МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФКЦ МГППУ

НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ

В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СУБЪЕКТОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ВЕСНА, 2025

Оглавление

Введение	5
Общие положения подготовки и проведения «Недели психологии»	7
Перечень методических разработок для проведения мероприятий «Недели психологии»	16
Обучающиеся по программе дошкольного образования, возраст 4-6 лет	17
Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций	17
Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации	24
Блок 3. Развитие психических процессов и свойств личности	35
Обучающиеся по программе начального общего образования (1-4 классы), возраст 6-10 лет	47
Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций	47
Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации	57
Блок 3. Развитие психических процессов и свойств личности	68
Обучающиеся по программе основного общего образования (5-8 классы), возраст 11-14 лет	78
Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций	78
Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации	89
Блок 3. Развитие психических процессов и свойств личности	100
Обучающиеся по программам основного общего образования и среднего общего образования (9-11 классы), возраст 15-17 лет	118
Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций	118
Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации	123
Блок 3. Развитие психических процессов и свойств личности	128
Обучающиеся по программам среднего профессионального образования, возраст 16-20 лет	140

Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций	140
Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации	154
Блок 3. Развитие психических процессов и свойств личности	167
Банк упражнений для проведения занятий с родителями (законными представителями) обучающихся	182
Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций	182
Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации	186
Блок 3. Развитие психических процессов и свойств личности	194
Банк упражнений для проведения занятий с педагогами образовательных организаций	218
Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций	218
Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации	224
Блок 3. Развитие психических процессов и свойств личности	231
Заключение	255
Список ресурсов	256
Приложение	262
Приложение 1. Материалы к игровому занятию «Мир ощущений» для упражнения 6 «Волшебные деревья»	262
Приложение 2. Материалы к занятию «Как прекрасен этот мир, посмотри!» для упражнения 2 «Самые внимательные и наблюдательные»	268
Приложение 3. Материалы к занятию «Как прекрасен этот мир, посмотри!» для упражнения 5 «Гордость и уважение к российскому народу»	271
Приложение 4. Материалы к занятию «Как прекрасен этот мир, посмотри!» для упражнения 6 «Память о наследии России»	273
Приложение 5. Материалы к занятию «Позитивное развитие» для упражнения 1 «Особые приметы»	274
Приложение 6. Материалы к занятию «Позитивное развитие» для упражнения 4 «Заряжаемся на успех»	276
Приложение 7. Материалы к занятию «Справляемся с эмоциями» для упражнения 4 «Три варианта сказки»	277

Приложение 8. Материалы к занятию «Исследуем тему, как мы общаемся» для упражнения 7 «Пантомима»	278
Приложение 9. Материалы к занятию «Общение в нашей жизни» для упражнения 8 «Подведение итогов»	279
Приложение 10. Материалы к занятию «Интересные люди и их качества» для упражнения 2 «Во благо России и мира: великие личности и их дела»	281
Приложение 11. Материалы к занятию «Путь к себе: Развитие через осознание и мышление» для упражнения 2 «Критическая картина»	284
Приложение 12. Материалы к занятию для психолого-педагогического класса для упражнения 2 «Психологический эксперимент»	285
Приложение 13. Материалы к занятию «Конструктивное взаимодействие» для упражнения 4 «Испорченный телефон»	289
Приложение 14. Материалы для родительского собрания «Развитие адекватной самооценки, уверенности в себе, как определяющих факторов развития личности у обучающихся»	291
Приложение 15. Материалы для родительского собрания «Развитие адекватной самооценки, уверенности в себе, как определяющих факторов развития личности у обучающихся» для упражнения 2 «Погружение в тему родительского собрания»	292
Приложение 16. Материалы для родительского собрания «Развитие адекватной самооценки, уверенности в себе, как определяющих факторов развития личности у обучающихся» для упражнения 4 «Цепочка»	293
Приложение 17. Материалы для родительского собрания «Развитие адекватной самооценки, уверенности в себе, как определяющих факторов развития личности у обучающихся» для упражнения 5 «Мини-лекции»	294
Приложение 18. Материалы для родительского собрания «Развитие адекватной самооценки, уверенности в себе, как определяющих факторов развития личности у обучающихся» для упражнения 5 «Мини-лекции»	296
Приложение 19. Материалы для родительского собрания «Развитие адекватной самооценки, уверенности в себе, как определяющих факторов развития личности у обучающихся» для упражнения 5 «Автобусная остановка»	298
Приложение 20. Материалы для родительского собрания «Развитие адекватной самооценки, уверенности в себе, как определяющих факторов развития личности у обучающихся» для упражнения 7 «Сказочный ларец»	299

Введение

В современном мире, характеризующемся высокой динамичностью и возрастающими требованиями к личности, вопросам психологического благополучия детей и подростков уделяется особое внимание. Образовательная организация, являясь важнейшим институтом социализации, играет ключевую роль в формировании гармоничной, устойчивой к стрессам и способной к самореализации личности. В связи с этим, создание благоприятной психологической среды, способствующей личностному росту, развитию эмоционального интеллекта, формированию позитивных межличностных отношений и профилактике деструктивного поведения, является важной задачей при реализации программ обучения и воспитания.

Проведение Недели психологии в образовательных организациях – это эффективный инструмент реализации этой задачи. Мероприятия, проводимые в рамках Недели психологии, позволяют привлечь внимание всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогов) к актуальным вопросам психологии, повысить уровень психологической культуры и грамотности, а также создать условия для самопознания, саморазвития и улучшения психологического климата в образовательных организациях.

Разработка настоящих методических рекомендаций опирается на ряд стратегических документов, определяющих приоритеты государственной политики в сфере образования. Так необходимость формирования стрессоустойчивости у детей и подростков средствами Недели психологии заложена в пункте 113 плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р. Также мероприятия Недели психологии направлены на реализацию положений Концепции развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации, утвержденной Министерством просвещения Российской Федерации 18 июня 2024 г. № СК-13/07вн, в частности,

на формирование у обучающихся навыков саморегуляции, совладания со стрессом и позитивного мышления. Вместе с этим, учитывая актуальность обеспечения психологической безопасности и с учетом задач Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 17 мая 2023 г. № 358, Неделя психологии, проводимая весной 2025 года (далее – Весенняя Неделя психологии), направлена на профилактику травли, насилия, суицидального поведения и других негативных явлений, а также на развитие у обучающихся навыков безопасного поведения в различных ситуациях.

Учитывая пристальное внимание государства к вопросам воспитания и образования детей и молодежи, а также к вопросам сохранения национальной и гражданской идентичности, настоящие методические рекомендации ориентированы на содействие духовно-нравственному воспитанию личности обучающихся. Так, ориентируясь на положения Указа Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» в настоящих методических рекомендациях предлагаются занятия и упражнения, направленные на формирование и становление мотивационных структур личности, а также развитие универсальных учебных действий и личностных качеств, помогающих обучающимся определять ценностное отношение к определению жизненного пути.

Настоящие методические рекомендации разработаны с целью оказания помощи педагогам-психологам, социальным педагогам, классным руководителям и другим заинтересованным лицам в организации и проведении Весенней Недели психологии в образовательных организациях. Предлагаемые материалы продолжают начатый в 2022 году цикл методических рекомендаций, подготовленных Минпросвещения России и Федеральным координационным центром по обеспечению развития психолого-педагогической помощи в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет».

Общие положения подготовки и проведения Недели психологии

Традиционная Весенняя Неделя психологии создает организационные условия для совместного включения в деятельность всех участников образовательных отношений. Целью проведения Весенней Недели психологии является создание условий для повышения психологической культуры участников образовательных отношений, формирования и поддержания позитивного социально-психологического климата и содействия личностному росту и развитию обучающихся.

Неделя психологии проводится как в общеобразовательных, так и в дошкольных образовательных и профессиональных образовательных организациях. В рамках реализуемых циклов мероприятий повышается осведомленность обучающихся, их родителей (законных представителей) и иных членов семьи, а также педагогических работников о возможностях получения психологической помощи в образовательной организации и в системе образования в целом, обеспечивается психологическая безопасность образовательной среды.

К целевым категориям участников Недели психологии относятся:

– обучающиеся дошкольных образовательных организаций (возраст 4-6 лет);

– обучающиеся общеобразовательных организаций:

обучающиеся по программе начального общего образования (1-4 классы, возраст 6-10 лет);

обучающиеся по программе основного общего образования (5-8 классы, возраст 11-14 лет);

обучающиеся по программе основного и среднего общего образования (9-11 классы, возраст 15-17 лет);

– обучающиеся профессиональных образовательных организаций;

– педагогические работники образовательных организаций;

– родители (законные представители) и иные члены семей обучающихся.

Весной 2025 года реализуются следующие направления Недели психологии:

1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций на различных этапах возрастного развития;

2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации;

3. Развитие психических процессов и свойств личности на различных этапах ее становления.

Настоящие методические рекомендации раскрывают каждое направление с учетом комплексного рассмотрения развития различных возрастных групп обучающихся с опорой на личностные и метапредметные результаты освоения федеральных государственных образовательных стандартов, программ воспитания и обучения, а также новообразования возраста на каждом психологическом этапе развития. При вариативном планировании и подборе дополнительных упражнений для занятий рекомендуется учитывать задачи реализации направлений Весенней Недели психологии для каждой целевой группы (табл. 1).

Таблица 1 – Задачи, решаемые при реализации направлений Весенней Недели психологии

Целевая группа	**Задачи направления**
Направление 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций	
обучающиеся дошкольных образовательных организаций (возраст 4-6 лет)	1. Развитие положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, веры в себя 2. Развитие творчества как ресурса совладания со сложностями
обучающиеся по программе начального общего образования (1-4 классы, возраст 6-10 лет)	1. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире 2. Развитие чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России 3. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

обучающиеся по программе основного общего образования (5-8 классы, возраст 11-14 лет)	1. Развитие умения осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремления управлять собственным эмоциональным состоянием 2. Развитие умений адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям
обучающиеся по программам основного и среднего общего образования (9-11 классы, возраст 15-17 лет)	1. Развитие бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей 2. Развитие умений рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, совершенствование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным) 3. Актуализация готовности к служению Отечеству, его защите
обучающиеся профессиональных образовательных организаций	1. Совершенствование умения принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность 2. Развитие умений рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей
педагогические работники образовательных организаций	1. Освоение приемов саморегуляции, снятия напряжения и тревоги в стрессогенных ситуациях 2. Обучение приемам оказания допсихологической помощи
родители (законные представители) и иные члены семей обучающихся	1. Освоение приемов саморегуляции, снятия напряжения и тревоги в стрессогенных ситуациях 2. Информирование об особенностях эмоциональной саморегуляции и реагирования на стрессовую ситуацию у детей разного возраста
Направление 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации	
обучающиеся дошкольных образовательных организаций (возраст 4-6 лет)	Совершенствование умений взаимодействия со сверстниками и взрослыми, обучение способам договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявлять свои чувства
обучающиеся по программе начального общего образования (1-4 классы, возраст 6-10 лет)	1. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей 2. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях 3. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством

	учета интересов сторон и сотрудничества 4. Развитие готовности слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий
обучающиеся по программе основного общего образования (5-8 классы, возраст 11-14 лет)	1. Развитие осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению 2. Развитие умения вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания 3. Формирование коммуникативной компетентности
обучающиеся по программам основного и среднего общего образования (9-11 классы, возраст 15-17 лет)	1. Совершенствование готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения 2. Развитие умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
обучающиеся профессиональных образовательных организаций	1. Совершенствование умения работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами 2. Актуализация ценностного отношения к жизни и достоинству каждого человека
педагогические работники образовательных организаций	1. Совершенствование знаний и умений по формированию благоприятного социально-психологического климата в учебных коллективах, в том числе профилактике травли и деструктивного поведения обучающихся 2. Совершенствование навыков педагогического общения
родители (законные представители) и иные члены семей обучающихся	1. Совершенствование навыков конструктивного взаимодействия, в том числе разрешения конфликтной ситуации 2. Информирование о выстраивании взаимоотношений у обучающихся разных возрастов 3. Повышение осведомленности о явлении травли и возможных способах противодействия ей
Направление 3. Развитие психических процессов и свойств личности	
обучающиеся дошкольных образовательных организаций (возраст 4-6 лет)	1. Развитие способностей воображения, применение в разных видах деятельности, и прежде всего в игре 2. Формирование основ критического мышления (проявление любознательности, задавание вопросов взрослым и сверстникам, интерес к причинно-следственными связям, попытки самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей) 3. Совершенствование способности к проявлению волевых усилий,

	следованию социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности
обучающиеся по программе начального общего образования (1-4 классы, возраст 6-10 лет)	1. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения 2. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии 3. Развитие умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
обучающиеся по программе основного общего образования (5-8 классы, возраст 11-14 лет)	1. Обучение решению моральных проблем на основе личностного выбора, развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам 2. Совершенствование овладения основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности 3. Развитие навыков критического мышления 4. Просвещение о содержании раздела психологической науки «общая психология» 3. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России
обучающиеся по программам основного и среднего общего образования (9-11 классы, возраст 15-17 лет)	1. Совершенствование умений саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности 2. Развитие навыков критического мышления 3. Просвещение о содержании раздела психологической науки «общая психология»
обучающиеся профессиональных образовательных организаций	1. Совершенствование умения самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации 2. Развитие навыков критического мышления 3. Информирование об основных закономерностях функционирования и свойствах психики, психических функциях человека
педагогические работники образовательных организаций	1. Информирование о методах и приемах управления вниманием обучающихся разного возраста 2. Информирование об особенностях формирования рефлексии у обучающихся разного возраста

родители (законные представители) и иные члены семей обучающихся	1. Информирование о формировании и развитии самооценки у детей разного возраста 2. Информирование о способах формирования; ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию на разных этапах обучения в общеобразовательной организации 3. Информирование об этапах развития произвольности у обучающихся разного возраста

Особое место в проведении Весенней Недели психологии занимают мероприятия по рефлексии участия образовательных организаций в региональном этапе Всероссийского конкурса реализации комплексных профилактических мероприятий по формированию благоприятного социально-психологического климата «Школа#безОбид» (далее – Конкурс). Конкурс направлен на реализацию в субъектах Российской Федерации мероприятий по поддержанию и развитию в общеобразовательных организациях благоприятного социально-психологического климата, профилактике травли и иных видов социально опасного поведения среди участников образовательных отношений. В рамках данного Конкурса внедряются алгоритмы реагирования на случаи возникновения травли; повышается осведомленность всех участников образовательных отношений о самом явлении травли и возможных способах ее профилактики, предотвращения и противодействия. В ходе реализации Конкурса общеобразовательным организациям становятся доступными лучшие практики по созданию социально-психологического климата, профилактике травли и иных форм социально опасного поведения.

