты замечаешь, что самый сильный игрок команды явно не в духе | Ты злишься на него – от него зависит результат матча, а своим поведением он подрывает командный дух |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### Вопросы для размышления

1. Легко ли было определить результат управления эмоциями других людей, несмотря на свои эмоции? Что в этом помогало, а что мешало?
2. Как ты себя вел(а) в подобных ситуациях: думал(а) о своих эмоциях или пытался(ась) влиять на эмоции других людей?

### Домашнее задание

Тебе нужно изменить эмоциональное состояние другого человека любыми способами. Запиши их в таблицу так, как это показано на образце.

| Ситуация                                     | Для чего мне это? (цель)                                                 | Методы управления эмоциями                   |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Друга (подругу) бросила девушка (парень)     | Если друг (подруга) будет чувствовать себя хорошо, то и мне будет хорошо | Предложил(а) выговориться, помог(ла) советом |
| Друг расстроен из-за плохой оценки.          |                                                                          |                                              |
| Коллега переживает из-за сложного проекта.   |                                                                          |                                              |
| Член семьи испытывает стресс или напряжение. |                                                                          |                                              |

### Литература:

1. Бурлакова Л. А. Эмоции – все ОК! Личные границы. Правила коммуникации и бережное отношение к своим потребностям. – Москва: Издательство АСТ, 2024. – 304 с.
2. Бурлачук А. «Эмоциональный интеллект и его влияние на подростков». — М. Экси, 2018.
3. Ван Дейк Ш. Ключ к себе. Берем эмоции под контроль/Шери Ван Дейк; пер.с англ. В. Горохова. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 168 с.
4. Драцул И. «Как помочь детям справиться с травлей: практическое руководство». — М.: АРКТИ, 2020.

5. Как справиться с тревогой в условиях глобальной неопределенности. Руководство/Psichology Tools, 2020.
6. Кларк Д. Тревога и страхи. Как преодолеть. – СПб.: Питер, 2023. – 208 с.
7. Нюренберг С. «Воспитание эмоционального интеллекта у детей и подростков». — М.: Красивая пропаганда, 2021.
8. Приучи свою тревогу: рабочая тетрадь/сост. Демина Г.А., Данилова С.В., Галимова А.И., Шумкова С.Д. – Екатеринбург: МБУ «Форпост», 2022.
9. Тетрадь самопомощи по совладанию с тревогой и стрессом для подростков. – Служба психологической онлайн-помощи подросткам Помощь Рядом. Рф/МОО «Врачи детям», 2022
10. Роттер Дж. «Алгоритмы эмоционального интеллекта». — М.: Аст, 2015.

Приложение 11

**Модель индивидуальных занятий с  
детьми подросткового возраста,  
столкнувшихся с травлей.**

## **4 Модуль. Мои границы**



#### 4.1 Занятие «Я и мои границы»

**Цель:** помочь подростку осознать свои личные границы, определить, как они могут быть нарушены, и научить, как адекватно реагировать на такие нарушения.

**Продолжительность:** 45-70 минут

**Необходимые материалы:** рабочая тетрадь, раздаточные материалы с ситуациями нарушений границ (например: ситуации травли, негативных комментариев, игнорирования и т.д.), «Памятная карточка», листы бумаги и цветные ручки для создания визуальных метафор, карточки с ключевыми словами и фразами (например, "уважение", "согласие", "отказ").

#### Структура занятия

##### 1. Анализ домашнего задания (10 минут)

**Обсуждение:** Начнем наше занятие с того, что обсудим домашнее задание. В течение недели ты старался (ась) изменить эмоциональное состояние человека доступными тебе способами. Послушайте ответ подростка и познакомьте с разными методами управления эмоциями:

- Активное слушание: проявление интереса и сочувствия.
- Открытые вопросы: помощь в осмыслении ситуации.
- Позитивные методы: поддержка и ободрение.
- Активация юмора: чтобы разрядить обстановку.
- Делание комплиментов: для поднятия настроения.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Сложно ли было выполнять задание?

##### 2. Введение (10 минут)

**Обсуждение:** Педагог начинает разговор о границах. Что такое границы? Почему они важны? Как их можно обозначить?

Предлагается к просмотру видеоролик «Мне так не нравится» мультисериала «Просто о важном. Про Миру и Гошу» выпуск №8. После в процессе обсуждения педагог помогает подростку сформулировать тему и цель занятия.

**Личное определение:** Попросите подростка записать в рабочей тетради своё определение личных границ. Какие границы существуют?

**Обсуждение:**

**Личные границы** – это индивидуальное безопасное пространство, которое отделяет человека от окружающих. Оно включает в себя ощущения и эмоции, мысли, взгляды и убеждения, интересы и ценности каждого человека. Простыми словами, это чёткое понимание и осознание собственного «Я».

#### Какие границы существуют? Типы границ?

**В психологии выделяют шесть основных типов личных границ:**

1. **Психологические.** Связаны с нормами поведения: что можно говорить человеку и как с ним обращаться. Например, к кому можно обратиться на «ТЫ» или на «ВЫ».

2. **Ценностные.** Связаны с убеждениями, верованиями и принципами. Например, если одноклассники придерживаются разных религиозных взглядов, будет неприемлемо осуждать или высмеивать их веру.
3. **Временные.** Затрагивают то, как другие люди используют личное время человека. Например, человек разрешает беспокоить его по рабочим вопросам после семи вечера или наоборот: он не готов отвечать на звонки и сообщения после окончания рабочего дня.
4. **Территориальные.** Связаны с личным пространством человека. Например, кто может подходить к твоему рабочему месту, пользоваться личным компьютером или войти в комнату без стука.
5. **Физические.** Связаны с телесными контактами. Например, как близко человек подпускает к себе одноклассников и считает ли допустимыми объятия и прикосновения.
6. **Финансовые.** Касаются всего, что связано с деньгами. Например, человек считает неприемлемым обсуждать зарплату, штрафы и премии.

### **3. Упражнение «Визуализация границы» (20 минут)**

Ведущий начинает с короткого объяснения важности визуализации границ. Сидя в удобном кресле, сделайте несколько глубоких вдохов и закройте глаза. Устройтесь поудобнее. Следите за дыханием в течение всего упражнения. Представьте огромное поле в чудесный солнечный день. Небо голубое, щебечут птицы, под ногами стелются сочные травы. Осмотритесь вокруг и определите, в какой части поля вы находитесь. Теперь представьте, что вокруг вас появилась граница. Как она выглядит? Из чего сделана? Какой ширины? А высоты? Она везде одинаковая? В ней есть двери или окна? Как вы ощущаете себя внутри?

Теперь представьте на поле сначала свою семью, потом друзей, коллег и, наконец, всех, кого знаете: кого-то ближе, а кого-то дальше от вас. Граница остается на месте, но одни люди внутри, а другие снаружи.

Задумайтесь, что чувствуете внутри? Кто рядом с вами и кто далеко?

Откройте глаза.

Запишите (или нарисуйте) в дневнике ответы на вопросы.

Как выглядела граница? Опишите ее. Что вы чувствовали внутри нее? Безопасность, заточение или одиночество? Изменились ли ощущения с появлением границы? Что вы почувствовали, когда в поле появились другие люди? Что думаете о границе? Она дает ощущение покоя? Удобно ли через нее контактировать с другими людьми или нет?

Удивились своим ответам? Граница по-прежнему кажется хорошей? Если нет, опишите идеальный вариант. Например, если сначала в воображении возник забор с колючей проволокой, попробуйте заменить его на живую изгородь.

Это очень полезное упражнение. Главное, не волнуйтесь: мысленный образ границы изменится с приобретением уверенности в себе.

Предложите подростку нарисовать свои личные границы в виде стены, забора или другого символа. Попросите его(её) подумать о том, что для них важно защитить: эмоции, физическое пространство, время.

Важно, чтобы подросток отразил свои чувства в выбранном символе. Укажите, что он(а) могут использовать разные цвета и элементы для создания рисунка, которые отражают их настроение и отношение к границам.

Пока ребёнок рисуют, можно включить тихую, расслабляющую музыку, чтобы создать атмосферу.

**Обсуждение:**

Предложите поделиться своим рисунком. Важно наладить поддерживающую атмосферу, где ребёнок сможет выразить свои мысли без страха осуждения.

Задавайте следующие вопросы, чтобы направить обсуждение:

- Какой символ ты выбрал(а) для своих границ и почему?
- Что этот символ для тебя значит?
- Каковы основные элементы твоего рисунка и что он(а) представляют?
- Как ты предполагаешь, что твои границы могут быть нарушены, и как ты будешь их защищать?

В конце занятия подведите итоги обсуждения, отметив, что визуализация границ может помочь лучше понимать и защищать свои личные пространства.

**4. Определение своих границ (15 минут)**

В рабочей тетради предложите подростку заполнить таблицу по образцу:

| <b>Ситуация</b>                    | <b>Как я себя чувствовал/а</b> | <b>Каковы были мои границы</b>             |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|
| Получение насмешек от группы       | Обидно, грустно                | Я не хочу, чтобы меня осуждали             |
| Игнорирование во время обсуждения  | Одиноко, неуверенно            | Я хочу, чтобы меня слушали                 |
| Негативные комментарии о внешности | Неприятно, стыдно              | Я хочу, чтобы уважали мою индивидуальность |

**5. Обсуждение границ (15 минут)**

Обсуждение ситуаций: В рабочей тетради различные ситуации нарушения границ. Попросите его(её) обсудить, как бы он(а) себя чувствовал(а) в этих ситуациях и какие границы были нарушены.