В связи со значимостью Конкурса для системы образования представляется целесообразным в рамках Весенней Недели психологии в образовательных организациях, ставших его участниками, провести встречу обучающихся и их родителей (законных представителей), педагогических работников и представителей администрации образовательной организации в формате тематического круглого стола для обсуждения применяемых и внедряемых практик, в том числе представленных на Конкурсе. По итогам круглого стола могут быть подготовлены программные документы,

такие как дорожная карта по формированию благоприятного социального-психологического климата, программы функционирования «Школа#безОбид» и др.

Представленные в настоящих методических рекомендациях сценарные разработки занятий распределены по возрастным группам, согласуются с задачами и тематикой Недели психологии и могут быть применены в соответствии с принципами вариативности: дополняться, изменяться и сокращаться в соответствии с ресурсами, потребностями и возможностями образовательной организации. На основании анализа полученных на заключительном этапе результатов обратной связи от участников образовательных отношений целесообразно оценить эффективность проведенных занятий для планирования вариативной части тематического плана последующей Осенней Недели психологии.

Мероприятия Недели психологии могут проводиться в разнообразных формах, как универсальных для различных целевых групп (публичные лекции, мастер-классы, занятия с элементами тренинга), так и соответствующих отдельной целевой группе (классный час – для обучающихся, родительское собрание – для родителей (законных представителей) и иных членов семьи, собрание педагогического коллектива – для педагогических работников). Особое место занимают формы работы, предполагающие совместную деятельность участников образовательных отношений (интерактивное занятие для дошкольников и их родителей (законных представителей) и иных членов семьи, проектная конференция, для которой готовят доклады обучающиеся под руководством педагогических работников и др.).

Сбор обратной связи может быть организован в форме заключительного мероприятия Недели психологии в виде «доски эмоций», «забора настроения» и др. С этой целью на одном из информационных стендов, доступ к которому имеется у наибольшего количества участников (с целью увеличения охвата может быть использовано несколько стендов), оформляется место, где участники могут отметить свое отношение к прошедшим мероприятиям с помощью стикеров соответствующего цвета, цветных карандашей, или же написать слова благодарности организаторам. Сбор обратной связи возможен с применением информационно-коммуникационных технологий на официальном сайте общеобразовательной организации, в официальных группах в социальных сетях с соблюдением всех правил информационной безопасности и обработки данных.

При подготовке и проведении Весенней Недели психологии целесообразно привлечение кадровых, материально-технических и иных ресурсов. К кадровым ресурсам относятся:

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

– педагогические работники, осуществляющие психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений;

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

– приглашенные администрацией образовательной организации для участия в мероприятиях Недели психологии сотрудники образовательных организаций высшего образования, осуществляющих подготовку педагогов-психологов, из числа профессорско-преподавательского состава предметных кафедр; специалисты центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи; научные сотрудники и эксперты; представители организаций социальной защиты населения, медицинских организаций, органов обеспечения правопорядка, общественных объединений, молодежных объединений.

Из числа материально-технических ресурсов могут быть использованы:

– помещения различного объема (классная комната, рекреационное помещение, спортивный зал), которые позволяют всем участникам мероприятия свободно перемещаться; наличие в данных помещениях возможности разместить рабочие места по числу участников;

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

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

– технические средства (персональный компьютер или ноутбук, копировальная техника и / или многофункциональное устройство, оборудование для демонстрации мультимедийных объектов);

– меловая или маркерная доска, пишущие принадлежности для нее;

– дополнительные материалы для проведения занятий, указанные в описании методических разработок занятий в пункте «Необходимые материалы».

Ожидаемые результаты:

– социально-психологический климат поддерживается на благоприятном уровне, минимизированы проявления травли в учебных коллективах, выявлены риски психологического благополучия обучающихся;

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

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

– условия для проведения мероприятий, направленных на формирование стрессоустойчивости и навыков саморегуляции, урегулирования конфликтов, развитие коммуникативной компетентности, содействие духовно-нравственному развитию и воспитанию личности созданы, мероприятия проведены в полном объеме.

Перечень методических разработок для проведения мероприятий Недели психологии

Представленная в настоящих методических рекомендациях поурочная разработка тренинговых занятий рассчитана на проведение трех тренинговых занятий, цели которых соответствуют трем тематическим направлениям, для каждой возрастной группы – обучающиеся дошкольных образовательных организаций, обучающиеся общеобразовательных организаций, обучающиеся профессиональных образовательных организаций, а также для педагогических работников и родителей (законных представителей) обучающихся. Для достижения наиболее благоприятных результатов и организации плодотворного процесса проведения занятий важно учитывать специфику проведения тренингового занятия для каждой из указанных групп.

При планировании занятия для обучающиеся дошкольных образовательных организаций рекомендуется учитывать необходимость чередования подвижных и спокойных упражнений, если планируется череда спокойных заданий, рекомендуется вводить небольшую динамическую паузу после каждого из упражнений – такие паузы повышают способность детей переключиться на новый вид деятельности и способствуют концентрации внимания на новой деятельности. При организации тренингового занятия для обучающихся по программе начального общего образования рекомендуется проводить мероприятие совместно с классным руководителем, который может помочь педагогу-психологу в организации упражнений (например, в процессе разделения на команды, раздачи необходимых дополнительных материалов, ответов на организационные вопросы обучающихся).

В целях повышения эффективности проведения занятия для обучающихся общеобразовательных организаций те классы, где количество участников превышает 20 человек, рекомендуется, при возможности, разделять на подгруппы (наиболее продуктивной для проведения тренинга считается группа из 12-15 участников). Работа в небольших подгруппах позволяет ведущему уделить достаточное количество времени

и внимания каждому участнику, дать индивидуальный отклик на его переживания и трудности.

Для повышения качества проведения тренингового занятия коллектив педагогических работников возможно также разделить на подгруппы в рамках одного мероприятия.

Обучающиеся по программе дошкольного образования, возраст 4-6 лет

Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций

Игровое занятие «Остров эмоций» для детей дошкольного возраста (4-6 лет)

Цель: совершенствование представлений о положительном отношении к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, веры в себя; развитие творчества как ресурса совладания со сложностями.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: стульчики, мягкие модули.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, ребята! Сегодня мы с вами отправимся на необычный воображаемый остров. Это сказочный остров, на нем живут Грустинки, Плаксинки, Обидки и Злюки. Раньше они умели превращаться в Смешинки, Улыбашки, Добринки, но потом забыли, как это делается. Мы с вами добрые волшебники и мы можем помочь жителям сказочного острова вернуть их волшебные силы. Но сначала давайте сами потренируемся в умении управлять своим настроением».

Разминка

Упражнение 1 «Поделись улыбкою своей!»

Время: 3 минуты.

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроя в группе.

Ведущий: «Давайте все встанем в круг, чтобы видеть друг друга. Сейчас мы, как самые настоящие волшебники, будем передавать друг другу свои улыбки. Я покажу вам, как это можно сделать, а потом каждый из вас подарит свою улыбку другому».

Ведущий объясняет участникам инструкцию по выполнению упражнения.

Ведущий: «Я с радостью улыбаюсь вам *(показывает всем участникам, как он улыбается)*, потом «стираю» улыбку и прячу ее в своей ладони *(прикрывает рот ладонью, как будто стирает улыбку и зажимает в своем кулаке; когда он убирает ладонь, улыбка исчезла; ведущий показывает всем участникам, что он не улыбается, и что его ладонь сжата в кулак)*. Затем я «перебрасываю» улыбку своему соседу слева *(поворачивается к участнику слева от себя и делает движение, будто перебрасывает ему свою улыбку)*, он ее «ловит» двумя руками и прикладывает «пойманную» улыбку к своему лицу *(участник слева от ведущего выполняет действия, которые озвучивает ведущий)*. Посмотрите, теперь он тоже улыбается! Теперь его очередь поделиться улыбкой со своим соседом слева».

Обучающиеся выполняют упражнение. Последний участник упражнения, замыкающий круг, «передает» улыбку ведущему, который делает движение, будто подбрасывает улыбку в центр круга, чтобы ее «поймали» все участники.

Ведущий: «Я делюсь улыбкой со всеми вами! Ловите свои улыбки, давайте улыбаться все вместе!»

Все участники улыбаются.

Ведущий: «Какие мы с вами молодцы! Теперь мы умеем делиться своей улыбкой со всеми, кому хотим ее подарить. Давайте поаплодируем друг другу!»

Участники аплодируют друг другу.

Основная часть

Упражнение 2 «Сам себе волшебник»

Время: 3 минуты.

Цель упражнения: формирование умения справляться с негативными эмоциональными состояниями, сохраняя веру в свои силы.

Ведущий: «Ребята, справиться с Плаксинками, Обидками, Грустинками, Злюками можно! Нужно только проявить немного волшебства. Вы даже сами можете стать для себя волшебниками![1].

Когда тебе грустно:

– Постарайся улыбнуться.

– Возьми свою любимую игрушку, прижми к себе, поиграй с ней.

– Вспомни о самом приятном, например, как тебя обнимают близкие люди, читают книжки, рассказывают сказки, поют песенки.

– Поиграй с друзьями».

Упражнение 3 «Воздушный шарик»[2]

Время: 3 минуты.

Цель упражнения: формирование умения сохранять положительное отношение к миру и самому себе.

Ведущий: «А еще поможет справиться с Плаксинками, Обидками, Грустинками, Злюками воздушный шарик. Представьте себе, что мы готовимся к празднику и нам надо украсить нашу группу. Чтобы в группе стало красиво, мы будем надувать шарики. Сейчас сделайте вдох и поднесите к губам воображаемый шарик. Раздуваем щечки, медленно, через приоткрытые губы надуваем шарик. Следите глазами, как ваши шарики становятся все больше и больше. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. Покажите друг другу, какие шарики у вас получились».

Все обучающиеся стоят или сидят в кругу, выполняя действия, о которых говорит ведущий. Ведущий следит за состоянием обучающихся.

---

[1] Данилина, Т.А. В мире детских эмоций: Пособие для практических работников ДОУ / Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина. – Москва: Айрис-пресс, 2004. – 160 с.

[2] Лютова, Е.К. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Монина. – Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2007. – 136 с.

Упражнение 4 «Ласковый мелок»[3]

Время: 5 минут.

Цель упражнения: формирование умения сохранять положительное отношение к миру и другим людям; развитие творчества как ресурса совладания со сложностями.

Ведущий: «Сейчас мы с вами будем «рисовать» друг другу на ладошке, представим, что наш пальчик – это волшебный мелок. Что вы хотите, чтобы я сейчас «нарисовала» на своей ладошке?»

Обучающиеся называют предмет, который рисуется без отрыва от поверхности, например, солнышко, домик, бабочку, машинку.

Ведущий: «Солнышко? Хорошо. Похоже? А как бы вы «нарисовали» солнышко на руке? Сейчас мы разделимся на пары, в которых каждый «нарисует» на ладошке другого солнышко со множеством лучиков, которые будут его согревать в течение дня».

Обучающиеся разделяются на пары, «рисуют» на ладошках выбранный рисунок и благодарят за него «художника».

Упражнение 5 «Волны»[4]

Время: 5 минут.

Цель упражнения: снятие напряжения, создание ситуации возможности почувствовать свою значимость и теплое отношение окружающих к себе.

Ведущий: «Ребята, а вы знаете, что вода тоже бывает волшебной и она может помочь Плаксинкам, Обидкам, Грустинкам, Злюкам улыбаться и смеяться. Давайте сейчас превратимся в морские волны. Попробуем подвигаться, как будто вы волны. А сейчас улыбнитесь, как волны. «Пошуршите», как волны, когда они накатывают на камушки на берегу. Ш-ш-ш-ш…. А теперь давайте возьмемся за руки, будто мы одна волна. Давайте осторожно утрем слезы у Плаксинок *(легкая волна)*, поможем

[3] Лютова, Е.К. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Монина. – Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2007. – 136 с.
[4] Чернецкая, Л.В. психологические игры и тренинги в детском саду / Л.В. Чернецкая. – Ростов-на-Дону: Феникс», 2005. – 128 с.

Грустинкам растворить их печали *(средняя волна)*, смоем недовольство у Злюк *(большая волна)*». Под руководством ведущего участники совместно делают движения руками, изображая, легкую, среднюю и большую волны.

Ведущий: «Какие мы молодцы! Посмотрите: каждый из нас был настоящим волшебником и помог совершиться чудесному превращению. А все вместе мы еще сильнее!»

Упражнение 6 «Ауу»[5]

Время: 6 минут.

Цель упражнения: снятие напряжения, создание ситуации возможности почувствовать свою значимость и теплое отношение окружающих к себе.

Ведущий: «Ребята, мы сегодня с вами выполняли разные задания, которые помогают Плаксинкам, Обидкам, Грустинкам, Злюкам стать Смешинками, Улыбашками, Добринками. Бывает, что кому-то становится страшно. Давайте представим, что мы с вами в волшебном лесу. Что мы там делаем? …. Собираем грибы, ягоды для наших Смешинок, Улыбашек, Добринок. Но один из нас увлекся, и мы потеряли его из виду. Мы очень обеспокоены, громко и ласково по очереди зовем его: «Ау, [имя]!»

Тот обучающийся, чье имя называют, выходит в круг и закрывает глаза ладонями, остальные по очереди, начиная с ведущего, зовут его. Когда все «позвали», ведущий объявляет, что «заблудившегося» участника «нашли». Стоящий в кругу обучающийся убирает ладони от лица и благодарит других участников за помощь.

*Ведущий: «*Как хорошо, что мы нашли нашего товарища! Наверное, он испугался, когда очутился один, ему могло быть грустно, он мог сердиться. Как вы думаете, ребята, что помогает справиться со страхом, грустью, злостью?»

Обучающиеся отвечают.

---

[5] Чернецкая, Л.В. психологические игры и тренинги в детском саду / Л.В. Чернецкая. – Ростов-на-Дону: Феникс», 2005. – 128 с.

Ведущий: «Когда рядом с нами самые родные, близкие, друзья, страх отступает, от грусти не остается следа, для злости нет причин. Что нужно делать, когда ты хочешь утешить того, кому страшно, кто расстроен и сердит?»

Обучающие отвечают.

Ведущий: «Верно! Быть рядом, предложить помощь. Вместе легче справляться с любыми неприятностями!»

Упражнение 7 «Гусеница»[6]

Время: 5 минут.

Цель упражнения: формирование чувства доверия, положительного отношений к миру и другим людям, уверенности в себе.

Необходимые материалы: стульчики, мягкие модули.