Стратегии реагирования: попросите предположить, как можно было бы реагировать в каждой ситуации. Запишите эти идеи на доске.

|                                                             |                                                                         |                                                      |                                                                   |                                                         |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Ситуация 1:<br>Друг постоянно делает негативные комментарии | Ситуация 2:<br>Ваши одноклассники обсуждают вас за спиной и смеются над | Ситуация 3:<br>Ваша подруга часто занимала ваши вещи | Ситуация 4:<br>Человек в классе игнорирует вас во время групповой | Ситуация 5:<br>Вам назначили встречу с товарищем, но он |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|

|                                                                  |                                           |                                                       |                                                  |                                                           |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| о вашей внешности, даже если вы просили его об этом не говорить. | вашими недостатками, когда вы не в курсе. | без спроса, даже когда вы просили её этого не делать. | работы и не позволяет вам высказать своё мнение. | каждый раз отменяет её в последний момент без объяснений. |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|

### **Обсуждение**

- Как бы ты себя чувствовал в этой ситуации? (попросите описать эмоции).
- Какие границы были нарушены? (например, уважение, личные вещи, время и т.д.).

### **6. Стратегии реагирования (10 минут)**

Попросите подростка предложить стратегии реагирования на каждую ситуацию (раздать список возможных стратегий) (Приложение 1).

Важно познакомиться с схемой защиты личных границ (Приложение 2):

Например:

**Ситуация 1** (постоянные негативные комментарии о внешности):

- Прямо сказать другу, что его комментарии обидны.
- Попросить его не комментировать ваше внешнее видение.
- Привести примеры положительных качеств, чтобы сменить фокус.

**Ситуация 2** (обсуждение за спиной):

- Убедиться, что информация о вас, которую обсуждают, не была правдой, и, если она таковой стала, поговорить с классом и обратить внимание на это.
- Игнорировать их разговоры и поговорить с кем-то близким, чтобы получить поддержку.

**Ситуация 3** (занимание вещей без спроса):

- Прямо сказать, что вам это не нравится, и установить правило «спроси перед тем, как взять».
- Напомнить подруге, что это ваше личное пространство.

**Ситуация 4** (игнорирование в группе):

- Высказать своё мнение, даже если кто-то вас игнорирует, и попросить, чтобы к вам отнеслись серьезно.
- Обсудить ситуацию с учителем, если не удаётся наладить общение.

**Ситуация 5** (частые отмены встреч):

- Спросить товарища, почему он постоянно отменяет планы, и объяснить, что вы также цените своё время.
- Предложить более конкретные даты или варианты, чтобы установить четкий график.

### **5. Подведение итогов (10 минут)**

Обсудите, какие стратегии были наиболее полезными и почему.

Попросите участника подумать о том, как он может применить эти стратегии в своей жизни.

Напомните о важности отстаивания своих границ и о том, что это нормально говорить о своих чувствах и потребностях.

### **Завершение занятия**

Раздайте ребёнку «памятную карточку» с ключевыми фразами и стратегиями (Приложение)

## **4.2. Занятие «Моя территория».**

**Цель:** Помочь подростку осознать свои границы, силы и ресурсы, а также разработать стратегии для защиты своей «территории» от травли.

**Продолжительность:** 40-60 минут

**Необходимые материалы:**

- Рабочая тетрадь.
- Раздаточные материалы (карточки с ситуациями, высказываниями, вопросами, список стратегий).
- Цветные ручки, фломастеры.
- Большой лист бумаги или ватман для создания карты «Моя территория».

### **Структура занятия**

#### **1. Введение (5 минут)**

Сегодня мы поговорим о том, что такое «моя территория». Эта территория включает в себя не только физическое пространство, но и эмоциональные границы, привычки и интересы.

Представьте ситуацию, что вы клетка, у которой нет границ – что с ней произойдет?

А представьте ситуацию, что вы – человек без личных границ, какие ваши ощущения? А что будет при взаимодействии с другим человеком?

Пояснение:

Личная граница – это тонкая черта проведена в нашем понимании и ощущении нас самих, как отдельных личностей. Она не зрима, ее нельзя пощупать, можно только ощутить. По сути, граница – это наше понимание, где наше, а где не наше. Подобное осознание помогает человеку более адаптивно взаимодействовать в окружении.

#### **2. Упражнение «Моя территория» (10 минут)**

Раздайте подростку рабочую тетрадь. На первой странице присутствует вопрос: «Что для меня означает «моя территория»? Напиши 3-5 предложений»

Попросите подумать о следующих аспектах:

- Физическое пространство (дом, школа, улица).
- Эмоциональное состояние (что помогает вам чувствовать себя в безопасности?).
- Социальные связи (с кем вы чувствуете поддержку?).

Обсуждение.

#### **3. Упражнение «Нарушение» (15 минут)**

Педагог просит поделиться ситуациями. Когда подросток испытывал дискомфорт в общении с другими, когда нарушались его(ее) границы.

Люди могут нарушать личные границы других. Мы начинаем чувствовать дискомфорт и разную палитру негативных эмоций (вину, стыд, печаль, гнев и т.д.). Эта палитра эмоций по-разному проявляется в нашем поведении, но самое основное, во что мы начинаем верить – что границы нет, что мы – есть часть другого человека, мы ответственны за его судьбу, что мы влияем на события в его жизни, и поступаем в угоду другого человека.

1. Как нарушаются твои личные границы? Приведи пример из личной жизни, когда ты испытывал(а) подобное?

2. В рабочей тетради даны реплики, которые могут указывать на нарушение личных границ. И будут обозначены четыре категории, по которым можно разделить данные реплики. Задача правильно определить категорию реплики.

**Реплики:**

ты бездельник(ца);

если так сделаешь – позор тебе на всю жизнь;

не делай так больше никогда;

если бы не ты, все было бы нормально;

это полный бред;

ты далеко не красавиц(а);

лучше, чем я, тебе никто не скажет, как исправить ситуацию;

я тебе говорю, что так надо сделать;

ты испортил мне жизнь;

я так и знал, что не стоило тебя просить;

твой вкус в одежде – просто ужасен;

ведь ты же не собираешься его прощать?!;

ты больше не должен(на) поступать так;

это все из-за тебя;

я бы на твоём месте сделал по-другому;

**Категории:**

Обвиняют человека в своих проблемах:

-это все из-за тебя;

-если бы не ты, все было бы нормально;

-я так и знал, что не стоило тебя просить

Контролируют поведение:

-сделай так, так и так;

-не делай так больше никогда;

-я тебе говорю, что так надо сделать

Дают непрошенные советы о том каким следует быть:

-я бы на твоём месте сделал по-другому;

-надо было уже давно сделать;

-лучше, чем я, тебе никто не скажет, как исправить ситуацию;

-я вижу, что происходит, я лишь хочу помочь

Дают установки, какие события как расценивать:

- это полный бред;
- ведь ты же не собираешься его прощать?!;
- если так сделаешь – позор тебе на всю жизнь;
- ничего, более убогого, я не видела

Дают оценки вашей внешности и личности:

- ты бездельник(ца);
- я думал(а), ты оденешься симпатичнее;
- твой вкус в одежде – просто ужасен.

**Обсуждение:**

В повседневной жизни это выражается в поведении: люди могут брать ваши вещи, садиться на ваше место, пользоваться вашими деньгами, не отдавать долга, манипулировать вами и многое, многое другое.

Как бы там не происходило, человек в чьи границы вторглись, может испытывать замешательство, страх, гнев, пытаться избежать дальнейшего общения.

Если же границы слабые – в них вторгаются довольно регулярно, такой человек испытывает довольно сильный стресс, он не может адекватно защититься от атак.

Если в норме мы чувствуем себя в своих границах свою личность именно своей, дружественной, то люди со слабыми границами ощущают себя глупыми, неудачниками, которые сами себе все портят и во всем сами виноваты.

Чем слабее у человека границы, тем чаще он нападает на границы других. Не по злобе, а по тому, что он не осознает, что выходит из зоны своей компетенции.

**4. Упражнение «Круги доверия» (10 минут)** (разработано известным психологом Мериллин Мюррей).

В рабочей тетради выполни упражнение «Круги доверия» (Приложение 4) Инструкция: «Возьмите шаблон с нарисованными кругами и расположите в нем всех, кто для вас ценен и значим в вашей жизни. Размещайте по степени значимости для себя, т.е. в центральном круге самое значимое и ценное, в крайнем круге – наименее значимые и ценные. Сравни твои круги доверия с ключом. Проанализируйте, кто находится не на своем круге. Как правило данный факт является сигналом к тому, что ваши границы с данным человеком нарушены. Комфортна ли для тебя такая ситуация».

Самый главный круг – это мы сами – Я, моё личное пространство.

Синий – это круг нашей семьи и тех, кого мы любим. Уважение, доверие и любовь – так мы определяем, кто относится к этому кругу.

Зелёный – круг наших друзей и тех, с кем нам нравится общаться. Это совместные игры, разговоры, веселье.

Желтый – круг знакомых, с кем знакомы поверхностно и не слишком близки.

Оранжевый круг- профессиональная помощь, эти люди могут помочь нам, когда это необходимо, они не наши друзья. Это учителя, воспитатели, полицейские, пожарные, доктора, медсестры.

Красный круг – незнакомцы. Мы не знаем этих людей, даже если они говорят, что знают нас. Мы не доверяем незнакомцам. Мы не разговариваем с ними, и не рассказываем ничего о себе. Никогда не идём с ними никуда и не садимся в машину. Мы не берём конфеты, не идём искать «собачку», не помогаем найти улицу, потому что взрослые люди не должны просить помощи у тех, кто младше и слабее их. Важно понимать, что есть близкий человек, а есть чужой. Незнакомый – не значит плохой. Но существуют признаки, которые могут говорить об опасностях».

#### **6. Упражнение создание карты «Моя территория» (10 минут)**

На следующей странице рабочей тетради предложите подростку нарисовать «карту своей территории». Он(а) могут использовать разные символы и цвета, чтобы обозначить важные для них места и вещи (например, дом, школу, любимое место для отдыха, друзей).

Параллельно дайте раздаточные материалы с примерами фраз, которые они могут использовать для выражения своих границ (например, «Мне некомфортно, когда...», «Хочу, чтобы меня уважали и...», и т.д.).

#### **7. Обсуждение ситуаций и выработка стратегий (10 минут)**

Раздайте карточки с конкретными ситуациями травли. На каждой карточке описана ситуация, касающаяся нарушения личной территории (например, «Одноклассник дергает за волосы, когда вы проходите мимо» или «В группе смеются над вашим увлечением»).

Попросите подростка подумать, как бы он(а) себя чувствовали в этих ситуациях и какие эмоции это вызывало.

Затем предложите выработать возможные стратегии реагирования на каждую из этих ситуаций. Раздать список примерных стратегий (Приложение 1). Попросите записать идеи в рабочей тетради.

Карточки с ситуациями:

1. «Одноклассник дергает за волосы, когда вы проходите мимо»
2. «Кто-то находит способ постоянно подшучивать над вашим внешним видом»
3. «В группе смеются над вашим увлечением»
4. «Кто-то отправляет вам оскорбительные сообщения в соцсетях»
5. «Ты заметил, что тебя исключают из групповых заданий или обсуждений»

Вопросы для обсуждения:

- «Как бы ты себя чувствовал(а) в этой ситуации?»
- «Какие эмоции у тебя возникли бы (грусть, злость, страх, смущение и т. д.)?»

Ребенок должен либо кратко описать свою ситуацию и сказать какие эмоции он(а) испытывают.

Выработка стратегий реагирования.

После обсуждения эмоций предложите подростку выработать 2-3 стратегии, как можно реагировать на ситуацию, описанную на его(ее) карточке.

Попросите его(ее) записать свои идеи в рабочей тетради.

*Некоторые возможные стратегии могут включать:*

- Открыто сказать, что вам это не нравится (например, «Мне некомфортно, когда вы это делаете»).

- Обратиться за поддержкой к другому другу или взрослым (родителям, учителям).

- Игнорировать провокацию и не реагировать.

- Попросить изменить тему разговора или уйти от общения.

Обсуждение. Попросите каждого участника поделиться своими стратегиями, которые он(а) выбрали для защиты своей территории.

### **8. Рефлексия (5 минут)**

Попросите поделиться теми стратегиями, которые ребенок выбрал для защиты своей территории. Можете использовать следующие вопросы для рефлексии:

«Что нового ты узнал(а) о своей «территории»?»

«Какие стратегии дадут тебе уверенность в сложных ситуациях?»

Обсудите важность общения и поддержки со стороны друзей, родных и учителей. Подчеркните, что защита своей территории включает в себя не только установление границ, но и способность обращаться за помощью.

### **Заключение**

Такое занятие позволяет подростку глубже понять свои границы, проработать ситуации травли и сформировать здоровые механизмы защиты. Рабочая тетрадь и раздаточные материалы помогают осознанно подойти к важным темам, развивая навыки самозащиты и уверенности.

## **4.3. Занятие «Я и мир вокруг меня»**

**Цель:** помочь подростку осознать свое место в мире, понять влияние внешней среды на его эмоциональное состояние и выработать стратегии для улучшения взаимодействия с окружающими.

**Продолжительность:** 45-60 минут

**Необходимые материалы:** рабочая тетрадь с эпиграфами и заданиями, раздаточные материалы (карточки с ситуациями, вопросы для саморефлексии), цветные ручки и маркеры, большой лист бумаги или доска для коллажа «Я и мир вокруг меня».

### **Структура занятия**

#### **1. Введение (5 минут)**

Педагог начинает с объяснения темы: «Сегодня мы обсудим, как ты ощущаешь себя в мире и как различные обстоятельства влияют на твоё настроение и самооценку. Мы будем исследовать отношения «я и окружающие».

#### **2. Работа в тетради (10 минут)**

Раздайте рабочие тетради. На первой странице присутствует вопрос: «Как ты видишь себя на фоне окружающего мира? Напиши 3-5 предложений о том, как ты себя чувствуешь в разных ситуациях (в школе, в кругу друзей, дома и т.д.)». Если возникнут затруднения, приведите примеры, которые даны ниже.

Попросите запомнить, какие эмоции и мысли возникают в этих ситуациях.

### **Примерные ответы подростков:**

#### **1. В школе:**

- «В школе я часто чувствую себя неуверенно, особенно когда мне нужно отвечать на вопросы перед классом. Иногда мне кажется, что одноклассники меня не понимают, и это вызывает у меня страх.»

- «Когда я получаю хорошие оценки, я чувствую гордость за себя и свою работу. Мне нравится, когда учителя хвалят меня, и это придаёт мне уверенности.»

#### **2. В кругу друзей:**

- «Среди друзей я чувствую себя комфортно и легко. Мы можем обсуждать любые темы, и я чувствую, что могу быть собой. Это обеспечивает мне поддержку и уверенность.»

- «Иногда я ощущаю себя изолированным, когда мои друзья обсуждают что-то, что мне не интересно. Я волнуюсь, что они могут не воспринимать меня всерьёз.»

#### **3. Дома:**

- «Дома я чувствую себя в безопасности и могу расслабиться. Моя семья поддерживает меня, и я могу открыто говорить о своих чувствах.»

- «Иногда я чувствую, что не могу общаться с родителями о своих проблемах. Это создаёт у меня ощущение одиночества, как будто я наедине со своими переживаниями.»

#### **4. В социальных сетях:**

- «В социальных сетях я часто сравниваю себя с другими. Это вызывает у меня зависть и неуверенность в себе, особенно когда я вижу, как у других всё получается.»

- «Но также я чувствую радость, когда общаюсь с людьми, которые разделяют мои интересы. Это позволяет мне построить новые дружеские связи и чувствовать себя более уверенно.»

#### **5. С незнакомыми людьми:**

- «Когда я нахожусь в новой компании или среди незнакомцев, я часто чувствую тревогу. Мне сложно подойти к кому-то и завести разговор.»

- «Иногда, когда я преодолеваю себя и начинаю общаться, я обнаруживаю интересные вещи о других и чувствую себя лучше.»

Эти примеры помогут подростку осознать свои чувства и мысли о себе в различных ситуациях, а также создадут основу для дальнейшего обсуждения на занятии.

### 3. Создание карты «Я и мир вокруг меня» (20 минут).

На следующей странице тетради предложите подростку нарисовать или создать коллаж, который изображает их восприятие себя в мире. Они могут использовать символы, рисунки, слова или фразы, которые отражают их отношения с окружающими.

- Включите такие элементы, как:

- Люди, с которыми он(а) общается.
- Места, где он(а) чувствуют себя комфортно или неудобно.
- Эмоции, которые он(а) испытывает в этих ситуациях.

*Обсуждение.* Расскажи что-нибудь о своей карте. Нравится ли она тебе? Что из нарисованного для тебя наиболее важно, а что наименее? Есть ли граница, отделяющая тебя от окружающего мира?

### 4. Упражнение «Метод индивидуальных правил» (15 минут)

Педагог: «Давай потренируемся с тобой определять свои личные границы. Для этого нужно разработать свои правила, то что тебе не нравится делать, то от чего ты счастлив и тебе комфортно».

Например, список может выглядеть следующим образом:

*Время для выполнения уроков и отдыха.*

*Я не выполняю чужую работу, даже если меня об этом очень просят. То же самое касается и домашнего задания друзей.*

*В воскресенье отдыхаю (с семьей, друзьями). Не пользуюсь социальными сетями.*

*Не хожу в гости без предупреждения и прошу предупредить меня.*

*Не даю совет, если меня об этом не просят.*

*Разговариваю только на темы, которые мне интересны.*

*Не отвечаю на звонки после 22 вечера и не звоню сам(а).*

*Если у меня нет свободного времени на телефонный разговор, я об этом скажу звонящему.*

*Если я чего-то не хочу делать, просящему я скажу: «НЕТ», даже если он не поймет моего отказа и обидится.*

Этот список может дополняться или корректироваться исходя из ваших «личных» правил и пристрастий.

#### **Обсуждение**

Подчеркните, что каждый имеет право на собственные границы и на то, чтобы чувствовать себя комфортно и безопасно.

### 5. Рефлексия (5 минут)

*Сформулируй впечатления о прошедшем занятии:*

- Что понравилось на занятии?
- Что было трудно делать?
- С чем уходишь, и что с собой берешь?

#### **4.4 Занятие «Навыки установления границ».**

**Цель:** помочь подростку понять важность личных границ, научить его способам их установления и поддержания в отношениях с окружающими.

**Продолжительность:** 45 - 60 минут.

**Необходимые материалы:** рабочая тетрадь с упражнениями и рисунками для визуализации, раздаточные материалы (подсказка «Как говорить «нет», карточки со сценариями и примерами поведения, фразы, которые помогут устанавливать границы), маркеры и цветные ручки, листы бумаги для записей, презентация или плакат с ключевыми концепциями (если возможно).

## Структура занятия

### 1. Введение (5 минут)

Педагог: «Пожалуй, сложно найти человека, который хотя бы раз в жизни не столкнулся с ситуацией, когда он хотел бы отказаться в ответ на какую-то просьбу, но он ответил «да» и теперь казнит себя за слабость.

Когда мы говорим «да» вместо «нет», срабатывает страх обидеть человека, оказаться плохим другом, партнером, сыном/дочерью, страх одиночества, если ты не будешь делать то, что просят, с тобой перестанут общаться. Это страх появления чувства вины, что ты нарушишь этическое правило «помогать другим — значит быть хорошим человеком». Здесь мы снова возвращаемся к важности баланса между тем, что мы делаем для себя и других. Если, выполняя просьбы других, ты чувствуешь радость и воодушевление, твое внутреннее ощущение «Я — хороший человек» растет, значит проблемы нет и все в порядке. Если, ответив согласием вместо отказа ты чувствуешь раздражение, значит нарушена какая-то твоя собственная внутренняя потребность, например, потребность в безопасности (не участвовать в рискованных делах), потребность распоряжаться собственным временем, потребность не нарушать твои собственные внутренние установки (например, «курить плохо»).