В игровой комнате заранее выстраивается маршрут для гусеницы из стульев, мягких модулей.

Ведущий: «Плаксинки, Обидки, Грустинки и Злюки устали плакать, обижаться, грустить, злиться. Чтобы им помочь, научим помогать себе и справляться с обидами, грустью, злостью, страхами. Представьте, что вы все – одна большая гусеница. Встаньте друг за другом, руки положите на плечи впереди стоящего. Сейчас мы с вами отправимся на прогулку, во время которой нас ждут разные препятствия. Ваша задача – держаться друг за друга».

Ведущий во время выполнения упражнения называет участникам «препятствия», которые надо преодолеть «гусенице», например: «Внимание! Впереди большой камень!», «Осторожно! Через два шага будет ручей!», «На вашем пути лежит бревно! Его можно обойти!». Ведущий также обращает свое внимание, кто из участников регулирует движение «гусеницы», как выстраиваются взаимоотношения между обучающимися.

---

[6] Лютова, Е.К. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Монина. – Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2007. – 136 с.

Ведущий: «Ребята, вам понравилась игра? Что вам помогло преодолеть препятствия? Как вы думаете, мы смогли помочь Плаксинкам, Обидкам, Грустинкам, Злюкам? Как мы это сделали?»

Ведущий помогает участникам сделать вывод, что важно помогать друг другу, поддерживать; сообща и дружно с трудностями справляться легче.

Упражнение 8 «*Через стекло*»[7]

Время: 5 минут.

Цель упражнения: развитие умения понимать друг друга.

Ведущий: «Мы с вами покидаем сказочный остров на поезде. Представьте, что вы находитесь в поезде, а его жители – Смешинки, Улыбашки, Добринки – пришли вас проводить и стоят на перроне. Вы отделены друг от друга стеклом. Через стекло не проходят звуки, но вы можете видеть друг друга. Вам очень хочется передать им сообщение, но выйти из поезда вы не можете, поезд скоро отправляется. Как передать Смешинкам, Улыбашкам, Добринкам сообщение, чтобы они не плакали, не огорчались и не превратились обратно в Плаксинки, Обидки, Грустинки и Злюки? И чтобы мы сами не расстроились?»

Участники отвечают. Ведущий отмечает ответы, в которых предлагается использовать мимику и жесты.

Ведущий: «Верно! Мы же можем выразить наши эмоции движением рук, глаз, губ, можем изобразить наше сообщение! Давайте потренируемся!»

Ведущий предлагает обучающимся по очереди при помощи мимики и жестов передать информацию провожающим:

– Я позвоню.

– Напиши мне сообщение.

– Ждем вас в гости и др.

---

[7] Дубина, Л.А. Коммуникативная компетентность дошкольников: Сборник игр и упражнений / Л.А. Дубина. – Москва: Книголюб, 2006. – 64 с.

Завершение

Упражнение 9 «Вместе весело шагать»

Время: 3 минуты.

Цель упражнения: рефлексия занятия.

Ведущий: «Ребята, наше занятие заканчивается. Вы очень хорошо поработали, много смогли сделать: мы справлялись с печалью и плохим настроением, помогли жителям сказочного острова вновь стать веселыми и радостными, работали вместе и дружно. Теперь вы знаете, что можно быть добрым волшебником и для себя, и для других. А что вам больше понравилось? Помогать или принимать помощь? Давайте покажем это движениями, как мы уже умеем! Для начала встанем все вместе в круг. Кому больше нравится помогать, будет хлопать в ладоши; тот, кому больше нравится, чтобы ему помогали, – будет шагать на одном месте и громко топать, а если вам понравилось и то, и другое, можно делать все вместе: и топать, и хлопать. Давайте все вместе!»

Участники вместе топают и хлопают в ладоши.

Ведущий: «Отлично! Я вижу, что вы настоящие волшебники, и вам нравится делать добрые дела, а вместе это делать гораздо веселее. Спасибо вам! До новых встреч!»

Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации

Игровое занятие «Путешествие по дороге добрых дел, поступков, чувств и отношений» для детей дошкольного возраста (4-6 лет)

Цель: совершенствование умений взаимодействия со сверстниками и взрослыми, обучение способам договариваться, учитывать интересы и чувства

других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявлять свои чувства.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: красивая шкатулка, небольшие красивые предметы по количеству обучающихся (крупные пуговицы, небольшие резиновые мячики-«попрыгунчики» и др.).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, ребята! Вы знаете, что такое путешествие?... Во время путешествия можно узнать что-то интересное, новое и важное. И мы с вами сегодня отправимся в путешествие по дороге добрых дел, поступков, чувств и отношений. Во время путешествия мы будем делать остановки. А отправимся мы с вами в путешествие на паровозике».

Разминка

Упражнение 1 «Паровозик»[8]

Время: 3 минуты.

Цель упражнения: создание настроя на совместную деятельность, развитие взаимопонимания, интереса к совместной творческой деятельности.

Ведущий: «Давайте все вместе сделаем такой паровозик. Самый первый вагончик называется локомотив. Он ведет за собой весь состав. Кто хочет быть «локомотивом»? *(ведущий выбирает одного из участников на роль «локомотива»).* Отлично! Все остальные – это «вагончики». Встаньте, пожалуйста, друг за другом (ведущий помогает участникам выстроиться друг за другом, показывает, что участникам нужно сцепиться руками)».

[8] Панфилова, М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей / М.А. Панфилова. – Москва: Издательство ГНОМиД, 2001. – 160 с.

Участники передвигаются вместе в направлении, которое выбирает «локомотив». Если кто-то из обучающихся отцепляет руки, то «паровозик» останавливается «на ремонт», а «сломанный вагончик» отправляется в «депо» (отходит в сторону).

Ведущий: «Отлично! Мы почти приехали! Но до первой остановки нам надо добраться всем вместе! Давайте починим «сломанные вагончики», чтобы наш «паровозик» прибыл в полном составе».

Выбывшие участники возвращаются на свои места, все участники 10-15 сек. двигаются в полном составе.

Ведущий: «Молодцы! Наш «паровозик» прибыл на первую остановку».

Дети рассаживаются на стульчики по кругу.

Основная часть

Упражнение 2 «Первая остановка»[9]

Время: 7 минут.

Цель упражнения: развитие умения сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявлять свои чувства.

Ведущий: «Первая остановка называется «Вовка – добрая душа». Так поэт Агния Барто так назвала свое стихотворение, главный герой которого – мальчик по имени Вова. Я буду читать стихотворение, а вы подумайте и ответьте на вопрос: почему мальчика Вовку назвали «добрая душа».

Ведущий читает стихотворение и акцентирует внимание обучающихся на добрых поступках мальчика, помогая им выделить их.

Ведущий:

«Шла вчера я по Садовой,

Так была удивлена –

Паренек белоголовый

[9] Сорокина, А.И. Дидактические игры в детском саду: (старшие группы). Пособие для воспитателей детского сада / А.И. Сорокина. – Москва: Просвещение, 1982. – 96 с.

Закричал мне из окна:

– С добрым утром! С добрым утром!

Я спросила: – Это мне?

Улыбнулся он в окне,

Закричал еще кому-то:

– С добрым утром! С добрым утром!»[10]

Ведущий: «Дети, что мы с вами узнали о Вовке?»

Обучающиеся дают ответы (например, «Вова желает прохожим доброго утра, чтобы у них было хорошее настроение»).

Ведущий: «Давайте послушаем, что было дальше.

«…Ох, устали бабушки…

– Вовка – добрая душа,

Позабавь-ка малыша! –

Подошел он к бабушкам,

Встал он с ними рядышком.

Вдруг запрыгал и запел:

– Ладушки, ладушки!

Замолчали крикуны,

Так они удивлены:

Распевает ладушки

Мальчик вместо бабушки…»[11]

Ведущий: «Что мы еще узнали о Вовке?»

Обучающиеся дают ответы (например, «Вова помогает бабушкам успокоить малышей, развеселить их»).

Ведущий: «Прочитаем дальше.

---

[10] Барто, А.Л. Вовка – добрая душа / А.Л. Барто. – Москва: Эксмо, 2018. – 128 с.
[11] Барто, А.Л. Вовка – добрая душа / А.Л. Барто. – Москва: Эксмо, 2018. – 128 с.

«…Катя в красном платьице

Как расплачется:

– Я одна ничья сестра,

Цапнул кот меня вчера.

Что ж, меня кусай, царапай…

Нету братьев у меня,

Папа с мамой – вся родня.

К ней подходит не спеша

Вовка – добрая душа.

Объявляет он ребятам:

– Буду Кате старшим братом.

С понедельника, с утра,

Будешь ты моя сестра…»[12]

Ведущий: «Дети, хотели бы вы дружить с Вовкой? Почему?»

Обучающиеся дают ответы (например, «Вова защищает тех, кто нуждается в этом»).

Ведущий: «Какая интересная у нас получилась остановка! Мы познакомились с хорошими стихами, узнали о славном мальчике, который готов помогать старшим и другим детям, делиться хорошим настроением. И теперь у нас тоже хорошее настроение, правда? Продолжаем наше путешествие».

По команде ведущего участники выстраиваются в «паровозик», как в Упражнении 1, и делают один круг по комнате. Затем возвращаются на свои места на стульчиках.

Упражнение 3 «Вторая остановка»[13]

Время: 7 минут.

---

[12] Барто, А.Л. Вовка – добрая душа / А.Л. Барто. – Москва: Эксмо, 2018. – 128 с.

[13] Сорокина, А.И. Дидактические игры в детском саду: (старшие группы). Пособие для воспитателей детского сада / А.И. Сорокина. – Москва: Просвещение, 1982. – 96 с.

Цель упражнения: обучение способам учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других.

Ведущий: «Вторая остановка называется «Уехали». На этой остановке нашего путешествия мы встретимся с детьми и маленьким щенком. Летом дети жили на даче. С ними жил маленький, неуклюжий щенок. Дети заботились о нем, кормили, играли с ним. И вдруг приехал грузовик и всех увез, а щенок остался.

«…Он был один в саду пустом,

Он на террасе лег.

Он целый час лежал пластом,

Он не хотел махать хвостом,

Он даже есть не мог…»

Ведущий: «Как вы думаете, что случилось? Правильно ли поступили дети, оставив щенка одного?»

Обучающиеся дают ответы (например, «Нельзя оставлять щенка. Он маленький и беззащитный. Будет скучать по тем, кто за ним ухаживал. Дети несли ответственность за щенка, они не могут его оставить»).

Ведущий: «Дети вспомнили о щенке. Поняли, что поступили неправильно и вернулись».

«…Ребята вспомнили о нем –

Вернулись с полпути.

Они войти хотели в дом,

Но он не дал войти.

Он им навстречу, на крыльцо,

Он всех подряд лизал в лицо.

Его ласкали малыши.

И лаял он от всей души…»[14]

[14] Барто, А.Л. Большая книга стихов / А.Л. Барто. – Москва: Махаон, 2024. – 208 с.

Ведущий: «Ребята, вы рады за щенка? А за детей? Давайте всегда помнить о том, что нельзя предавать тех, кто тебе доверяет. Дружбой надо дорожить. Мы все можем совершать ошибки. Но очень важно уметь их исправлять. А нам пора двигаться дальше, к третьей остановке».

Упражнение 4 «Злые – добрые кошки»[15]

Время: 7 минут.

Цель упражнения: совершенствование умений взаимодействия со сверстниками и взрослыми, в том числе развитие навыков распознавания невербального выражения эмоций.

*Ведущий: «*Ребята, наш паровозик прибыл на третью остановку. Эта остановка называется «Кошкин дом». В нем живет большое семейство кошек. Они дружелюбные и гостеприимные, но сегодня они не ждали гостей. Кошки хорошо воспитаны и стараются не ругаться на нас, но всем своим видом хотят показать, что наше внезапное появление их не радует».

Ведущий просит обучающихся образовать большой круг. По хлопку ведущего участники начинают изображать «злых» кошек: выгибать спину, хмурить брови, «царапаться», шипеть.

Ведущий: «Уважаемые кошки! Извините нас, что мы пришли в ваш дом без предупреждения. Мы путешественники и очень устали с дороги. Мы просто хотели немного передохнуть и не будем вас беспокоить!»

По хлопку ведущего участники изображают, как кошки успокаиваются, становятся добрыми: расслабляются, улыбаются, потягиваются.

Ведущий: «Как хорошо, что все закончилось благополучно и мы помирились с кошками! А какими кошками вам понравилось быть больше: сердитыми или добрыми? У кого-то из вас дома живет кошка или кот? Как вы понимаете, готова ли кошка поиграть

[15] Панфилова, М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей / М.А. Панфилова. – Москва: Издательство ГНОМиД, 2001. – 160 с.

с вами или хочет отдохнуть? Как можно понять, что кто-то сердится, если он об этом не говорит? Что нужно сделать, чтобы не ссориться, когда кто-то на вас сердится?»

Обучающиеся дают ответы (например, «Понравилось быть и сердитой, и доброй кошкой. Если кошка хочет внимания, она ластится, мурлычет, трется о ноги. Если кошка хочет отдохнуть, а ее заставлять играть, она может шипеть и царапаться. Если кто-то сердится, он не улыбается, у него недобрый взгляд, нахмуренные брови. Надо спокойно с ним разговаривать, показать, что ты не желаешь ничего плохого»).

Ведущий: «Мы с вами молодцы! И отдохнули в нашем путешествии, и усвоили несколько важных уроков: иногда можно без слов понять, какое настроение у твоего собеседника; очень важно уметь договариваться, чтобы не ссориться и жить дружно. Теперь мы готовы двигаться дальше».

По команде ведущего участники выстраиваются в «паровозик», как в Упражнении 1, и делают один круг по комнате. Затем возвращаются на свои места на стульчиках.

Упражнение 5 «Тренируем эмоции»[16]

Время: 5 минут.

Цель упражнения: совершенствование умений взаимодействия со сверстниками и взрослыми, обучение способам договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявлять свои чувства.

*Ведущий: «*Ребята, мы прибыли на следующую остановку – Театр. В нем актерами становятся все его посетители. Сегодня ими станем и мы. Сейчас я буду говорить, что надо изобразить, а вы стараться выполнить эти задания.

Нахмурьтесь, как туча; рассерженный человек; злая волшебница.

Улыбнитесь, как кот на солнце; само солнце; как Буратино; как хитрая лиса; как радостный ребенок; как будто ты увидел чудо.

[16] Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с.

Позлитесь, как ребенок, у которого отняли мороженое; как человек, которого обидели.

Испугайтесь, как заяц, увидевший волка; котенок, на которого лает собака.

Устаньте, как человек после работы; муравей, притащивший большую соломинку.