Ты соглашаешься помочь или участвовать в чем-то, потому что тебе важны другие люди, ты не хочешь ранить их отказом. Испытывая при этом дискомфорт, задай себе встречный вопрос, насколько важен ты сам для этих людей? Насколько им важны твои чувства и твой эмоциональный баланс? Делая то, что тебе не хочется, ты понижаешь уровень своего жизненного интереса, а это очень ценный ресурс.

Используй эти подсказки, чтобы отказывать в неприятных просьбах более комфортно (Приложение 2).

### 2. Опрос о границах (10 минут)

В рабочей тетради нужно ответить на вопрос: «Какие границы ты устанавливал (а) в своей жизни?» Вы можете предложить такие подсказки:

«Когда я говорю «нет» без объяснений».

«Когда я делаю паузу в общении, если меня что-то беспокоит».

«Когда я говорю о своих чувствах и потребностях».

Обсудите с подростком получившиеся ответы, задавая дополнительные вопросы: «Что вас останавливает от установления границ?» «Как ты себя чувствуешь, когда ваши границы нарушаются?»

### **3. Упражнение «Идентификация собственных границ» (10 минут)**

Педагог: «Задумайся о ситуациях, когда твои границы были нарушены. Например: "Когда кто-то говорит что-то обидное", "Когда меня заставляют делать что-то, что мне не нравится".

Запиши эти примеры в рабочей тетради и обозначь эмоции, которые эти ситуации у тебя вызывали (например, грусть, злость, тревога).

### **4. Практика уверенных ответов (15 минут)**

В рабочей тетради даны ситуации с типичными сценариями, тебе нужно подумать, как бы ты поступил(а) в данной ситуации и что ответил(а) бы. Раздайте фразы, которые помогут устанавливать границы (Приложение 22).

Ребёнку нужно заполнить таблицу и подобрать нужную фразу.

Обсуждение.

- Сложно ли было придумывать ответы?
- Удалось ли придумать свои фразы установления границ?

Вот примеры ответов, которые помогут установить границы в указанных ситуациях:

#### ***1. Кто-то постоянно вмешивается в ваши личные дела».***

*Примерный ответ:*

«Я понимаю, что ты заботишься обо мне, но мне важно, чтобы у меня была возможность решать свои дела самостоятельно. Я ценю твою поддержку, но мне надо время, чтобы разобраться с этим самостоятельно».

#### ***2. Друг (подруга) просит тебя сделать что-то, что тебе некомфортно***

*Примерный ответ:*

«Я знаю, что ты предлагаешь это с хорошими намерениями, но мне не комфортно делать это. Я ценю нашу дружбу, и мне важно оставаться верным своим чувствам и границам. Давай найдем другой способ, чтобы провести время вместе».

#### ***3. «Одноклассник шутит над вами».***

*Примерный ответ:*

«Мне не нравится, когда ты делаешь такие шутки, это заставляет меня чувствовать себя неудобно. Я предпочёл бы, чтобы мы общались без насмешек. Надеюсь, ты поймешь, что это для меня важно».

Далее педагог предлагает подростку разработать план действий на случай, если он столкнется с травлей или негативным взаимодействием:

- Как он может выразить свои чувства и границы?
- К кому он может обратиться за поддержкой?
- Как правильно реагировать на провокации?

Какой из предложенных инструментов показался наиболее полезным?

**Общие советы по установлению границ:**

- Будьте ясными и конкретными. Четко обозначьте, что именно вызывает дискомфорт.
- Используйте «я-высказывания». Они помогают избежать обвинений и делают ваши чувства более понятными.
- Будьте уверены в себе. Говорите спокойно и уверенно, но без агрессии.
- Не бойтесь повторять свои границы. Если кто-то продолжает нарушать ваши границы, не стесняйтесь ещё раз их обозначить.

Эти ответы помогут вам отстоять свои границы, сохраняя при этом уважение к другим.

**Заключение:** Воодушевление подростка: главное — помнить, что он не один, и есть способы справиться с любой ситуацией.

### **5. Рефлексия и планы на будущее (10 минут)**

Попросите участников записать в тетради один шаг, который они собираются предпринять для улучшения своих навыков установления границ в ближайшее время.

#### **Итог:**

Это занятие предназначено для того, чтобы помочь подростку освоить навыки установления и защиты своих границ, что особенно важно для тех, кто сталкивается с травлей. Рабочая тетрадь и раздаточные материалы позволят им визуализировать свои мысли и применять новые знания на практике.

### **4.5 Занятие «Итоговое воплощение».**

**Цель:** закрепить пройденный материал и получить новые знания о себе, включая информацию о навыках защиты собственных границ.

#### **Необходимые материалы:**

- методическое пособие, поле для игры – картон или холст, набор стрелок, фишка «Рука» 1-2 шт, 1-2 кубика, 20 кристаллов, тематические карточки, информация по вопросам игры, текст с вопросами.

## **Структура занятия**

### **1. Введение (10 минут)**

Педагог: «Сегодня я предлагаю тебе поиграть в психологическую игру «Про границы». Эта игра поможет нам не только закрепить весь пройденный материал, но и узнать что-то новое о себе и окружающих. Понимание границ — это важный навык, который помогает строить здоровые отношения.

### **2. Психологическая игра «Про границы» (20-30 минут)**

Ребёнок выбирает в закрытую из мешочка фишку, которой будет играть и ставит её на старт.

Фишка «Рука» ставится на поле в выделенном для неё месте. Если игрок захочет дополнить ведущего, или у него есть информация по данной теме, и он хочет её поделиться с ведущим, то фишка рука ставится рядом со своей фишкой. После того как игрок ответил, фишка ставится на свое место.

Игрок крутит «стрелку» осуществляя выбор цифры. Всего на поле 6 секторов обозначенные цифрами от 1 – 6. Карточки с вопросами привязаны к номеру. Нумерации карточек с вопросами осуществляется непосредственно ведущим в игре. Ведущий может дополнить карточки «вопросы», любыми своими вопросами в зависимости от полноты ответа.

Игрок ответивший на вопрос или дополнивший ответ ведущего берет себе кристалл. Количество кристаллов считается в конце игры.

В конце дается информация о том, что в этой игре не просто набраны кристаллы, но и ещё ты обогатился (лась) знаниями.

### **Вопросы для обсуждения.**

1. Что такое личные границы? Как обозначить границы?
2. Зачем нужны границы? Когда нарушаются границы?
3. Как можно защитить личные границы? Опиши схему защиты личных границ.
4. Опиши твои стратегии реагирования в ситуациях нарушения личных границ. Какие стратегии ты часто используешь?
5. Как ты можешь определить, что твои границы нарушены?
6. Как ты можешь сообщить другим о своих границах, не вызывая конфликтов? Какие фразы или подходы могут помочь мне в установлении границ?

### **6. Итоговое воплощение (15 минут)**

Попросите подростка сделать «плакат границ». Он может включить в него свои стратегии защиты, фразы и изображения, представляющие его границы.

- Дайте возможность подростку поделиться плакатом (если он хочет) и обсудить, что он извлек из занятия.

### **7. Заключение и домашнее задание (10 минут)**

Подведите итоги занятия: подчеркните важность понимания и защиты своих границ.

В качестве домашнего задания дайте задание продолжить работать над картой границ или записывать ситуации, когда его границы нарушали, и как он(а) на это реагировал.

### **Завершение занятия:**

Поблагодарите подростка за участие в игре. Напомните, что работа над границами — это процесс, который требует времени и практики, и что он всегда может обратиться за поддержкой, если ему это необходимо.

Приложение 1

### **Список стратегий реагирования в ситуации травли.**

- Открыто сказать, что вам это не нравится (например, «Мне некомфортно, когда ты это делаешь»).
- Попросить его не комментировать ваше внешнее видение.
- Привести примеры положительных качеств, чтобы сменить фокус.
- Убедиться, что информация о вас, которую обсуждают, не была правдой, и, если она таковой стала, поговорить с классом и обратить внимание на это.

- Игнорировать их разговоры и не реагировать, поговорить с кем-то близким, чтобы получить поддержку.
- Прямо сказать, что вам это не нравится, и установить правило «спроси перед тем, как взять».
- Напомнить подруге (другу), что это ваше личное пространство.
- Высказать своё мнение, даже если кто-то вас игнорирует, и попросить, чтобы к вам отнеслись серьезно.
- Обсудить ситуацию с учителем (родителем), если не удаётся наладить общение.
- Спросить товарища, почему он постоянно отменяет планы, и объяснить, что вы также цените своё время.
- Предложить более конкретные даты или варианты, чтобы установить четкий график.
  - Обратиться за поддержкой к другому другу или взрослым (родителям, учителям).
  - Попросить изменить тему разговора или уйти от общения.

## Приложение 2

### Подсказки «Как говорить «нет»»

1. **Выиграй время.** Не отвечай сразу. Даже если для просящего вопрос очень срочный, ты всегда можешь взять полчаса или час, чтобы подумать и вернуться с более осознанным ответом. Так ты учтешь другие свои обязательства и планы, которые можешь упустить из виду (дашь включиться медленному рациональному мышлению и взвесишь «за» и «против»). Хорошим тоном считается взять время подумать, сообщая собеседнику, когда ждать ответа от тебя (полчаса, час, сутки, неделю). Чтобы выиграть время, назови возникшую у тебя эмоцию, например, ты удивлен этой неожиданной просьбой и тебе надо подумать. Ты ведь помнишь, что в состоянии удивления наше мышление замирает, поэтому мы не можем использовать этот ресурс полноценно?
2. **«Нет» как проверка.** Наблюдай за реакцией собеседника. Если при отказе ты слышишь в свой адрес, что ты «плохой друг» или «плохой человек, который отказывает в помощи» — перед тобой манипулятор. Тот, кто тебя ценит и уважает, не скажет, что ты плохой.
3. Ответь в мессенджере. Ответить «нет» в мессенджере гораздо легче, чем сказать на словах. Если тебя спросили лично, возьми время подумать, а ответ — напиши. «Я был бы рад тебе помочь, но в этот раз не получится, потому что...». Объяснение причины — это уважение к человеку.
4. **Не в этот раз...** В отказе хорошо работает формулировка «не смогу в этот раз». Она сохраняет возможность сказать «да» на будущее, показывая, что ваши отношения важны. Если негатив вызывает не сам факт помощи, а восприятие тебя как безотказного доступного ресурса в любой момент, обозначь, что тебе важно знать о просьбе заранее, так как у тебя есть свои планы. Ты можешь ответить так: «Буду рад тебе помочь, но, пожалуйста, напиши мне заранее, чтобы я подстроил свои планы».