Отдохните, как ребенок, который много трудился, но помог маме; как богатырь после победы над неприятелем».

Участники выполняют задания.

Ведущий: «Молодцы! Вы прекрасные актеры! Вам удалось выполнить все задания, потому что вы старались представить себя на месте героя, переживали и радовались вместе с ним. Это и есть один из секретов искусства. Давайте немного побудем в этом театре и посмотрим, какие еще секреты в нем спрятаны».

Упражнение 6 «Секрет»[17]

Время: 6 минут.

Цель упражнения: совершенствование умений взаимодействия со сверстниками и взрослыми, обучение способам договариваться, учитывать интересы и чувства.

Необходимые материалы: красивая шкатулка, небольшие красивые предметы по количеству обучающихся (крупные пуговицы, небольшие резиновые мячики-«попрыгунчики» и др.).

Всем обучающимся ведущий предлагает взять не глядя по «секрету» из красивого сундучка (крупные пуговицы, небольшие резиновые мячики-«попрыгунчики» и др.). После этого участники кладут «секрет» в ладошку и зажимают кулачки.

Ведущий: «У каждого из нас есть небольшой «секретик», который можно рассказать другим, если они вежливо об этом попросят. Конечно, иногда мы не хотим ни с кем делиться своим секретом, тогда надо также вежливо и доброжелательно ответить, что вы не хотите сейчас показывать его, но, возможно, сделаете это позже.

[17] Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с.

Давайте попробуем узнать, что каждый из вас держит в ладошке. Походите по комнате и поспрашивайте у других ребят, что они держат в руке. В ответ тот, кого вы спрашиваете, может показать вам свой «секретик» или вежливо отказать».

Обучающиеся ходят по игровой комнате и стараются уговорить каждого показать ему свой секрет. Ведущий следит за процессом обмена «секретами», помогает найти общий язык с каждым обучающимся, предотвращает возможные конфликтные ситуации, подсказывает, как ответить отказом, чтобы никого не обидеть, но настоять на своем. Через 5 минут участники снова встают в круг.

Ведущий: «Сегодня мы узнали, что у каждого из нас может быть секрет, которым мы можем поделиться; мы попробовали вежливо просить и получать то, что хотели узнать, а также вежливо отказывать, чтобы никого не обидеть и не расстроиться самим».

Упражнение 7 «Доброе животное»[18]

Время: 5 минут.

Цель упражнения: совершенствование умений учитывать интересы и чувства других, действовать сообща.

Обучающиеся встают в круг, берутся за руки.

*Ведущий: «*Ребята, мы с вами одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! (*Обучающиеся прислушиваются к своему дыханию, дыханию рядом стоящего.*) А теперь подышим вместе! (*На вдох – все делают шаг вперед, на выдох – все делают шаг назад. Вдох – все делают 2 шага вперед, выдох – все делают 2 шага назад. Вдох – 2 шага вперед, выдох – 2 шага назад.*) Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. (*Стук – шаг вперед, стук – шаг назад, стук – два шага вперед, стул – два шага назад.*)».

Ведущий: «Наше животное глубоко дышит, его сердце ровно стучит благодаря слаженной работе нас всех, его клеточек. Для того, чтобы действовать сообща,

[18] Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с.

мы прислушиваемся друг к другу. Нам пора прощаться с добрым животным и ехать дальше, к следующей остановке».

По команде ведущего участники выстраиваются в «паровозик», как в Упражнении 1, и делают один круг по комнате. Затем становятся в круг.

Завершение

Упражнение 8 «Подснежник»[19]

Время: 4 минуты.

Цель упражнения: рефлексия занятия, развитие чувства эмпатии.

Ведущий: «Ребята, наше путешествие подходит к концу. Наш «паровозик» прибыл на полянку весеннего леса. На ней спит Подснежник, давайте поможем ему проснуться и покажем, как вырасти и окрепнуть.

В лесу под сугробом спрятался нежный цветок. Он крепко сложил свои лепестки, чтобы не погибнуть от холода. Он спал до прихода до весны (обучающиеся садятся на корточки, обнимая руками плечи, прижимая голову).

Солнышко стало пригревать сильнее. Лучики солнца постепенно пробуждают цветок. Он медленно растет, пробираясь сквозь снежный сугроб (обучающиеся медленно приподнимаются и встают).

Кругом лежит снег. Ласковое солнышко так далеко, а цветочку очень хочется почувствовать тепло (обучающиеся тянут руки вверх, напрягая пальцы, поднимаясь на носки).

Но вот Подснежник вырос, окреп (обучающиеся опускаются на ступни). Лепестки стали раскрываться, наслаждаясь весенним теплом. Цветок радуется, гордится своей красотой (обучающиеся медленно опускают руки, плечи, улыбаются). «Это я – первый весенний цветок, и зовут меня Подснежник», – кивает он всем головой.

Подснежник замечает нас, путешественников, которые любуются его красотой.

[19] Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с.

Но он совсем недавно пришел в этот мир, и ему интересно все вокруг. Давайте расскажем ему, где мы сегодня побывали и чему научились».

Участники поочередно в произвольном порядке рассказывают, на каких «остановках» побывал сегодня «паровозик», что им больше всего понравилось, чему они научились (дружно выполнять задания, понимать эмоции, не ссориться).

Ведущий: «Посмотрите, ребята, как наш Подснежник радуется нашим успехам! Давайте всегда будем такими же дружными, как сегодня, бережно относиться друг к другу и к миру вокруг нас, и тогда у нас будут надежные друзья, радость и хорошее настроение. Нам пора возвращаться. Давайте попрощаемся с прекрасным Подснежником и поаплодируем друг другу!»

Обучающиеся машут ладошками и аплодируют.

Блок 3. Развитие психических процессов и свойств личности

Игровое занятие «Мир ощущений» для детей дошкольного возраста (4-6 лет)

Цель: развитие способностей воображения, применение в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; формирование основ критического мышления (проявление любознательности, задавание вопросов взрослым и сверстникам, интерес к причинно-следственными связям, попытки самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей); совершенствование способности к проявлению волевых усилий, следованию социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: предметы основных цветов и их оттенков, коробки, ящики для предметов; инструменты для рисования (цветные карандаши или простые карандаши, акварельные краски, кисточки, баночки для воды), альбомные листы формата А4; набор геометрических фигур; репродукции картин с изображениями леса, деревьев

(Приложение 1); маленький фонарик; мешочек с предметами, предметы разной фактуры; небольшие игрушки из игровой комнаты (до 30 шт.)

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, ребята! Сегодня у нас с вами будет очень интересное занятие! Мы с вами будем много фантазировать, придумывать, развивать наше воображение. Вы знаете, что такое «воображение»? Воображение – это особенное умение человека придумывать что-то новое, находить новые решения. Все ученые, изобретатели, художники имеют богатое воображение. Воображение очень важно для каждого из нас, оно делает нашу жизнь ярче, интереснее и волшебнее. Давайте же скорее начнем волшебство!»

Разминка

Упражнение 1 «Море»[20]

Время: 5 минут.

Цель упражнения: психологическая подготовка к занятию, создание положительного эмоционального настроя, развитие общего двигательного репертуара.

Ведущий: «Ребята, представьте, что мы сейчас с вами на море. На море плещутся волны *(ведущий демонстрирует участникам движения, которые они вместе с ним повторяют)*: маленькие (*одна рука на поясе, другая – на уровне груди рисует в воздухе маленькую волну параллельно полу; упражнение выполняется сначала одной, затем другой рукой*) и большие *(руки в замке на уровне груди рисуют в воздухе большую волну горизонтально полу)*. Вот такие!

По волнам плывут дельфины: мама и папа *(руки согнуты в локтях; совершают синхронные волнообразные движения вперед)*. Один нырнул, а другой вынырнул *(руки согнуты в локтях на уровне груди; совершают поочередные волнообразные движения вперед)*. Вот так!

[20] Семенович, А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие / А.В. Семенович. – Москва: Генезис, 2007. – 474 с.

За ними плывут их дельфинята *(руки согнуты в локтях на уровне талии, слегка прижаты к телу. Кисти и пальцы выполняют синхронные волнообразные движения вперед)*, вот такие!

Один нырнул, а другой вынырнул *(руки согнуты в локтях на уровне талии, слегка прижаты к телу; кисти и пальцы выполняют поочередные волнообразные движения вперед)*. Вот плывут их хвостики, вот один плавник, вот другой плавник.

А навстречу дельфинам плывут змейки, вот одна змейка, а вот другая *(руки слегка согнуты в локтях на уровне талии, прижаты к телу. Кисти несильно сжаты в кулачки, большие пальцы отогнуты и совершают волнообразные движения; так же затем работают и указательные и средние пальцы обеих рук. Далее большие пальцы каждой руки зажимают согнутые указательный и средний пальцы. Свободные мизинцы, а затем и безымянные пальцы осуществляют волнообразные движения вперед)*.

А со дна морского всплывают медузы и осьминоги, вот так *(руки согнуты в локтях на уровне груди, кисти сильно сжаты в кулак. Резко разжимать сжатые в кулаки кисти, расставляя прямые пальцы в стороны)*. Ну-ка, показали все ножки-осьминожки *(руки согнуты в локтях на уровне груди, кисти рук опущены вниз. Поболтать пальчиками в разные стороны)*!

И все вместе танцуют и смеются *(руки согнуты в локтях на уровне груди, кисти смотрят вверх. Вращение и повороты рук в кистях)*. Вот так!»

Все упражнения выполняются по 4-6 раз из положения стоя.

Основная часть

Упражнение 2 «Найди такой же предмет»[21]

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие способностей к воображению, совершенствование тактильного восприятия.

[21] Семенович, А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие / А.В. Семенович. – Москва: Генезис, 2007. – 474 с.

Необходимые материалы: набор геометрических фигур, предметы разной фактуры, мешочек.

Ведущий: «Вы все прекрасно справились с упражнением: изобразили море и его обитателей. Теперь давайте попробуем вообразить себя исследователями. Перед вами несколько предметов. Вы можете подойти к ним, взять в руки, ощутить материал, из которого сделан предмет. Какой он? Гладкий или шероховатый? Теплый или прохладный? Мягкий или твердый? Кто из вас будет первым исследователем?»

Ведущий выбирает одного из участников, предлагает ощупать предметы, затем один из предложенных предметов взять в правую руку.

Ведущий: «А теперь я прошу найти в этом мешочке предмет, похожий на тот, который сейчас находится в правой руке. Он может быть другой формы или размера, но важно, чтобы этот невидимый предмет был такой же фактуры, материала».

Участник левой рукой выбирает предмет такой же фактуры из тех предметов, которые находятся в мешочке. Задача каждого обучающегося: на ощупь определить, что за предмет он нашел в мешочке.

Ведущий: «Давайте посмотрим, что нашел наш первый исследователь? Справился он со своей задачей? Давайте ему поаплодируем!»

Участники аплодируют участнику, выполнившему задание. Ведущий возвращает предметы на места (один – в мешочек, другой – оставляет для демонстрации) и приглашает следующего участника.

Ведущий: «Какие вы молодцы! Вы были очень внимательные, старательные и поэтому отлично справились с заданием. Но всем исследователям и волшебникам, каждому человеку важно быть еще и наблюдательным. Давайте продолжим наше занятие и потренируемся в наблюдательности».

Упражнение 3 «Разноцветные очки»[22]

Время: 7 минут.

[22] Панфилова, М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей / М.А. Панфилова. – Москва: Издательство ГНОМиД, 2001. – 160 с.

Цель упражнения: совершенствование способностей воображения и внимания, применение в разных видах деятельности, и прежде всего в игре.

Необходимые материалы: предметы основных цветов и их оттенков, коробки, ящики для предметов.

Ведущий: «Ребята, представьте, что у вас есть волшебные очки. Это специальные, невидимые очки. Когда вы смотрите через них, то можете увидеть спрятанные предметы красного цвета. В этой комнате – в коробочках, ящиках – «спрятались» предметы красного цвета. Не так-то просто их найти. Но вы же очень внимательные, наблюдательные и у вас есть волшебные очки. Давайте найдем эти предметы! Все предметы красного цвета, какие мы найдем, мы принесем на этот стол».

Предметы заранее подготовлены и находятся в коробках, ящиках в разных местах игровой комнаты. Обучающиеся выполняют задание в течение 2-3 минут.

Ведущий: «Посмотрите, как много предметов мы нашли! Думаю, не только волшебные очки нам помогли справиться с этой задачей, но и наша внимательность и наблюдательность. А теперь давайте посмотрим на найденные нами предметы. Все ли одинакового цвета?»

Участники отмечают, что предметы не все одинакового цвета: есть темно-красные и светло-красные.

Ведущий: «Верно! В мире у каждого основного цвета – красного, зеленого, синего, желтого, даже черного и белого – есть множество оттенков. Именно оттенки делают мир вокруг нас разнообразным и красочным».

Примечание: обучающимся 5-6 лет ведущий может предложить назвать оттенки красного цвета, какие они знают, например, бордовый, малиновый, вишневый, розовый, алый.

Ведущий: «Продолжим тренировать нашу наблюдательность. Но давайте возьмем другие волшебные очки, которые помогут найти нам все предметы зеленого цвета».

Обучающиеся выполняют задание, по итогам которого ведущий организует обсуждение его результатов. В процессе упражнения целесообразно выполнить

3-4 задания по поиску предметов разных цветов. Цвет могут выбирать и обучающиеся. С учетом возраста участников задания могут быть усложнены в части выбора цвета (например, салатовый, фиолетовый, оранжевый) и учета формы предмета (например, круглые синие предметы, квадратные зеленые предметы).

Ведущий: «Ребята, посмотрите, как много предметов вы нашли. Скажите, предметов какого цвета вы нашли больше? Какого меньше? Предметов какого оттенка нашли больше? Какого меньше?»

Упражнение 4 «Магазин»[23]

Время: 10 минут.

Цель упражнения: совершенствование способности к проявлению волевых усилий и слухоречевой памяти.

Необходимые материалы: небольшие игрушки из игровой комнаты (до 30 шт.).

Ведущий: «Ребята, вы уже знаете, что для развития воображения важно уметь наблюдать, быть внимательным, уметь различать цвета, формы, материалы. Но разве нам пригодятся эти умения, если мы забудем все, чему научились? Вы правы. Не пригодятся. Поэтому умение запоминать – это еще одно важное качество. Хорошая память выручает всегда и во всем. Например, нам же нравится, когда нас поздравляют с днем рождения! Так радостно и весело, когда тебя поздравляют твои родные и друзья, правда? Помнить, когда у твоих друзей день рождения и поздравлять их в этот день – одно из качеств крепкой дружбы. Поэтому сейчас мы будем тренировать нашу память, чтобы всегда помнить самое важное. Для этого сейчас мы с вами поиграем в игру «Магазин». В магазин мы пойдем по очереди. Кто хочет быть первым?»