**5. Попроси об ответной услуге.** Ты можешь попросить в ответ то, что считаешь равноценным и справедливым - ответную помощь или услугу. Другой вариант - назначить гораздо более высокую цену, чтобы просящему стало не выгодно обратиться к тебе.

Приложение 3.

### **Памятная карточка Как отстаивать свои границы**

*Я — это я!  
Я имею право быть собой.  
Мои чувства важны.*

### **Ключевые фразы для отстаивания своих границ:**

1. «Мне не нравится, когда...»  
- Пример: «Мне не нравится, когда ты грубо шутишь про меня. Пожалуйста, не делай этого»
2. «Я предпочитаю...»  
- Пример: «Я предпочитаю, чтобы ты сначала спрашивал меня, прежде чем брать мои вещи».
3. «Я чувствую себя...»  
- Пример: «Я чувствую себя неудобно, когда ты не убираешь свои вещи. Давай сделаем это вместе.
4. «Я хочу...»  
- Пример: «Я хочу, чтобы мы уважали друг друга и говорили вежливо.»
5. «Мне нужно время для себя.»  
- Пример: «Мне нужно немного времени побыть одному, чтобы подумать и успокоиться.»

### **Стратегии для отстаивания границ:**

**Будь уверенным в себе!**

- Говори спокойно и уверенно, не подавай сигналов неуверенности.

**Используй «Я-сообщения»:**

- Говори о своих чувствах и потребностях, избегай обвинений.

**Слушай других людей:**

- Уважай границы других так же, как хочешь, чтобы уважали твои.

**Аргументируй свои слова:**

- Объясни, почему важно соблюдать границы (например, для комфортного общения).

**Неприятные ситуации:**

- Если кто-то не понимает, попробуй изменить подход или поговорить с взрослым.

**Помни: Ты не один!**

- Всегда можешь обратиться за помощью к родителям, учителям или друзьям, если тебе трудно отстоять свои границы.

**Ты заслуживаешь уважения!**

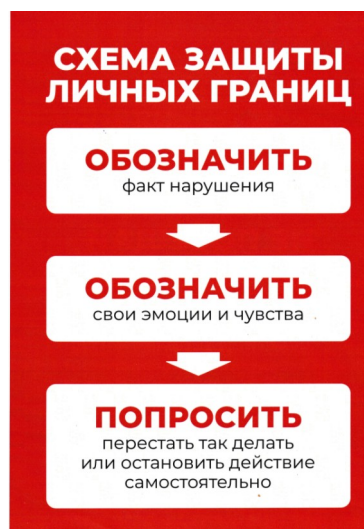
- Защита своих границ — это важно для твоего комфорта и здоровья.

## Приложение 4

### Бланк «Круг доверия» с ключом



## Приложение 5



**Фразы, которые можно использовать для установки границ:**

**1. "Мне это не нравится."**

Простой и ясный способ выразить свое недовольство.

**2. "Пожалуйста, перестань."**

Четкое указание на то, что поведение другого человека неприемлемо.

**3. "Я не хочу говорить об этом."**

Позволяет обозначить темы, которые подросток считает нежелательными для обсуждения.

**4. "Это меня расстраивает."**

Помогает объяснить свои чувства и показать, что поведение других влияет на нас.

**5. "Ты можешь поговорить со мной иначе."**

Указывает на то, что ожидания относительно общения должны быть уважительными.

**6. "Я предпочитаю, чтобы ты не прикасался ко мне."**

Устанавливает физические границы напротив нежелательных прикосновений.

**7. "Мне нужно время наедине."**

Позволяет обозначить потребность в личном пространстве.

**8. "Я не готов/а это делать."**

Открытое выражение отказа, если подросток чувствует давление.

**9. "Пожалуйста, не обсуждай мои личные дела с другими."**

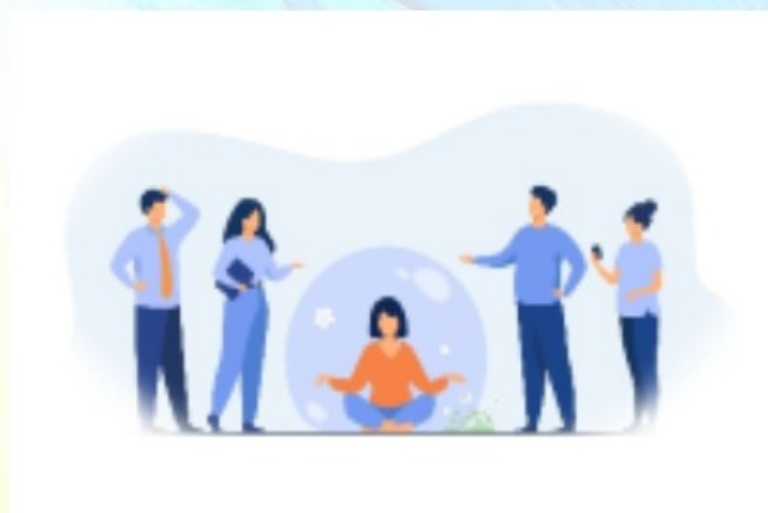
Указывает на желание сохранить тайну и личную информацию.

**10. "Если ты не перестанешь, я вынужден/вынуждена сообщить об этом."**

Дает понять, что подросток готов предпринимать действия для защиты своих границ.

Эти фразы помогут тебе уверенно выражать свои границы и будет полезно их репетировать в безопасной обстановке, чтобы чувствовать себя более комфортно в реальных ситуациях.

# *Рабочая тетрадь*



## **Модуль 4 Мои границы**

## 4.1 Занятие «Я и мои границы»

Личные границы это –

Какие границы существуют? Типы границ?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

**Упражнение «Визуализация границы» (10 минут)**

Как выглядела граница? Опишите ее.

---

---

Что вы чувствовали внутри нее? Безопасность, заточение или одиночество?

---

---

---

Изменились ли ощущения с появлением границы? Что вы почувствовали, когда в поле появились другие люди?

---

---

Что думаете о границе? Она дает ощущение покоя? Удобно ли через нее контактировать с другими людьми или нет?

---

---

---

## Рисунок «Личные границы»

### Определение своих границ

| Ситуация                           | Как я себя чувствовал/а | Каковы были мои границы        |
|------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|
| Получение насмешек от группы       | Обидно, грустно         | Я не хочу, чтобы меня осуждали |
| Игнорирование во время обсуждения  |                         |                                |
| Негативные комментарии о внешности |                         |                                |

**Ситуация 1:** Друг постоянно делает негативные комментарии о вашей внешности, даже если вы просили его об этом не говорить.

*Как бы ты себя чувствовал в этой ситуации?*

---

---

*Какие границы были нарушены?*

---

---

**Ситуация 2:** Ваши одноклассники обсуждают вас за спиной и смеются над вашими недостатками, когда вы не в курсе.

*Как бы ты себя чувствовал в этой ситуации?*

---

---

*Какие границы были нарушены?*

---

**Ситуация 3:** Ваша подруга часто занимала ваши вещи без спроса, даже когда вы просили её этого не делать.

*Как бы ты себя чувствовал в этой ситуации?*

---

---

*Какие границы были нарушены?*

---

**Ситуация 4:** Человек в классе игнорирует вас во время групповой работы и не позволяет тебе высказать своё мнение.

*Как бы ты себя чувствовал в этой ситуации?*

---

---

*Какие границы были нарушены?*

---

**Ситуация 5:** Вам назначили встречу с товарищем, но он каждый раз отменяет её в последний момент без объяснений.

*Как бы ты себя чувствовал в этой ситуации?*

---

---

*Какие границы были нарушены?*

---

---

### **Стратегии реагирования**

| <b>Ситуация</b>                                                    | <b>Стратегии реагирования</b> |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Ситуация 1:</b> (постоянные негативные комментарии о внешности) |                               |
| <b>Ситуация 2</b> (обсуждение за спиной)                           |                               |
| <b>Ситуация 3</b> (занимание вещей без                             |                               |

|                                            |  |
|--------------------------------------------|--|
| спроса)                                    |  |
| <b>Ситуация 4</b> (игнорирование в группе) |  |
| <b>Ситуация 5</b> (частые отмены встреч)   |  |

## 4.2. Занятие «Моя территория»

### Упражнение «Моя территория»

Физическое пространство (дом, школа, улица).

- 1.
- 2.
- 3.

Эмоциональное состояние (что помогает вам чувствовать себя в безопасности?)

- 1.
- 2.
- 3.

Социальные связи (с кем вы чувствуете поддержку?)

- 1.
- 2.
- 3.

### Упражнение «Нарушение»

1. Как нарушаются твои личные границы? Приведи пример из личной жизни, когда ты испытывал(а) подобное?

---



---



---

### Реплики:

- ты бездельник(ца);
- если так сделаешь – позор тебе на всю жизнь;
- не делай так больше никогда;
- если бы не ты, все было бы нормально;
- это полный бред;
- ты далеко не красавиц(а);

лучше, чем я, тебе никто не скажет, как исправить ситуацию;  
я тебе говорю, что так надо сделать;  
ты испортил мне жизнь;  
я так и знал, что не стоило тебя просить;  
твой вкус в одежде – просто ужасен;  
ведь ты же не собираешься его прощать?!;  
ты больше не должен(на) поступать так;  
это все из-за тебя;  
я бы на твоём месте сделал по-другому;

**Категории:**

Обвиняют человека в своих проблемах:

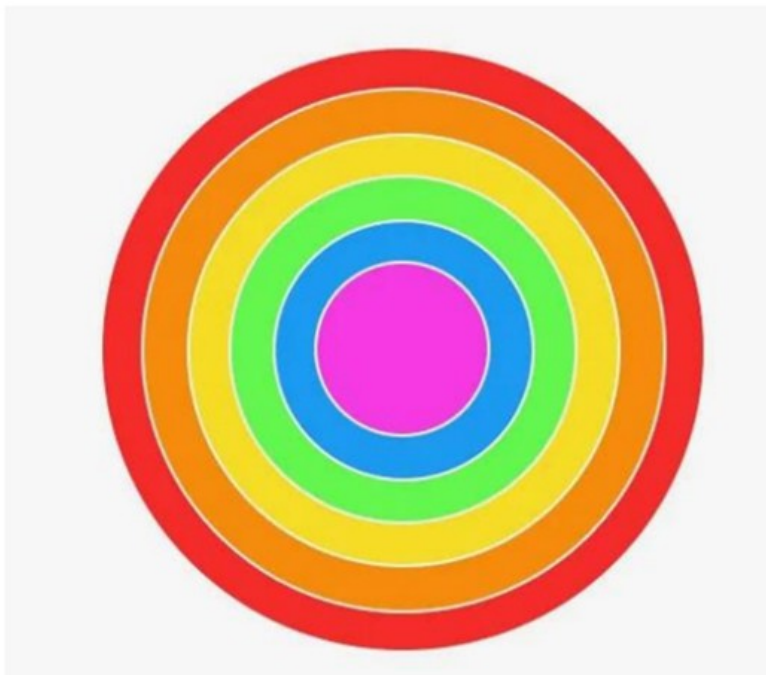
Контролируют поведение:

Дают непрошенные советы о том каким следует быть:

Дают установки, какие события как расценивать:

Дают оценки вашей внешности и личности:

**Упражнение «Круги доверия»**



## Карта «Моя территория»

### Ситуации и выработка стратегий.

#### 1. «Одноклассник дергает за волосы, когда вы проходите мимо»

Как бы ты себя чувствовал(а) в этой ситуации?

---

---

---

Какие эмоции у тебя возникли бы (грусть, злость, страх, смущение и т. д.)?

---

---

Твои стратегии реагирования в этой ситуации:

---

---

---

#### 2. «Кто-то находит способ постоянно подшучивать над вашим внешним видом»

Как бы ты себя чувствовал(а) в этой ситуации?

---

---

---

Какие эмоции у тебя возникли бы (грусть, злость, страх, смущение и т. д.)?

---

---

---

Твои стратегии реагирования в этой ситуации:

**3. «В группе смеются над вашим увлечением»**

Как бы ты себя чувствовал(а) в этой ситуации?

---

---

---

Какие эмоции у тебя возникли бы (грусть, злость, страх, смущение и т. д.)?

---

---

---

Твои стратегии реагирования в этой ситуации:

**4. «Кто-то отправляет вам оскорбительные сообщения в соцсетях»**

Как бы ты себя чувствовал(а) в этой ситуации?

---

---

---

Какие эмоции у тебя возникли бы (грусть, злость, страх, смущение и т. д.)?

---

---

---

Твои стратегии реагирования в этой ситуации:

**5. «Ты заметил, что тебя исключают из групповых заданий или обсуждений»**

Как бы ты себя чувствовал(а) в этой ситуации?

---

---

---

Какие эмоции у тебя возникли бы (грусть, злость, страх, смущение и т. д.)?

---

---

Твои стратегии реагирования в этой ситуации:

---

---

---

**4.3. Занятие «Я и мир вокруг меня».**

Как ты видишь себя на фоне окружающего мира.

Напиши 3-5 предложений о том, как ты себя чувствуешь в разных ситуациях (в школе, в кругу друзей, дома и т.д.).

В школе

---

В кругу друзей

---

Дома

---

В социальных сетях

---

С незнакомыми людьми

**Карта «Я и мир вокруг меня»**



Какие границы ты устанавливал(а) в своей жизни?

---

---

---

### Упражнение «Идентификация собственных границ»

Напиши ситуации, когда твои границы были нарушены и обозначь эмоции, которые эти ситуации у тебя вызывали (например, грусть, злость, тревога).

---

---

---

---

### Практика уверенных ответов

| Ситуация                                                                  | Фразы установления границ |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <i>1. Кто-то постоянно вмешивается в ваши личные дела</i>                 |                           |
| <i>2. Друг (подруга) просит тебя сделать что-то, что тебе некомфортно</i> |                           |
| <i>3. «Одноклассник шутит над вами»</i>                                   |                           |

### План действий на случай негативного взаимодействия.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

## Шаг для улучшения моих навыков

---

### Литература:

- 11.Бурлакова Л. А. Эмоции – все ОК! Личные границы. Правила коммуникации и бережное отношение к своим потребностям. – Москва: Издательство АСТ, 2024. – 304 с.
- 12.Головина, М. А. «Эмоциональное охлаждение: личные границы в отношениях подростков». — М.: Психея, 2020.
- 13.Кулагина, Т. В. «Пространственные и эмоциональные границы: как подростку справиться с травлей». — М.: Альпина Паблишер, 2021.
- 14.Назарова, Т. В. «Психология личных границ: защита и самовыражение подростков». — М.: Новый образовательный форум, 2022.
- 15.Савельева, А. Н. «Личные границы: как защитить себя от травли и негативного влияния». — М.: КноРус, 2021.
- 16.Самарина, И. Ю. «Психологические аспекты установления личных границ: поддержка подростков в сложных ситуациях». — М.: Книга по требованию, 2022.
- 17.Назарова, Т. В. «Психология личных границ: защита и самовыражение подростков». — М.: Новый образовательный форум, 2022.
- 18.Ширшов, И. А. «Травля и личные границы: методические рекомендации для подростков». — СПб.: Питер, 2019.
- 19.Зими́на, О. В. «Книга для подростков: личные границы и как научиться их защищать». — М.: Астрель, 2021.

Приложение 13

**Модель индивидуальных занятий с  
детьми подросткового возраста,  
столкнувшихся с травлей.**

## **5 Модуль. Работа с самооценкой**



## 5.1. Моя самооценка.

**Цель занятия:** помочь подростку осознать свою самооценку, выявить факторы, влияющие на неё, и разработать стратегии повышения самооценки через осознание собственной уникальности.

**Продолжительность:** 45-60 минут.

**Необходимые материалы:** рабочая тетрадь для подростка с интерактивными заданиями, раздаточные материалы (карточки, стикеры, маркеры), лист бумаги для заметок, ручка, фломастеры или цветные карандаши.

### Структура занятия

#### 1. Введение (10 минут)

Начните с обсуждения темы самооценки. Спросите подростка, что такое самооценка, что он думает о самооценке и как она может влиять на разные аспекты жизни.

Объясните, что самооценка – это не что-то фиксированное, а то, что может изменяться с течением времени и в разных ситуациях.

#### 2. Определение самооценки (10 минут)

В рабочей тетради предложите задание: «Что для меня значит самооценка?» Пусть подросток запишет свои мысли.

Обсудите, как самооценка может быть позитивной или негативной, и какие факторы на неё влияют (обратная связь от других, переживания, достижения).

#### 3. Оценка своей самооценки (20 минут)

Дайте подростку раздаточные материалы в виде анкеты с вопросами для самооценки. Примеры вопросов:

- Как ты себя оцениваешь в учебе на 10-балльной шкале?
- Какое твоё самое сильное качество?
- Какие недостатки ты хотел бы улучшить?

Попросите его заполнить анкету, а затем обсудите результаты вместе.

#### 4. Визуализация положительных качеств (20 минут)

Попросите подростка создать в рабочей тетради «Дерево своих достоинств».

В стволе дерева он может написать свое имя или «Я».

На ветках – положительные качества и успехи, которые он ценит в себе.

Обсудите, что он написал, и почему это важно для его самооценки.

#### 5. Техники повышения самооценки (30 минут)

В рабочей тетради предложите задание: «Как я могу повысить свою самооценку?» Пусть подросток запишет идеи и стратегии, такие как:

- Установить реалистичные цели.
- Праздновать маленькие достижения.
- Уделять время хобби и собственным интересам.

В тетради даны ситуации, когда подросток может испытывать неуверенность, нужно записать, как он может реагировать на это, используя предложенные техники.

Примеры ситуаций:

- Проблемы с учебной (например, неудача на экзамене).
- Конфликт с другом или одноклассником.
- Неудача в спортивных соревнованиях.
- Получение негативного отзыва о своей работе или проекте.

Попросите подростка выбрать одну или несколько ситуаций и записать свои мысли о том, как он может применить стратегии к этим ситуациям.

*Комментарии ведущего:*

**Ситуация: Неудача на экзамене.**

Стратегия: Установить реалистичную цель: «Я сделаю успешную подготовку к следующему экзамену, разделив материал на части». Праздновать каждую маленькую подготовку, например, за выполнение главы.

**Ситуация: Конфликт с другом.**

Стратегия: Использовать «я-высказывания»: «Я чувствую, что это не так корректно, когда...» и попытаться разрешить конфликт через открытый диалог, поддерживая поддержку друзей.

**Ситуация: Негативный отзыв о работе.**

Стратегия: Вместо того, чтобы фокусироваться на критике, записать свои достижения и вновь сосредоточиться на хобби, которые придают уверенности. Обсуждение записанных ситуаций: завершите задание, позволяя подростку поделиться своими записями или обсудить, что он узнал о себе в результате этой работы.

**6. Упражнение «Я в лучах солнца»**

Цель: работа над самооценкой, развитие умения видеть в себе положительные качества.

Описание: Педагог предлагает подростку нарисовать солнце, а в лучах написать что-то хорошее о себе.