Ведущий выбирает 2-3 участников и называет для каждого из них 1-2 предмета, который им нужно «купить» (например, для одного участника – мячик и кукла, для второго участника – чашка и машинка, для третьего – пирамидка и мишка).

[23] Комплексная нейропсихологическая коррекция и абилитация отклоняющегося развития. Часть 2 / под ред. А.В. Семенович. – Москва: МГПУ, 2001. – 46 с.

Все «покупки» ведущий называет настолько громко, чтобы было слышно всем остальным участникам.

Ведущий: «*(обращается к выбранным участникам)* Запомнили свои «покупки»? *(обращается к остальным участникам)* А вы, ребята, запомнили, что вашим друзьям нужно принести из «магазина»? *(обращается к выбранным участникам)* Ждем вас с покупками!»

Выбранные участники идут за «покупками» (в игровую комнату, игровой уголок или в отведенную для «магазина» зону помещения, где проводится занятие). Принесенные участниками «товары» размещаются на столе таким образом, чтобы их могли видеть остальные участники.

Ведущий: «Давайте посмотрим, как мы справились с этим сложным заданием. Все ли «покупки» сделаны правильно? Мы ничего не перепутали, ничего не забыли?»

Ведущий совместно со всеми участниками проверяет правильность выполнения задания. Затем выбирает других 2-3 участников, которые также отправляются в «магазин» за «покупками», после чего правильность выполнения задания обсуждается со всеми участниками. По возможности, в упражнении и его обсуждении принимают участие все обучающиеся. С учетом возраста обучающихся и успешности выполнения задания число предметов для «покупки» может быть увеличено до 5-7 штук. По желанию участников, ведущий тоже может выступить в роли покупателя, запоминать предметы и подбирать «товар».

Ведущий: «Ребята, вы все молодцы! Это было сложное задание, но вы очень старались!»

Упражнение 5 «Восстанови порядок»[24]

Время: 10 минут.

Цель упражнения: совершенствование способности к проявлению волевых усилий зрительной памяти.

---

[24] Комплексная нейропсихологическая коррекция и абилитация отклоняющегося развития. Часть 2 / под ред. А.В. Семенович. – Москва: МГПУ, 2001. – 46 с.

Необходимые материалы: предметы, которые принесли участники при выполнении упражнения 4 «Магазин».

Ведущий: «Ребята, посмотрите, как много товара вы принесли из магазина. Я оставлю несколько товаров, а вам надо запомнить их и порядок, в котором они стоят на столе. Потом я попрошу вас отвернуться, а когда вы повернетесь, посмотреть и сказать, что изменилось. Я попрошу кого-то из вас подойти к столу и поставить предметы в том порядке, в котором они были».

Ведущий оставляет на столе 5-10 товаров (игрушек), которые расставляет на столе в случайном порядке. Обучающимся предлагается запомнить их расположение (15-20 сек). Затем по команде ведущего обучающиеся отворачиваются, а ведущий меняет местами несколько игрушек. По команде ведущего обучающиеся поворачиваются, ведущий выбирает одного из участников и просит его восстановить первоначальный порядок. Остальные участники контролируют правильность выполнения. Упражнение повторяется 3-4 раза. Участник, верно выполнивший задание, может стать ведущим для следующего задания. Игрушки могут располагаться не только в ряд, но и в разном порядке на столе.

Ведущий: «Ребята, вы хорошо потрудились! Сила нашего воображения теперь увеличилась, и мы можем выполнить следующее упражнение».

Упражнение 6 «Волшебные деревья»[25]

Время: 15 минут.

Цель упражнения: развитие мелкой моторики рук, воображения, мышления.

Необходимые материалы: инструменты для рисования (цветные карандаши или простые карандаши, акварельные краски, кисточки, баночки для воды), альбомные листы бумаги формата А4, набор геометрических фигур; репродукции картин с изображениями леса, деревьев (Приложение 1).

Примечание: возможно изменить материалы на цветные карандаши при дефиците времени и пространства.

---

[25] Панфилова, М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей / М.А. Панфилова. – Москва: Издательство ГНОМиД, 2001. – 160 с.

Ведущий: «Ребята, вы видели когда-нибудь «волшебные» деревья? Где вы могли их увидеть?»

Участники отвечают («Да», «Нет», «Таких деревьев нет в жизни», «В мультфильме», «В кино»).

Ведущий: «Мне кажется, что каждое дерево немного волшебное: деревья красивы, у каждого из них свои особенности и свои качества. Путь дерева от маленького семечка к большому красивому дереву, которое дает тень в жаркие дни и служит домом для птиц, – настоящее чудо. А вы знаете, что деревья долгожители? Есть деревья, которым сотни лет! Это же волшебно! Но вы правы, внешне деревья кажутся обычными и похожими друг на друга. В мультфильмах, в кино мы можем увидеть «волшебные деревья». Их придумали сценаристы и режиссеры. А еще такие деревья можно увидеть на картинах художников и иллюстраторов (иллюстраторы – это тоже художники, но они придумывают и пишут картинки для книжек, которые мы так любим читать и разглядывать). Давайте посмотрим на некоторые из них».

Ведущий показывает иллюстрации художников с изображением сказочных деревьев (например, В. Васнецов «Иван-царевич на Сером Волке»[26], В. Кандинский «Двое на лошади»[27], картинки для детей «Волшебное дерево»[28]) (Приложение 1).

Ведущий: «Посмотрите внимательно на эти картины и иллюстрации. Как вы думаете, это сказочные деревья или нет? Чем эти деревья похожи на те, которые мы видим каждый день? *(У деревьев есть ствол, ветки, листья; есть деревья, которые имеют плоды).* А что в них необычного, сказочного, волшебного? *(На картине В.М. Васнецова дерево в цвету в чаще леса; на картине В.В. Кандинского деревья будто светятся; в иллюстрациях деревья необычного цвета, на них фантастические плоды и др.)* Я предлагаю вам «создать» свои «сказочные, волшебные» деревья из геометрических фигур. Давайте назовем, какие есть геометрические фигуры?»

---

[26] Иван Царевич на Сером Волке // Моя Третьяковка. Виртуальная галерея: сайт. – URL: https://my.tretyakov.ru/app/masterpiece/21689 (дата обращения: 03.04.2025).
[27] Репродукция картины взята из открытых источников.
[28] Картинки для детей «Волшебное дерево» взяты из открытых источников.

Ответы участников: треугольник, круг, квадрат, овал, прямоугольник, ромб.

Ведущий: «Представьте, что в лесу, а может быть на поляне, в парке, или в саду растет «волшебное, сказочное» дерево, которое состоит из треугольников, кругов, квадратов, овалов, прямоугольников, ромбов. Пожалуйста, нарисуйте свои деревья, раскрасьте их красками».

После того, как задание выполнено, обучающиеся выкладывают рисунки на общий стол. Ведущий с обучающимися рассматривают рисунки друг друга, кто из каких геометрических фигур нарисовал свои деревья.

Ведущий: «Какие красивые деревья у нас с вами получились! По-настоящему сказочные. У нас получился очень красивый красочный большой «волшебный» лес!»

После занятия рисунки размещаются в уголке детских работ.

Упражнение 7 «Что слышно?»[29]

Время: 7 минут.

Цель упражнения: развитие свойств внимания, воли.

Ведущий: «Мне нравится, какой вы создали лес. Он как живой! А как вы думаете, лес, деревья нуждаются в защите? Почему?»

Ответы обучающихся: «Деревья и лес надо защищать: не ломать ветки, не вырубать, беречь от пожаров. Лес – это дом для животных, птиц, насекомых».

Ведущий: «Вы все правильно сказали. Ученые называют все, что растет, дышит, питается, развивается, живой природой. Деревья – это тоже живая природа. Есть даже такие ученые, которые считают, что деревья, как и мы с вами, могут слышать и различать звуки. Давайте подойдем к окну и посмотрим на деревья, которые растут на нашей игровой площадке в детском саду. Представим, что они слышат такие же звуки, как и мы с вами. Что бы они услышали? Прислушайтесь хорошенько и скажите, какие звуки вы услышали?»

[29] Панфилова, М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей / М.А. Панфилова. – Москва: Издательство ГНОМиД, 2001. – 160 с.

Ведущий предлагает обучающимся послушать и запомнить звуки за окном, за дверью группы. Затем ведущий просит рассказать: какие звуки обучающиеся слышали.

Ведущий: «Какие вы внимательные! Молодцы! Давайте еще побудем в нашем «сказочном и волшебном» лесу и посмотрим, какие чудеса еще в нем есть!»

Упражнение 8 «Психологическая лепка»[30]

Время: 10 минут.

Цель упражнения: совершенствование способностей воображения, применение в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; формирование основ критического мышления, представлений о себе, о других людях

Ведущий: «В волшебном и сказочном лесу живут необычные животные и птицы, растут необычные растения. Хотите их увидеть? Например, недалеко от лесного ручья живет сказочный кот. Чтобы его увидеть, нужно большое воображение! Сейчас вам так надо вместе объединиться так, чтобы получился один большой сказочный кот и показать, как он ходит».

Ведущий просит участников объединиться таким образом, чтобы получился «кот», помогая при этом, чтобы все были задействованы в упражнении. Затем обучающиеся «оживляют» фигуру, двигаясь синхронно, стараясь не нарушить ее целостность.

Ведущий: «Какой замечательный кот живет в нашем волшебном лесу! И это ваше воображение позволило с ним познакомиться!»

Также можно предложить «слепить» цветок, птицу, машину и др.

Завершение

Упражнение 9 «Солнечный зайчик»[31]

Время: 3 минуты.

Цель упражнения: рефлексия занятия, снятие напряжения мышц лица, тела.

---

[30] Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с.

[31] Данилина, Т.А. В мире детских эмоций: Пособие для практических работников ДОУ / Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина. – Москва: Айрис-пресс, 2004. – 160 с.

Необходимые материалы: маленький фонарик.

Ведущий: «Ребята, наше занятие подходит к концу. Давайте вспомним, какие упражнения мы сегодня выполнили, чем занимались? *(изображали море, искали предметы разного цвета и фактуры, тренировали память и др.)* Какие вы молодцы! Все правильно запомнили! А значит, теперь вы и сами со своими друзьями, семьей можете играть и развивать память, наблюдательность и воображение! А теперь сядьте поудобнее на своих стульчиках. Представьте, что к нам в гости заглянул Солнечный зайчик».

Ведущий включает фонарик, демонстрируя обучающимся, как лучик света движется по полу, по стенам, по ногам, рукам участников.

Ведущий: «Закройте глаза. Солнечный зайчик заглянул в них. Побежал дальше по лицу. Нежно погладьте Солнечного зайчика ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Погладьте голову, шею, руки, ноги. Солнечный зайчик забрался на живот – погладьте животик. Солнечный зайчик очень хочет подружится с каждым из вас. А теперь глубоко вздохните, улыбнитесь друг другу. Ребята, вам стало теплее и радостнее? Давайте поблагодарим Солнечного зайчика. Поделитесь сегодня радостью с мамами, папами, сестричками, братиками, бабушками, дедушками!»

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

Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций

Занятие (игровое) «Как прекрасен этот мир, посмотри!» для обучающихся 1-4 классов, возраст 6-10 лет

Цель: овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире (внимательности, наблюдательности, любознательности и заинтересованности); развитие чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: листы белой бумаги формата А4; секундомер; две репродукции известного русского художника, изображения детских рисунков (Приложение 2); цветные карандаши; непрозрачный тканый мешок, несколько (5-10) мелких предметов различной формы и из разных материалов (например, ластик, гладкий камешек, точилка, игральный кубик, грецкий орех, шарик из бумаги, лабораторная гиря (20 гр. или 50 гр.), мячик для настольного тенниса); два мяча разного цвета; портреты выдающихся деятелей науки, искусства, военного дела России (Приложение 3); карточки для игр (Приложение 4).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Сегодня, когда вы проснулись, вас встретил новый день. Он приготовил для каждого из вас что-то особенное, интересное. Возможно, это новое знание, новое умение, новое знакомство, новое увлечение и др. Известный писатель Марк Твен, автор книг о приключениях Тома Сойера, о новом дне сказал так: «Дайте каждому дню возможность стать самым прекрасным днем в вашей жизни».

Чтобы увидеть то, что открывает нам новый день, мы будем с вами тренировать нашу внимательность, наблюдательность, любознательность и заинтересованность. Для начала поприветствуем друг друга».

Разминка

Упражнение 1 «В этом дне для меня ….»

Время: 4 минуты.

Цель упражнения: создание атмосферы взаимодействия, включение в работу.

Ведущий: «Ребята, давайте встанем в круг и поприветствуем друг друга, называя свое имя и то, что сегодня особенно привлекло внимание: что-то новое, необычное, интересное. Начну с себя: «Меня зовут (называет свое имя). Сегодня я заметил(-а), что солнышко светит особенно ярко, по-весеннему *(облака на небе необычной формы, птицы поют особенно звонко, в школе появились яркие и красивые плакаты о Неделе психологии)*».

После того, как все участники поприветствуют друг друга, ведущий благодарит их, отмечает их наблюдательность и переходит к следующему упражнению.

Основная часть

Упражнение 2 «Самые внимательные и наблюдательные»[32]

Время: 10 минут.

Цель упражнения: овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире, в том числе развитие внимательности и наблюдательности; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Необходимые материалы: секундомер, две репродукции известного русского художника (Приложение 2) или секундомер, изображения детских рисунков (Приложение 2), листы белой бумаги формата А4 и цветные карандаши.

---

[32] Тихомирова, Л.Ф. Я открываю мир: Развитие познавательных способностей детей / Л.Ф. Тихомирова. – Екатеринбург: У-Фактория, 2006. – 240 с.

Ведущий: «Ребята, тема нашего занятия «Как прекрасен этот мир, посмотри!» Как вы думаете: мир, который нас окружает, всегда прекрасен настолько, что это все видят одинаково? Или иногда, для того чтобы увидеть его красоту, нужна ли внимательность и наблюдательность?»

Ведущий слушает ответы участников.

Ведущий: «Благодарю вас за активность! Согласен(-на) с теми из вас, кто ответил, что иногда надо хорошенько присмотреться, чтобы увидеть всю красоту и богатство нашего мира. Важно уметь быть внимательными, и тогда вам откроется намного больше, чем на первый взгляд. Но внимательность и наблюдательность можно тренировать. Давайте попробуем это сделать вместе».

Вариант 1.

Ведущий делит участников на две группы и дает каждой из них репродукцию картины известного русского художника (Приложение 2).