Педагог: «В рабочей

тетради нарисуй солнце так, как его рисуют дети - с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача – вспомнить как можно больше хорошего.

Носи солнце с собой всюду. Добавляй лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется, что ты ни на что не годен, достань солнце, посмотри на него и вспомни, о чем думал, когда записывал то или иное свое качество».

Обсуждение:

- Трудно ли было выполнять упражнение?
- Много ли у тебя получилось подписать лучиков?
- Какие еще положительные качества ты забыл упомянуть?

**7. Итоговое воплощение (15 минут)**

Попросите подростка создать «План улучшения самооценки», который включает:

- Краткие цели (например, «Каждый день напоминать себе о своих достоинствах»).

- Ресурсы для поддержки (например, книги, которые вдохновляют, или друзей, которые поддерживают).

Обсудите план, и как он может использовать его в повседневной жизни.

## **8. Заключение и домашнее задание (10 минут)**

Подведите итоги занятия: подчеркните важность работы над самооценкой как способом укрепления уверенности.

В качестве домашнего задания дайте задание записывать положительные вещи о себе в течение недели. Пусть подросток собирает «коробку благодарности», куда он будет складывать свои достижения и хорошие отзывы о себе.

## **5.2. Занятие «Я и мои качества».**

**Цель:** помочь подростку осознать свои положительные качества, повысить уверенность в себе и научиться справляться с негативным мнением окружающих.

**Необходимые материалы:** рабочая тетрадь для подростка, раздаточные материалы (карточки с качествами, стикеры, маркеры), лист бумаги для создания «коллажа качеств», фломастеры или цветные карандаши, образцы позитивных утверждений.

### **Структура занятия**

#### **1. Введение (10 минут)**

Начните с обсуждения: спросите подростка, как он понимает, что такое «качества» и какие они могут быть (положительные и отрицательные).

Объясните, что рабочая тетрадь поможет ему лучше понять свои качества и укрепить самооценку.

#### **2. Определение своих качеств (15 минут)**

В рабочей тетради предложите задание: «Список моих качеств». Попросите подростка записать, какие положительные качества он видит в себе.

Задайте наводящие вопросы, такие как:

- Чем ты гордишься в себе?
- Какие комплименты ты получал от друзей и семьи?
- Какие качества тебе нравятся в других людях, которые ты хотел бы развивать в себе?

#### **3. Работа с различными качествами человека (15 минут)**

- В рабочей тетради описаны различные качества, выбери из них те, которые важны для тебя или которые хотел бы развивать. Запиши пример из своей жизни, когда ты проявил это качество.

*Комментарии ведущего:*

Напоминайте, что каждое качество уникально и ценно, и важно понимать, как они проявляются в повседневной жизни.

Подчеркните важность осознания своих качеств и различных способов, которыми они могут проявляться. Это поможет подростку быть более уверенным и целеустремленным, особенно когда они сталкиваются с травлей или негативными комментариями со стороны.

#### **4. Создание «коллажа качеств» (15 минут)**

Попросите подростка взять лист бумаги и создать «коллаж качеств», где он будет представлять свои сильные стороны.

Он может использовать стикеры, цветные карандаши и другие материалы для оформления коллажа. Пусть он выделит свои качества, добавив изображения, слова, цитаты или даже фотографии.

По завершении работы предложите ему представить свой коллаж и рассказать о каждом качестве и о том, почему он считает его важным.

#### **5. Завершение (10 минут)**

Подведите итоги занятия, выделив важность осознания и принятия своих качеств.

Напомните, что собственная оценка себя – это процесс, и что каждый человек уникален.

Попросите подростка подумать о том, как он будет использовать свои качества в повседневной жизни и как справляться с негативными комментариями.

### **5.3 Занятие «Самого себя любить».**

**Цель:** Помочь подростку осознать свою ценность и уникальность, усиливая самооценку и предоставляя инструменты для любви к себе, а также стратегии для эффективного управления негативным воздействием травли.

**Продолжительность:** 45-60 минут.

**Необходимые материалы:** рабочая тетрадь, раздаточные карточки с вопросами и заданиями, цветные ручки или фломастеры, лист бумаги формата А4 или ватман (для создания «Дерева Ценности»), наклейки или стикеры для творчества.

#### **Структура занятия**

##### **1. Введение (5 минут)**

Начните занятие с краткого обсуждения темы «самолюбие» и его значения. Поясните, что важно принимать и любить себя, несмотря на травлю и негативные комментарии от окружающих.

##### **2. Упражнение «Кто я?» (10 минут)**

В рабочей тетради даны вопросы, каждый из которых направлен на самопознание и осознание своей ценности. Ответь на эти вопросы

**Примеры вопросов:**

- Какие три качества ты в себе ценишь больше всего?
- Какие достижения (даже маленькие) делают тебя гордым?
- Как ты описал бы свою уникальность?
- Кто или что вдохновляет тебя быть лучше?

Обсудите ответы. Подчеркните положительные аспекты его(ее) ответов.

### **3. Упражнение «Дерево Ценности» (10 минут)**

В рабочей тетради предложите нарисовать «Дерево Ценности».

Педагог: «Пусть стволом будет твое имя, а ветви — положительные качества, достижения и увлечения. На каждом листочке могут быть написаны позитивные утверждения о себе или вещи, которые ты любишь в себе».

Шаги:

1. Прорисуй ствол дерева и напиши свое имя.
2. Добавь ветви с качествами и достижениями.
3. Используй наклейки, чтобы украсить дерево.
4. При желании можно добавить цветные листья, где будут написаны пожелания для себя.

Когда «Дерево Ценности» будет готово, предложите подростку выступить и поделиться своим деревом и тем, что он(а) написал(а).

### **4. Упражнение «Позитивные утверждения» (10 минут).**

Попросите подростка подумать о негативных фразах, которые он(а) слышали о себе (например, в результате травли) и предложите заменить их на позитивные утверждения.

Примеры:

Негатив: «Я никому не нравлюсь»

Позитив: «Я уникален и привлекаю людей своей индивидуальностью.»

Негатив: «Я никогда не справлюсь»

Позитив: «У меня есть силы и ресурсы для достижения своих целей».

В тетради написаны 6 негативных фраз 5 негативных фраз, тебе необходимо придумать позитивные их замены.

Обсуждение.

### **5. Заключение и обобщение (5-10 минут)**

Педагог: «Какие чувства возникли у тебя во время занятия и что он(а) узнали о себе.

Напомните, что любить себя — это важно, и использовать свои «Деревья Ценности» и позитивные утверждения в повседневной жизни.

**Домашнее задание:**

- Попросите подростка продолжить работу над своим «Деревом Ценности», добавляя новые качества или достижения каждую неделю. Также предложите утром перед зеркалом проговаривать свои позитивные утверждения.

**Завершение:**

Поблагодарите подростка за участие, подчеркните его(ее) уникальность и ценность как личностей. Напомните, что он(а) может всегда обратиться за поддержкой как в группе, так и к вам.

#### **5.4. Я и мои достижения**

**Цель:** содействовать подростку в осознании и признании своих достижений и положительных качеств, укрепляя самооценку, и создавая безопасное пространство для обсуждения трудностей, связанных с травлей.

**Продолжительность:** 50-70 минут.

**Необходимые материалы:** рабочая тетрадь, цветные ручки или фломастеры, лист бумаги формата А3 для создания «Панно Достижений», наклейки, фломастеры, декоративные материалы для творчества.

#### **Структура занятия**

##### **1. Введение (5 минут)**

Начните занятие с обсуждения, что такое достижения и почему они важны. Объясните, что достижения могут быть разными: маленькими и большими, личными и учебными. Они помогают нам укреплять уверенность в себе.

##### **2. Упражнение «Мои достижения» (10 минут)**

Педагог: «В рабочей тетради вопросы для размышления о своих достижениях, ответь на них написав хотя бы 3-5 достижений».

**Примеры вопросов:**

- Какое достижение (даже небольшое) делает тебя гордым?
- Когда ты чувствовал себя успешным в учебе?
- Какой комплимент о твоих достижениях ты запомнил?
- Что ты делал, чтобы добиться того, чем гордишься?

Позвольте подростку поделиться своими достижениями (по желанию).

##### **3. Упражнение «Панно Достижений» (20-25 минут)**

Дайте подростку лист бумаги формата А3 или ватман и предложите ему(ей) создать «Панно Достижений». Пусть на этом панно он(а) отобразит свои достижения, используя рисунки, иконки и слова.

**Шаги:**

1. В центре листа напишите свое имя.
2. Вокруг имени разместите такие достижения, как:
  - Учебные успехи (например, «получил 4 по математике»).
  - Личные достижения (например, «научился кататься на велосипеде»).
  - Хобби (например, «сделал красивую поделку»).

Украсьте панно цветами и наклейками.

После создания панно, предложите подростку представить вам свои работы. Это даст возможность увидеть разнообразие достижений и возможные пути их преодоления.

**Заключение**

После завершения деятельности, напомните, что их достижения — это значимые моменты в жизни, которые стоит ценить и помнить, особенно в трудные времена.

Пожелайте продолжать добавлять новые достижения на свои панно в будущем, вдохновляясь своими же прошлым опытом.

#### **4. Обсуждение достижений и трудностей (10 минут)**

Проведите обсуждение на тему того, как достижения помогают справляться с травлей. Задайте несколько вопросов и пусть ответы запишет в рабочей тетради:

«Как ты думаешь, какие достижения помогают тебе чувствовать себя увереннее?»

«Какие из твоих достижений ты мог бы вспомнить в трудные моменты?»

Обсудите, как важно опираться на свои достижения, когда возникают негативные моменты из-за травли. Это может стать поддержкой в сложных ситуациях.

#### **5. Заключение и обобщение (5 минут)**

Попросите участника поделиться своими чувствами после занятия. Как он(а) себя чувствовали, когда говорил(а) о своих достижениях? Что нового узнали о себе?