Примечание: можно подобрать другие репродукции картин известных художников России.

Ведущий: «Ребята, рассмотрите картину внимательно, постарайтесь запомнить все детали в течение 3 минут».

Затем ведущий размещает репродукцию картины первой группы так, чтобы ее видели только участники второй группы. Соответственно, репродукция из второй группы демонстрируется только участникам первой группы. Ведущий договаривается с группами о количестве вопросов, которые он может задать каждой из групп (количество вопросов для каждой группы должно быть одинаковым). Затем ведущий спрашивает поочередно первую и вторую группы о деталях их картин, при этом участники другой группы проверяют полноту и правильность ответов и дополняют (при необходимости).

Примечание: при наличии возможности, для организации упражнения репродукции картин можно разместить на мольбертах, которые в начале упражнения повернуть к группе, а затем поменять местами мольберты.

Ведущий: «На что вы в первую очередь обратили внимание при рассматривании картины? Чем запомнилась вам картина другой группы? В чем сходство и в чем отличие этих репродукций?»

Ведущий благодарит за ответы и переходит к следующему упражнению.

Вариант 2.

Ведущий произвольно делит участников на две группы и дает каждой из них картинку с изображениями детских рисунков (Приложение 2)[33].

Ведущий: «Ребята, внимательно рассмотрите рисунки. В течение 3 минут постарайтесь запомнить все детали. Подумайте над следующими вопросами: Эти рисунки нарисовал один человек или разные люди? Сколько ему (им) лет? Чем он (они) увлекается? Что любят, о чем мечтают? Какой из этих рисунков привлек ваше внимание в первую очередь? Почему?»

Далее ведущий предлагает отложить рисунки в сторону и нарисовать по памяти:

изображения, связанные с небом, с космосом;

все картинки, связанные с полетом;

все, что связано с творчеством, искусством;

все, что связано с природой;

все, связанное с морем и водой;

все вкусное;

все, связанное со спортом;

картинки, связанные с отдыхом, досугом, хобби;

картинки, выражающие эмоции;

---

[33] Могучий, А. Советский тренажер для ума. Высокоэффективные тренировки памяти и внимания, как у разведчика / А. Могучий. – Москва: АСТ, 2024. – 288 с.

картинки, которые не вписываются ни в одну из этих категорий.

Примечание: ведущий может предложить участникам не повторять по памяти по памяти рисунки, а нарисовать свои в соответствии с заданием.

Ведущий: «Вы хорошо потрудились и у вас получились очень интересные рисунки! Давайте сравним: похожи ваши рисунки на те, которые на мы рассматривали? Почему?»

Ведущий помогает участникам сделать вывод, что нет одинаковых рисунков, потому что все люди разные, и в этом уникальность и ценность каждого человека.

Ведущий: «Вы правы! Каждый из нас уникален и по-своему интересен, как и мир вокруг нас».

Ведущий благодарит за ответы и переходит к следующему упражнению.

Упражнение 3 «Любознательность и заинтересованность»

Время: 7 минут.

Цель упражнения: овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире, в том числе развитие любознательности и готовности исследовать мир.

Необходимые материалы: непрозрачный тканый мешок, несколько (5-10) мелких предметов различной формы и из разных материалов (например, ластик, гладкий камешек, точилка, игральный кубик, грецкий орех, шарик из бумаги, лабораторная гиря (20 гр. или 50 гр.), мячик для настольного тенниса).

Ведущий: «Ребята, как вы думаете, для того чтобы познавать мир вокруг, нужна ли любознательность и заинтересованность?»

Ведущий слушает ответы детей и благодарит.

Ведущий: «Спасибо за вашу активность! Соглашусь с вами, что любознательность и искренний интерес ко всему, что нас окружает, обязательно нужны, когда мы хотим узнать что-то новое, совершить свои собственные открытия. Но здоровое любопытство, желание знать больше о мире вокруг нас помогает не только исследователям; любой

человек становится сильнее, когда развивает в себе интерес к окружающему миру. Сейчас мы с вами представим себя в роли исследователей, которые с любопытством изучают мир вокруг себя.

У меня в руках мешочек, в котором лежат таинственные предметы. Увидеть их мы не можем, но можем к ним прикоснуться и постараться определить их на ощупь».

Ведущий предлагает участникам (проявляющим активность или по приглашению ведущего) по одному опустить руку в мешочек, найти один предмет и, не извлекая его из мешочка, описать признаки этого предмета (твердый или мягкий, гладкий или шероховатый, круглый или прямоугольный и т.д.), на основании своих ощущений предположить, что это за предмет, и только потом достать его из мешочка и показать остальным участникам.

Ведущий: «Вы молодцы! Проявили себя как настоящие исследователи, отважные и любознательные! Удавалось ли сразу узнать, что это за предмет? На узнавание какого предмета потребовалось больше времени?»

Ведущий благодарит за ответы и переходит к следующему упражнению.

Упражнение 4 «Два слова»

Время: 4 минуты.

Цель упражнения: восстановление настроя группы на взаимодействие, переключение внимания.

Необходимые материалы: два мяча разного цвета.

Ведущий: «Мы с вами успешно поработали индивидуально и в командах. Теперь давайте посмотрим, насколько хорошо мы умеем работать все вместе.

Ребята, давайте встанем в круг. У меня в руках два мяча, я отдаю их участникам, которые стоят напротив друг друга. По моей команде они начнут передавать мячи в одну сторону, в одном направлении. Когда вы будете передавать по кругу один мяч (например, синего цвета), говорите слово *«День»,* передавая второй мяч (другого цвета), называйте слово *«Ночь».* Выполняем сначала медленно, потом ускоряемся».

Примечание: слова можно подбирать любые, предлагать участникам выбрать слова и поменять направление движения мячей.

Ведущий: «Вы отлично справились! Работа в команде – очень важное умение. Когда мы что-то делаем все вместе и дружно, у нас все получается, и успех одного человека в коллективе становится успехом всей команды.

Так происходит не только в этой группе, классе. В нашей стране на протяжении веков достижения одного человека опирались на опыт предыдущих поколений и становились достоянием России».

Упражнение 5 «Гордость за достижения своей страны»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие чувства гордости за свою Родину, российский народ, достижения выдающихся личностей своего Отечества.

Необходимые материалы: карточки с портретами великих людей, внесших вклад в становление и развитие России (Приложение 3).

Ведущий предлагает участникам разделиться на три команды (желательно, чтобы участники команд каждый раз менялись по составу).

Ведущий: «Как вы все знаете, в апреле мы празднуем День космонавтики. Кто помнит, какое это число? *(Ответ: 12 апреля)*. А кто из космонавтов первым совершил полет вокруг Земли? *(Ответ: Юрий Гагарин)*. Юрий Алексеевич Гагарин не единственный герой, которым гордится наша страна. История России богата учеными, поэтами, художниками, полководцами, имена и достижения которых известны всему миру. Сейчас я вам покажу портреты некоторых выдающихся наших соотечественников. Посмотрите на них внимательно и постарайтесь запомнить в течение 3 минут».

Ведущий размещает на доске портреты известных людей с краткой информацией о них (Приложение 3).

Александр Сергеевич Пушкин – поэт;

Михаил Васильевич Ломоносов – ученый, поэт;

Петр Ильич Чайковский – композитор;

Иван Иванович Шишкин – художник;

Дмитрий Иванович Менделеев – ученый-химик;

Александр Васильевич Суворов – полководец;

Михаил Илларионович Кутузов – полководец, главнокомандующий времен Отечественной войны 1812 года;

Виктор Михайлович Васнецов – художник, скульптор;

Юрий Алексеевич Гагарин – космонавт;

Лев Николаевич Толстой – писатель.

Примечание: можно подготовить карточки с другими известными и выдающимися личностями нашей Родины, чей вклад в историю России обучающиеся изучают в рамках учебных программ.

Ведущий: «*(Убирает (закрывает) портреты.)* Надеюсь, вы были очень внимательны и все хорошо запомнили. Тогда вы легко справитесь с заданием. Каждой команде я даю по 20 карточек: на десяти из них – портреты и имена наших знаменитых соотечественников, на других десяти – информация об области деятельности, в которой каждый из них прославился. Ваша задача – работая в команде, «соединить» портрет соотечественника с информацией о его деятельности».

Примечание: с учетом возраста обучающихся (3-4 классы, 9-10 лет) число карточек для каждой команды можно довести до 30, разместив отдельно портрет, имя и область деятельности для каждой личности.

Ведущий: «Вы прекрасно справились! А что вы знаете об этих личностях? Имена каких наших выдающихся соотечественников вам известны и чем они знамениты?»

Упражнение 6 «Память о наследии России»

Время: 7 минут.

Цель упражнения: развитие чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе развитие представлений о культурном и природном наследии России.

Необходимый материал: карточки с видами объектов культурного и природного наследия (Приложение 4).

Ведущий: «Ребята, не только достижения выдающихся личностей прославляют их Отечество. Из поколения в поколение сохраняет свою ценность то, что называется наследием человечества, которое может быть культурным или природным. К объектам культурного наследия относятся произведения живописи, скульптуры, декоративно-прикладного искусства, а также памятники, ансамбли, достопримечательные места и др. К природному наследию – заповедники, горы, озера, леса и др. Можете ли вы назвать примеры культурного или природного наследия нашей Родины?»

Обучающиеся дают ответы.

Ведущий: «Молодцы! Вы уже много знаете о том, что составляет красоту и гордость нашей страны. Давайте сыграем с вами в игру, в которой вам потребуется проявить не только знания о памятниках культурного и природного наследия России, но и наблюдательность. Для начала разделимся на 4 группы. *(Ведущий формирует 4 группы участников).* Посмотрите на доску: на ней прикреплены 16 карточек *(Приложение 4)*. На них – фотографии объектов культурного или природного наследия России и их названия. Каждый объект повторяется два раза. От каждой группы, по очереди, будет выходить участник и показывать какие две карточки открыть. Задача – найти парные карточки, с одним и тем же объектом».

Примечание: можно подготовить карточки с другими объектами природного и культурного наследия нашей Родины, которые обучающиеся изучают по учебным программам. Также можно подготовить карточки с объектами культурного и природного наследия родного края.

Ведущий: «Вы отлично поработали! Скажите, встретились ли вам фотографии объекта культурного или природного наследия России, которые вы раньше уже видели? Как вы с ними познакомились? *(Изучали на уроках, видели своими глазами, видели по телевизору)*. Хотели бы побывать в этих местах? Как вы думаете, для того чтобы сохранить культурное наследие, нужна ли забота и бережное отношение? Как мы с вами можем проявить заботу о наследии нашей Родины?»

Завершение

Упражнение 7 «Комплимент»

Время: 3 минуты.

Цель упражнения: рефлексия занятия, развитие коммуникативных навыков, сохранение положительного эмоционального настроя.

Ведущий: «Ребята, сегодня на занятии мне с вами было очень интересно. Я не раз отмечал(-а), что вы молодцы, очень активные, любознательные, наблюдательные. Вам нравится, когда вас хвалят, поддерживают? Конечно, каждому из нас нужна поддержка. Сейчас мне очень хочется, чтобы вы сами похвалили друг друга: за активную работу на занятии, за помощь, за дружбу, за хорошее и теплое отношение. Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и каждый по очереди скажет своему товарищу слева что-то очень доброе, хорошее, радостное, за что-то похвалит или поблагодарит. Уверен(-а) у каждого из вас есть такие хорошие слова для каждого одноклассника. Не обязательно ограничиваться только опытом сегодняшнего занятия. Давайте я начну первым(-ой). *(обращается к участнику слева).* Я хочу сказать тебе *(имя)* спасибо за то, что ты так хорошо улыбаешься, это поднимает настроение».

После того, как все участники выскажутся, ведущий благодарит их за участие и просит поаплодировать друг другу.

Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации

Занятие (игровое) «Шире круг» для обучающихся 1-4 классов, возраст 6-10 лет

Цель: развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества, готовности к примирению и умения отстаивать свою точку зрения; развитие готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; развитие готовности слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: альбомные листы, цветные карандаши (по числу участников), мяч небольшого размера, цветная тканевая лента длиной 4-5 метров, секундомер.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поговорим о том, как можно общаться друг с другом доброжелательно, сотрудничать, правильно мириться после ссоры, но при этом уметь отстаивать свою точку зрения. Для начала предлагаю вам поприветствовать друг друга».

Разминка

Упражнение 1 «Обратись ко мне по имени»

Время: 3 минуты.

Цель упражнения: настрой группы на взаимодействие, включение в работу.

Необходимый материал: небольшой мяч.

Ведущий: «Ребята, давайте встанем в круг и поприветствуем друг друга. Когда у вас в руках мяч, представьтесь такими вариантами своего имени, которыми вы хотели,

чтобы к вам обращались, например, Иван, Ваня, Ванечка. После того как вы представитесь, передаете мяч другому участнику по кругу. Начинайте фразу так: «Вы можете обратиться ко мне по имени….».

После того, как все участники поприветствуют друг друга, ведущий благодарит их и переходит к следующему упражнению.

Основная часть

*Упражнение 2 «*Круг общения*»*

Время: 7 минут.

Цель упражнения: совершенствование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

Необходимые материалы: альбомные листы (по числу участников), цветные карандаши (по числу участников).

Ведущий: «Ребята, тема нашего занятия называется «Шире круг». В данном случае мы говорим о круге общения друзей, близких или тех людей, которые могут объединяться, например, по интересам, по заботам и т.п. В круг общения могут входить родные, друзья, знакомые. Чем больше людей входит в круг общения, тем он шире. Сейчас мы с вами поучимся определять и расширять круг нашего общения. Как вы думаете, сколько минимум и максимум человек может входить в круг общения?»

Ведущий слушает ответы участников.

Ведущий: «Спасибо за вашу активность! В действительности нет такого правила, которое бы утверждало, что круг общения должен состоять только, например, из 5 человек или из 100 человек. Каждый человек уникален, и у каждого круг общения свой».

Ведущий раздает каждому участнику лист бумаги и цветные карандаши.

Ведущий: «Ребята, у каждого из вас есть свой круг общения. Разверните лист бумаги горизонтально и проведите цветным карандашом линию от одного края листа до другого. Затем нарисуйте на этой линии человечков и напишите имена тех людей, которые входят в ваш круг общения».

Ведущий ожидает выполнения задания.

Ведущий: «Вы нарисовали на прямой линии тех, кто входит в ваш круг общения. Теперь соедините один край листа с другим так, чтобы концы прямой линии соединились *(ведущий ждет выполнения)* и нарисованные человечки оказались внутри свернутого листа. Посмотрите, какой круг у вас получился? Сколько человек он в себя включает?»