Подчеркните, что достижения — это не только успехи, но и усилия, вложенные для их достижения. Напомните подростку, что он(а) могут всегда возвращаться к своему «Панно Достижений», чтобы вдохновляться в трудные времена.

#### **Домашнее задание:**

Предложите участнику дополнить свои панно новыми достижениями в течение следующей недели и работать над новыми целями.

#### **Завершение:**

Поблагодарите за участие, покажите, что его(ее) достижения важны и значимы. Напомните, что он(а) могут делиться своими успехами и трудностями в любое время, и вы всегда готовы его(ее) поддержать.

### **5.5. Рефлексия.**

#### **Психологическая игра «Колесо Ресурсов»**

**Цель:** Помочь подростку понять и осознать свои чувства, развить коммуникативные навыки, повысить самооценку и научиться справляться с травлей.

**Продолжительность:** 50-70 минут

**Необходимые материалы:** большой лист бумаги или картон, маркеры разных цветов, ножницы, клеящий гель или скотч, чаша или контейнер для бумажек

#### **Подготовка:**

1. Нарисуйте на картоне круг, разделенный на 6 секторов, каждый сектор будет представлять определённую тему:

- Эмоции
- Личные ресурсы

- Поддержка
- Ценности
- Коммуникация
- Уверенность
- Проблемы и решения

2. В каждом секторе подросток может записать или нарисовать свои идеи на тему, соответствующую этому сектору. Например, в секторе «Эмоции» — это могут быть чувства, которые он испытывает, когда его травят.

### **Игровой процесс:**

1. Подросток по очереди вращает «колесо» (также можно использовать спиннер) и останавливается на одном из секторов.

2. В зависимости от сектора он отвечает на вопросы или выполняет задания, связанные с темой сектора. За правильный ответ дается кристалл, если при обсуждении вопроса с педагогом, подросток хочет что-то добавить от себя, то он поднимает руку (берет фишку с рукой) и за это дается дополнительный кристалл.

Эмоции (фиолетовый сектор): Назови три эмоции, которые ты чувствуешь в ответ на травлю. Обсудите эти эмоции и как с ними справляться.

Личные ресурсы (голубой сектор): Какие качества или навыки могут помочь тебе справиться с травлей?

Поддержка (салатовый сектор): Кто из друзей или взрослых может поддержать тебя? Как их можно привлечь?

Ценности (желтый сектор): Что для тебя важно и как это может помочь тебе в трудные моменты?

Коммуникация (Оранжевый сектор): Придумай фразы, которые ты мог бы сказать обидчику или друзьям в сложной ситуации.

Проблемы и решения (красный сектор): Опиши ситуацию, когда тебя обидели, и предложи альтернативные способы реагирования.

### **Заключение:**

В завершении игры важно обсудить, что было самым сложным и интересным на занятиях, какие упражнения были новыми и полезными. Подросток может поделиться, что из этого он хотел бы применять в реальной жизни.

Эта игра можно адаптировать под разные темы, просто меняя вопросы и задания для каждого сектора, что сделает занятие более разнообразным и интересным.

# **Рабочая тетрадь**



## **Модуль 5 Работа с самооценкой**

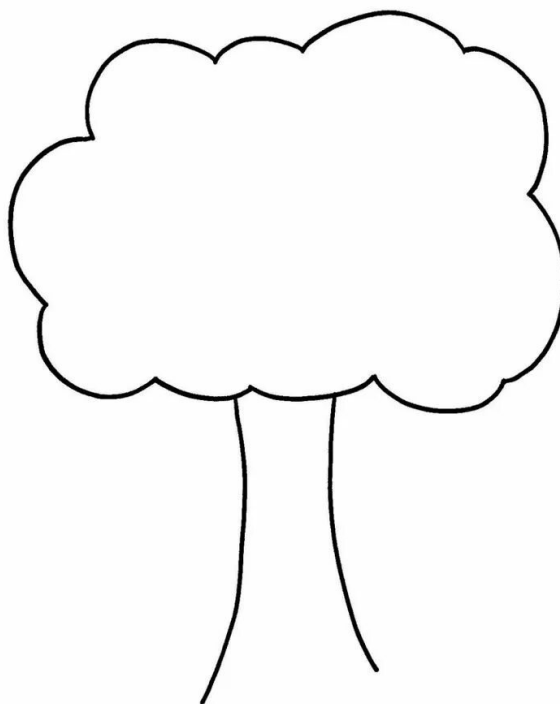
## 5.1. Моя самооценка.

Самооценка – это

### Оценка своей самооценки

- Как ты себя оцениваешь в учебе на 10-балльной шкале? \_\_\_\_\_
  - Какое твоё самое сильное качество? \_\_\_\_\_
  - Какие недостатки ты хотел бы улучшить?
- 
- 
- 

### Дерево моих достоинств



**Задание: "Как я могу повысить свою самооценку?"**

Проблемы с учебой (например, неудача на экзамене).

Конфликт с другом или одноклассником.

Неудача в спортивных соревнованиях.

Получение негативного отзыва о своей работе или проекте.

### **Упражнение «Я в лучах солнца»**

#### **План улучшения самооценки**

Краткие цели:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Ресурсы для поддержки:

---

---

#### **5.2. Я и мои качества.**

**Список моих качеств:**

---

---

---

---

#### **Работа с различными качествами человека.**

1. Доброта

Определение: Способность быть внимательным и заботливым к другим.

Пример из жизни: Пожалуйста, запишите случай, когда вы проявили доброту.

---

---

## 2. Упорство

Определение: Способность продолжать двигаться к цели, несмотря на трудности и неудачи.

Пример из жизни: Опишите ситуацию, когда вы не сдались и добились успеха, несмотря на преграды.

---

---

## 3. Ответственность

Определение: Способность принимать на себя обязательства и следовать им.

Пример из жизни: Укажите пример, когда вы выполнили свои обязательства, даже если вы не хотели этого делать.

---

---

## 4. Честность

Определение: Способность быть искренним и правдивым.

Пример из жизни: Напишите о ситуации, когда вы были честными с собой или с другими.

---

---

## 5. Эмпатия

Определение: Способность понимать и разделять чувства других людей.

Пример из жизни: Приведите пример, когда вы ощутили или поняли чувства другого человека.

---

---

## 6. Оптимизм

Определение: Способность видеть положительные стороны в сложных ситуациях.

Пример из жизни: Напишите о ситуации, когда вы были оптимистом, даже когда всё шло не так, как хотелось бы.

---

---

## 7. Инициативность

Определение: Способность проявить активность и предлагать новые идеи или действия.

Пример из жизни: Запишите случай, когда вы предложили что-то новое или взяли на себя инициативу.

---

---

### **Создание "коллажа качеств"**

### **5.3. Занятие «Самого себя любить».**

#### **Упражнение «Кто я?»**

Какие три качества ты в себе ценишь больше всего?

---

Какие достижения (даже маленькие) делают тебя гордым?

Как ты описал(а) бы свою уникальность?

Кто или что вдохновляет тебя быть лучше?

### Дерево Ценности

#### Упражнение «Позитивные утверждения»

| <i>Негативное утверждение</i>                         | <i>Позитивное утверждение</i> |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Я никому не нравлюсь                                  |                               |
| Я никогда не справлюсь                                |                               |
| Я никогда не смогу достичь своих целей                |                               |
| Я не такой, как все; я хуже                           |                               |
| Никто не хочет со мной дружить, я никому не интересен |                               |
| Я всегда ошибаюсь и только мешаю                      |                               |

#### **5.4. Я и мои достижения**

Какое достижение (даже небольшое) делает тебя гордым?

Когда ты чувствовал себя успешным в учебе?

Какой комплимент о твоих достижениях ты запомнил?

Что ты делал, чтобы добиться того, чем гордишься?

#### **Обсуждение достижений и трудностей**

«Как ты думаешь, какие достижения помогают тебе чувствовать себя увереннее?»

«Какие из твоих достижений ты мог бы вспомнить в трудные моменты?»

## 5.5. Рефлексия.

### Психологическая игра «Колесо Ресурсов»



#### Литература:

1. Баранова, Е. В. «Как справиться с травлей и поднять самооценку: советы и методики» — М.: Новый образовательный форум, 2019.
2. Гусева, Н. И. «Подростковая самооценка в условиях травли: как помочь себе и другим». — М.: Книга по требованию, 2022.
3. Зимина, О. В. «Самооценка и доверие к себе: практическое руководство для подростков». — СПб.: Питер, 2020.
4. Лебедева, М. А. «Психология самооценки: практические техники для подростков». — СПб.: Речь, 2020.
5. Савельева, А. Н. «Как повысить уровень самооценки: руководство для подростков, столкнувшихся с травлей». — М.: Альпина Паблишер, 2019.
6. Самарина, И. Ю. «Подростковая травля и самооценка: как восстановить уверенность в себе». — СПб.: Речь, 2020.
7. Тюрина, В. В. «Самооценка и травля: как научиться принимать себя». — М.: Психея, 2022.
8. Федорова, Т. А. «Психология самопринятия: как работа с самооценкой помогает подросткам». — М.: Астрель, 2021.

**Анкета обратной связи «МНЕНИЕ»**

Уважаемый друг!

Просим тебя заполнить эту анкету обратной связи – твое мнение очень важно для нас!

Дата занятия \_\_\_\_\_

1. Твое имя \_\_\_\_\_

2. Степень твоей включенности: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(обведи кружочком соответствующий балл)

3. Отметь самые значимые для тебя эпизоды, упражнения, во время которых тебе удалось сделать определенный «прорыв», что-то лучше понять в себе в чем-то разобраться

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Как бы ты оценил свое эмоциональное состояние в последнее время?

Отметь свою оценку на 10-балльной шкале, где 1 - очень плохое, 10 – очень хорошее

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Чтобы ты хотел пожелать:

Себе \_\_\_\_\_

Ведущим \_\_\_\_\_

Благодарим!