Ведущий слушает ответы участников. В случае если участник испытывает затруднения в счете, ведущий просит остальных обучающихся ему помочь или помогает сам.

Ведущий: «Давайте посмотрим, насколько большой и тесный круг у каждого из вас получился? Из кого он состоит?»

Ответы обучающихся: родители, члены семьи, друзья, одноклассники, товарищи по играм и (или) внеурочной деятельности, соседи, приятели.

Ведущий: «Что объединяет всех участников вашего круга общения? Чем похожи и в чем различие круга общения у каждого из вас? Как часто вы общаетесь с участниками вашего круга? Хотели бы вы, чтобы ваш круг общения расширялся? Готовы ли вы поддерживать общение с каждым участником вашего круга?»

Ответы обучающихся.

Ведущий: «Спасибо за ваши ответы! Действительно, круг общения не может быть безгранично большим, ведь ключевое его качество – именно общение. Случайные знакомые, с которыми вы общаетесь от случая к случаю, вряд ли могут войти в этот круг. И еще очень важно, как мы общаемся. С некоторыми участниками нашего круга мы можем общаться не каждый день (например, только когда приезжаем в гости

несколько раз в году); главное, чтобы это общение было искренним, доброжелательным и дарило радость»

*Упражнение 3 «*Если добрый ты, то всегда легко*»*

Время: 7 минут.

Цель упражнения: развитие доброжелательности и отзывчивости.

Ведущий: «Известный писатель Лев Толстой однажды сказал так: «Доброта для души то же, что здоровье для тела: она незаметна, когда владеешь ею, и она дает успех во всяком деле». Вы согласны с этими словами? Почему?»

Ответы обучающихся.

Ведущий: «В одном из мультфильмов про кота Леопольда (поднимите, пожалуйста, руки те, кто смотрел эти мультфильмы) звучит песенка, в которой есть такие слова: «Если добрый ты, то всегда легко, а когда наоборот – трудно». Давайте проверим, так ли это».

Ведущий произвольно делит участников на две команды.

Ведущий: «Я буду называть место или ситуацию, а вы, подумав и обсудив в командах, приводить примеры. Например, если добрый ты, то тебе дома *(место)* легко общаться с родными; если добрый ты, то тебе при покупке продуктов *(ситуация)*, легко общаться с продавцом».

Перечень возможных мест: дом, школа, улица, автобус, магазин, концертный зал, спортивный зал, дорога, лес, парк и др.

Перечень возможных ситуаций: игра в футбол, выбор продуктов в магазине, переход по светофору через дорогу, день рождения одноклассника (друга) и др.

Ведущий: «Мне понравилось, как вы справились с этим упражнением. Спасибо! А теперь давайте вместе подумаем: легко ли быть добрым, всегда и во всех ситуациях проявлять доброжелательное отношение ко всем?»

Ответы обучающихся.

Ведущий: «Я согласен(-на) с ответами, что быть всегда и со всеми добрым – это непросто. Иногда гораздо проще позволить себе разозлиться, обидеться или даже обидеть, поссориться. Но важно помнить, что проще – далеко не всегда лучше. Злость – очень сильная эмоция, и иногда она тоже нужна: она может помочь достигнуть желаемого результата, отстоять свое мнение, если вы в нем уверены. Но отрицательные эмоции имеют большую разрушительную силу, поэтому важно уметь управлять ими. Поэтому человек, проявляющий доброту, сильнее того, кто умеет только злиться и ссориться. Человек с добрым сердцем – это волшебник. Он умеет превращать силу злости в силу добра. И тогда действительно «если добрый ты – то всегда легко». Согласны? Давайте же всегда стараться поступать от доброго сердца и становиться сильнее!»

Упражнение 4 «Поддержка и взаимопомощь»

Время: 7 минут.

Цель упражнения: развитие заботы, поддержки, взаимопомощи, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Ведущий: «Ребята, послушайте небольшой рассказ Евгения Пермяка «Надежный товарищ».

Рассказ «Надежный товарищ»

«На первой парте в первом классе сидел сын отважного летчика-испытателя Андрюша Рудаков. Андрюша был крепким и смелым мальчиком. Он всегда защищал тех, кто послабее, и за это все в классе любили его. Рядом с Андрюшей сидела маленькая, худенькая девочка Ася. То, что она была маленькая слабенькая, еще можно было простить, но то, что Ася была труслива, – с этим Андрюша никак не мог примириться. Она боялась каждой встречной собачонки, убегала от гусей. Даже муравьи и те ее страшили. Очень неприятно было Андрюше сидеть на одной парте с такой трусихой, и он всячески старался избавиться от Аси. А ее не пересаживали.

Однажды Андрюша принес в стеклянной банке большого паука. Увидев страшилище, Ася побледнела и тут же перебежала на другую парту. С этого и началось… Два дня Ася сидела одна, и учительница Анна Сергеевна будто бы не замечала этого, а на третий день она попросила Андрюшу остаться после уроков. Андрюша сразу догадался, в чем дело, и, когда все ушли из класса, он, чувствуя себя виноватым, смущенно сказал учительнице:

– Я ведь не зря принес паука. Я хотел приучить Асю ничего не бояться. А она опять испугалась.

– Что ж, верю тебе, – сказала Анна Сергеевна, – Кто как умеет, тот так и помогает расти своим товарищам, а я тебя позвала, чтобы рассказать одну маленькую историю.

Она усадила Андрюшу на его место за партой, а сама села рядом – на Асино.

– Много лет назад в этом же классе сидели мальчик и девочка. Сидели так же, как сейчас сидим мы. Мальчика звали Вовой, а девочку – Аней. Аня росла болезненным ребенком, а Вова рос сильным и здоровым мальчуганом. Аня хворала, и Вове приходилось помогать ей учить уроки.

Однажды Аня поранила гвоздем ногу. Да так поранила, что не могла приходить в школу: ни башмак нельзя надеть, ни валенок. А шла уже вторая четверть. И как-то Вова пришел к Ане и сказал: «Аня, я тебя буду возить в школу на саночках». Аня обрадовалась, но запротивилась: «Что ты, что ты, Вова! Это будет очень смешно. Над нами будет хохотать вся школа…» Но настойчивый Вова сказал: «Ну и пусть хохочут!»

С этого дня Вова ежедневно привозил и отвозил на саночках Аню. Сначала ребята смеялись над ним, а потом сами стали помогать. К весне Аня поправилась и перешла вместе со всеми ребятами в следующий класс. На этом я могу закончить рассказ, если тебе не захочется узнать, кем стали Вова и Аня.

– А кем? – нетерпеливо спросил Андрюша.

– Вова стал прекрасным летчиком-испытателем. Это твой отец, Владимир Петрович Рудаков. А девочка Аня теперь твоя учительница Анна Сергеевна.

Андрюша опустил глаза. Он живо представил саночки, девочку Аню, которая теперь стала его учительницей, и мальчика Вову, своего отца, на которого ему так хотелось походить.

Наутро Андрюша стоял у крыльца дома, где жила Ася. Ася, как всегда, появилась со своей бабушкой. Она боялась ходить в школу одна.

– Доброе утро, – сказал Андрюша Асиной бабушке. Потом поздоровался с Асей. – Если хочешь, пойдем в школу вместе.

Девочка испуганно посмотрела на Андрюшу. Это он нарочно говорит так приветливо, от него можно ожидать всего. Но бабушка заглянула в глаза мальчику и сказала:

– С ним тебе, Асенька, будет сподручнее, чем со мной. Он и от собак отобьется, и мальчишкам в обиду не даст.

– Да, – тихо, но очень твердо сказал Андрюша.

И они пошли вместе. Они шли мимо незнакомых собак и шипящих гусей. Они не уступали дорогу бодливому козлу-задире. И Асе не было страшно. Не было страшно потому, что с нею шел надежный товарищ[34].

Рядом с Андрюшей она чувствовала себя сильной и смелой».

Ведущий: «Понравился ли вам рассказ? Как вы думаете, какие еще действия могли бы помочь Асе почувствовать себя сильной и смелой? Что предложили вы в помощь своему однокласснику(це) в такой ситуации?»

Ответы обучающихся.

Ведущий: «Спасибо за вашу активность! Мне тоже нравится этот рассказ и нравится ваша готовность быть такими же открытыми к добрым делам и поступкам,

[34] Пермяк, Е.А. Надежный человек: диафильм / Е.А. Пермяк // Библиотека диафильмов: сайт. – URL: https://diafilm.online/viewing-hall/catalog/49578-nadezhnyi-chelovek/ (дата обращения: 02.04.2025).

как у героя этого рассказа. Уверен(-а), что если мы будем также ответственно относиться к своим делам и поступкам, то и нам самим, и всем, с кем мы общаемся, будет легко и радостно!»

Упражнение 5 «Пойми меня без слов»

Время: 14 минут.

Цель упражнения: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовность взаимодействовать посредством учета интересов сторон и сотрудничества, развитие готовности слушать собеседника и вести диалог.

Необходимые материалы: альбомные листы (по числу вдвое меньшему, чем участников занятия), цветные карандаши (по числу участников), секундомер.

Примечание: с учетом возраста обучающихся упражнение представлено в двух вариантах: для обучающихся 1-2 классов и для обучающихся 3-4 классов.

Ведущий произвольно делит участников на пары.

Ведущий: «Ребята, мы уже поговорили с вами о том, как доброжелательность и готовность помогать делает наше общение с другими людьми легким и радостным. Но не менее важно для хорошего общения – умение договариваться. Есть даже мнение, что договариваться – это искусство. Действительно, это непросто. Чтобы договариваться, надо уметь очень много: четко и понятно излагать свою точку зрения, уметь слышать других собеседников, не бояться признавать свои ошибки, быть готовым учиться у других тому, что тебе пока не удается, уметь владеть собой. Зато какой получается результат, когда мы все владеем этим искусством! Можно строить красивые дома, растить сады, делать открытия, летать на другие планеты! Давайте вместе попробуем проверить, как мы умеем договариваться».

Вариант проведения упражнения для обучающихся 1-2 классов.

Ведущий: «Ребята, сейчас я предлагаю вам совместно в паре в течение 7 минут нарисовать один общий рисунок. Разговаривать нельзя, можно обмениваться только

жестами. Во время создания общего рисунка постарайтесь понять своего собеседника и объединить усилия. При этом чтобы и его, и ваша идея были представлены в общем рисунке».

Ведущий уточняет готовность участников и включает секундомер.

Ведущий: «Давайте посмотрим, что у нас получилось. Трудно ли вам было? Или интересно? Как вы решили, каким будет рисунок? Как вы поняли идею своего товарища? Как вы поддерживали друг друга? Удалось ли вам в общем рисунке нарисовать то, что вы хотели? Как по-вашему: понимал ли вас собеседник? Как вы это поняли? Возникали ли у вас спорные моменты? Как вы их разрешали?»

Вариант проведения упражнения для обучающихся 3-4 классов.

Ведущий: «Ребята, сейчас я вам предлагаю поговорить друг с другом с помощью рисунка в течение 7 минут. Произносить слова нельзя, но вы можете обмениваться жестами. Во время этого «немого» диалога с помощью рисунка, вы можете рассказать о себе, о том, что вас интересует, что читаете, чем увлекаетесь. Постарайтесь понять своего собеседника. Спрашивайте и отвечайте, доказывайте, соглашайтесь, но только при помощи рисунка».

Ведущий уточняет готовность участников и включает секундомер.

Ведущий: «Давайте посмотрим, что у нас получилось. Насколько быстро вы смогли понять, о чем «говорит» с вами ваш товарищ? Как вы поняли, о чем хочет «рассказать» вам «собеседник»? Какую позицию вы заняли в «диалоге» (задавали вопросы, отвечали на вопросы, спорили, доказывали, пассивно слушали и наблюдали, активно участвовали и т.д.)? Удалось ли вам выразить то, что вы хотели? Как вы думаете, понимал ли вас «собеседник»? Как вы определяли, понимает или не понимает вас «собеседник»? Возникали ли у вас спорные моменты? Как вы их разрешали?»

Завершение упражнения, общее для двух вариантов его проведения.

Ведущий: «Вы прекрасно поработали! Понимаю, что все вам было непросто. Но умение договариваться – действительно искусство, и чтобы им овладеть, надо в этом

тренироваться. Но также вижу, что вам было интересно это упражнение. Вы можете использовать совместное рисование со своими родными и друзьями. Так вы не только весело и с пользой проведете время, но и потренируетесь в умении находить решение, которое все готовы принять».

*Упражнение 6 «*Создаем фигуру*»*

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, профилактика травли в образовательной среде.

Необходимые материалы: цветная тканевая лента длиной 4-5 метров, секундомер.

Примечание: с учетом возраста обучающихся упражнение представлено в двух вариантах: для обучающихся 1-2 классов и для обучающихся 3-4 классов.

Вариант проведения упражнения для обучающихся 1-2 классов.

Ведущий: «Ребята, продолжим развивать наше умение договариваться и понимать друг друга без слов. Сейчас я вам предлагаю создать фигуру из этой ленты. Для этого встаньте, пожалуйста, в круг. Один участник зажимает концы ленты в правой и левой руке; остальные двумя руками берутся за свой участок ленты. Таким образом, концы ленты у нас соединены, а каждый из вас держится за ленту. Ваша задача – не разговаривая между собой, за 3 минуты создать общую фигуру, например, треугольник».

Ведущий уточняет у участников, понятна ли им инструкция, и дает сигнал к началу выполнения задания. Время выполнения ведущий контролирует при помощи секундомера. По завершении упражнения ведущий предлагает аналогичным образом создать другую фигуру, например, прямоугольник, сердечко, цветок или иное.

Вариант проведения упражнения для обучающихся 3-4 классов.

Ведущий: «Ребята, продолжим развивать наше умение договариваться и понимать

друг друга без слов. Сейчас я вам предлагаю создать фигуру из этой ленты. Для этого встаньте, пожалуйста, в круг. Выберите троих участников, которым вы доверите создание общей композиции или фигуры. Они выходят в центр круга. Оставшиеся в круге участники будут держать ленту: один участник зажимает концы ленты в правой и левой руке; остальные двумя руками берутся за свой участок ленты. Таким образом, концы ленты у нас соединены, а каждый из вас держится за ленту. Теперь всем участникам, кто, стоя по кругу, держит ленту, надо закрыть глаза. До конца упражнения им нельзя разговаривать и нельзя открывать глаза. Три участника в центре круга не закрывают глаза и могут обращаться к участникам, держащим ленту, но между собой им разговаривать нельзя, только общаться без слов. Им надо решить, какую фигуру они составят из ленты и, с помощью словесных команд участника во внешнем круге,

эту фигуру создать за 3 минуты».

Ведущий уточняет у участников, понятна ли им инструкция, и дает сигнал к началу выполнения задания. Время выполнения ведущий контролирует при помощи секундомера. Ведущий может сам задать фигуру, которую надо создать в ходе упражнения, например, прямоугольник, сердечко, цветок или иное. В течение упражнения можно создать до 3-х фигур.

Завершение упражнения, общее для двух вариантов его проведения.

Ведущий: «Прекрасная работа! Вы все большие молодцы! Трудно ли было выполнить это задание? Или интересно? Что вызвало затруднение? Как вы думаете, что помогло вам справиться? Я видел(-а) как вы старались действовать дружно, сообща, одной командой, и это очень радует. Уверен, что если и дальше в своих ежедневных занятиях будете так же стараться и также внимательно относиться друг к другу, вы добьетесь больших результатов! Давайте поаплодируем друг другу».

Участники и ведущий аплодируют друг другу.

Завершение

Упражнение 7 «Хорошие новости»

Время: 7 минут.

Цель упражнения: подведение итогов занятия, рефлексия.

Ведущий: «Ребята, наше занятие завершается. Я думаю, что каждый из вас отлично поработал. Но мне хочется услышать каждого из вас, ведь каждое мнение очень важно. Я прошу вас встать в круг и по очереди поделиться своими впечатлениями: что вы узнали нового, чему научились, что вас удивило или порадовало. Одно условие: каждый начинает со слов «У меня хорошие новости!» Я начну, а вы продолжите. У меня хорошие новости: сегодня я еще раз убедился(-лась), что договариваться без слов – хотя и сложно, но очень интересно!»

После того, как все участники выскажутся, ведущий благодарит их за участие и предлагает поаплодировать друг другу.

Блок 3. Развитие психических процессов и свойств личности

Занятие (игровое) «Позитивное развитие» для обучающихся 1-4 классов, возраст 6-10 лет

Цель: принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; развитие умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: альбомные листы (по числу участников), два мяча небольшого размера разного цвета, бланки для фиксации наблюдений (по числу участников) (Приложение 5), бланки для фиксации личных достижений (по числу участников) (Приложение 6), проигрыватель или иное устройство для прослушивания

аудиозаписи, аудиозапись запись спокойной (медитативной) музыки или звуков природы.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Всем нам нравится добиваться успеха и высоких результатов, правда? Но для этого необходимо тренироваться. Сегодня мы с вами будем развивать способности, которые помогают ставить нам цели и достигать успеха. Для начала давайте поприветствуем друг друга и поближе познакомимся».

Разминка:

Упражнение 1 «Особые приметы»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: настрой группы на взаимодействие, включение в работу.

Необходимые материалы: бланки для фиксации наблюдений (по числу участников) (Приложение 5).

Примечание: с учетом возраста обучающихся упражнение представлено в двух вариантах: для обучающихся 1-2 классов и для обучающихся 3-4 классов.

Вариант проведения упражнения для обучающихся 1-2 классов.

Ведущий: «Ребята, сейчас я вам раздам бланки для выполнения задания (раздает бланки для фиксации наблюдений, вариант 1). На них вы видите таблицу, где в столбиках указано «мальчик» или «девочка», а в строках – цвет глаз. Вам нужно будет подходить к друг другу и, глядя в глаза, приветствовать («привет!», «добрый день», «здравствуй!»). Обращайте внимание на цвет глаз вашего собеседника. Если вы подошли к мальчику, у которого светлые глаза (голубые, серые), то вы записываете его имя в ячейке А, если темные глаза – в ячейке Б. Если это девочка и у нее светлые глаза, то ее имя вы записываете в ячейке В, темные глаза (карие, зеленые) – в ячейке Г. Одного участника можно записать только один раз. Когда вы со всеми поздороваетесь

и заполните таблицу, поднимите руку».

Участники выполняют задание.

После того, как все участники поприветствуют друг друга и заполнят бланки, ведущий благодарит их за активность и уточняет сколько мальчиков и девочек сегодня со светлыми и темными глазами присутствует на занятии.

Вариант проведения упражнения для обучающихся 3-4 классов.

Ведущий: «Ребята, сейчас я вам раздам бланки для выполнения задания (раздает бланки для фиксации наблюдений, вариант 2). На них вы видите таблицу, в которой столбики указывают на цвет волос мальчика или девочки, а две строчки – на цвет их глаз. Вам нужно будет подходить к друг другу и, глядя в глаза, приветствовать («привет!», «добрый день», «здравствуй!»). Обращайте внимание на цвет глаз и волос вашего собеседника. Если тот, к кому вы подошли, мальчик, у него светлые волосы и светлые глаза, то вы записываете его имя в ячейке А, если светлые волосы и темные глаза – Б. Если у мальчика темные волосы и светлые глаза, то напишите его имя в ячейке В, если темные волосы и темные глаза – Г. Если это девочка и у нее светлые волосы и светлые глаза, то ее имя вы записываете в ячейке Д, светлые волосы и темные глаза (карие, зеленые) – Е и т.д. Когда вы со всеми со всеми поздороваетесь и заполните таблицу, поднимите руку».

После того, как все участники поприветствуют друг друга и заполнят бланки, ведущий благодарит их за активность и уточняет сколько мальчиков и девочек со светлыми и темными волосами, а также сколько из них со светлыми и темными глазами сегодня присутствуют на занятии.

Завершение упражнения, общее для двух вариантов его проведения.

*Ведущий: «*Когда вы приветствовали другого участника, вы сами определяли цвет его глаз, цвет волос или спрашивали у него? Как вы думаете, какие способности развивает это упражнение? Какие еще особые приметы можно включить в эту таблицу? Можно ли сказать, что особые приметы позволяют нам лучше запомнить собеседника и его имя?»

Ответы обучающихся.

Ведущий: «Соглашусь с теми, кто отметил, что это упражнение развивает наблюдательность. Умение наблюдать – один из навыков, которые позволяют человеку успешно решать самые разные задачи: учиться, работать и даже общаться».

Основная часть

*Упражнение 2 «*Свободные ассоциации*»*

Время: 5 минут.

Цель упражнения: принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии, в том числе развитие ассоциативной памяти.

Ведущий: «Ребята, мы с вами убедились в ценности умения наблюдать. Но для успешной учебы, творческих достижений, расширения круга общения, для всего, что делает нашу жизнь яркой и интересной, одного умения наблюдать недостаточно. Вы согласны? Важно также развивать свою память, чтобы точно и вовремя вспомнить учебный материал, день рождения друга или даже то, что раньше вам помогло добиться успеха. Даже некоторые свои ошибки полезно помнить, чтобы больше их не совершать. Значит, чтобы развивать наши таланты, возможности, интересы, нужно еще тренировать память. Это мы и попробуем сейчас сделать.

Есть один секрет, которым я с вами поделюсь. Часто бывает так, что, увидев один предмет, мы сразу вспоминаем о другом предмете или представляем себе какой-то образ. В таких случаях мы говорим, что у нас возникла ассоциация, или что один предмет ассоциируется у нас с чем-то другим. Так бывает, когда этот другой предмет или образ вызвал какие-то яркие эмоции (положительные или отрицательные) или случился в какой-то важный только для вас момент. Например, у меня слово «лето» ассоциируется со вкусом меда, запахом травы после теплого дождя. Или другой пример: когда я слышу «Новый год», я сразу представляю себе мандарины или вспоминаю, как пахнут ветки

елки. Понятно ли вам, что такое ассоциация? Если развивать в себе ассоциативное мышление, то одновременно можно тренировать память. Например, мне нужно запомнить какой-то цифровой пароль, например, 128. Цифра 1 у меня ассоциируется с деревом, цифра 2 – с уткой или лебедем, цифра 8 – с ленточкой. Если я представлю себе образ стоящей возле дерева уточки с ленточкой на лапке, я вспомню нужную комбинацию цифр.

У каждого из нас свои ассоциации, потому что у каждого свой опыт впечатлений. Если вам понятно, что такое ассоциация и как ее использовать для запоминания, то давайте потренируемся.

Я назову первое слово, например, «небо»; следующий участник называет первое слово, а затем слово, которое у него ассоциируется с небом, например, «облако». Следующий участник повторяет предыдущие слова и потом называет свое слово, ассоциирующееся уже со словом «облако», и так далее. Каждый последующий участник должен повторить всю цепочку слов с самого начала, а затем добавить свое. Игра продолжается до тех пор, пока вся цепочка слов не вернется первому участнику».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Мне кажется, у нас очень хорошо получилось! А ведь это непростое упражнение! Поделитесь своими впечатлениями: вам было легче запоминать слова в начале или в конце цепочки? помогли ли вам ассоциации запоминать слова участников? Для вас это было трудное упражнение или веселое?»

Ответы обучающихся.

Ведущий: «Такие упражнения могут быть веселой игрой, в которую можно поиграть как в семейном кругу, так и с друзьями. И настроение поднимается, и польза для развития нашей памяти большая. Предлагаю вам почаще его использовать».

*Упражнение 3 «*Обратный счет».

Время: 3 минуты.

Цель упражнения: развитие умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата, в том числе развитие способности к распределению внимания.

Необходимые материалы: два небольших мяча разного цвета.

Примечание: с учетом возраста обучающихся упражнение представлено в двух вариантах: для обучающихся 1-2 классов и для обучающихся 3-4 классов.

Ведущий: «Ребята, сейчас мы потренируем другие способности, которые также помогают достигать высоких результатов как в учебе, так и в обычной жизни».

Вариант проведения упражнения для обучающихся 1-2 классов.

Ведущий: «Давайте встанем в круг. У меня в руках два мяча, я передаю их участникам, которые стоят напротив друг друга *(передает мячи участникам)*. По моей команде они начнут передавать мячи в противоположных направлениях: первый мяч – по часовой стрелке, а второй – против часовой стрелки. Передавая первый мяч, мы считаем по порядку от 1 до 20, а второй – в обратном порядке, от 20 до 1. Участник, передавая мяч, говорит нужный номер как для первого мяча, так и для второго. Будьте внимательны! Следите за движениями мячей и за счетом. Начнем в медленном темпе, а потом ускоримся».

Вариант проведения упражнения для обучающихся 3-4 классов.

Ведущий: «Ребята, давайте встанем в круг. У меня в руках два мяча, я передаю их участникам, которые стоят напротив друг друга *(передает мячи участникам)*. По моей команде они начнут передавать мячи в противоположных направлениях: первый мяч – по часовой стрелке, а второй – против часовой стрелки. Передавая первый мяч, мы считаем по порядку от 1 до 50, а второй – в обратном порядке, от 50 до 1. Участник, передавая мяч, говорит нужный номер как для первого мяча, так и для второго. Будьте внимательны! Следите за движениями мячей и за счетом. Начнем в медленном темпе, а потом ускоримся».

Завершение упражнения, общее для двух вариантов его проведения.

Ведущий: «Вы отлично поработали! Поделитесь своими впечатлениями: что для вас было наиболее сложным? какие способности мы развиваем с помощью этого упражнения? как внимание может помочь нам достигать высоких результатов? Можно ли поиграть таким образом со своими друзьями?»

*Упражнение 4 «*Заряжаемся на успех*»*[35]

Время: 14 минут.

Цель упражнения: развитие навыков целеполагания, настроя на достижение успеха.

Необходимые материалы: бланки для фиксации личных достижений (по числу участников) (Приложение 6).

Ведущий: «Ребята, сегодня на занятии мы тренируемся в развитии памяти, мышления, наблюдательности, внимания и говорим, что все это поможет нам в достижении высоких результатов, стать успешнее. А что такое успех? С чем ассоциируется у вас слово «успех»? Как вы понимаете это слово?»

Ответы обучающихся.

Ведущий: «Успех – это достижение поставленных целей, положительный результат деятельности. Успех в учебной деятельности «окрыляет» обучающегося, неудача снижает желание учиться. Есть успех – есть и желание[36]. Успехи могут быть не только в учебе, но и в творчестве, в занятии спортом, в любой созидательной деятельности.

Предлагаю вам поработать над тем, что составляет достижение успеха, ведь для того, чтобы чего-то добиться, нужно поставить перед собой цель, почувствовать уверенность в ее достижении, и продумать действия, которые помогут в достижении

---

[35] Сборник методических разработок по формированию жизнестойкости обучающихся: методическое пособие / Сост.: Е.Г. Вдовина, Т.А. Моисеева. – Барнаул, 2015. – 146 с.

[36] Лебедева, Н.В. Неуспешность младших школьников: психологический аспект / Н.В. Лебедева // Альманах мировой науки. – 2016. – № 9-2 (12). – С. 27-30.

желаемого *(раздает обучающимся распечатанные бланки для фиксации личных достижений).*

У вас в руках листы успеха, заполните в них три пункта. Напишите свою цель, которую вы поставили перед собой, можно написать и ту, которую уже реализовали. Отметьте, насколько вы верите в ее достижение, и напишите несколько действий, которые вам стоит выполнить для ее достижения. Приступайте к работе».

Обучающиеся выполняют задание; если затрудняются, то ведущий помогает, задавая наводящие вопросы.

После того, как бланки заполнены, ведущий предлагает обучающимся поделиться своими результатами с другими участниками.

Ведущий: «Молодцы, вы отлично справились с заданием! Скажите, изменилось ли ваше представление о цели после заполнения листа успеха? Как вы думаете, выполнение такого упражнения, помогает в достижении успеха?»

Обучающиеся отвечают.

Ведущий: «Когда человек ставит перед собой цель и ищет способы ее реализации, как правило, он добивается успеха. Есть такая хорошая крылатая фраза: «Кто ищет – тот всегда найдет». Конечно, на пути мы сталкиваемся с трудностями, но их не стоит бояться, ведь они преодолимы! Согласитесь, что не ошибается тот, кто ничего не делает! Вы можете использовать прием, который мы сейчас с вами попробовали, всякий раз, когда захотите свои мечты превратить в цели и достичь этих целей».

Упражнение 5 «Дотянись до звезды»[37].

Время: 6 минут.

Цель упражнения: формирование уверенности в себе и в достижении поставленных целей.

[37] Сборник методических разработок по формированию жизнестойкости обучающихся: методическое пособие / Сост.: Е.Г. Вдовина, Т.А. Моисеева. – Барнаул, 2015. – 146 с.

Необходимые материалы: проигрыватель или иное устройство для прослушивания аудиозаписи, аудиозапись запись спокойной (медитативной) музыки или звуков природы.

Ведущий: «Ребята, когда мы с вами выполняли предыдущее упражнение, то среди слагаемых успеха отмечали, насколько мы уверены в достижении цели. Верить в себя, в свои силы и возможности, в свою способность достичь цели очень важно! Без вашей веры цель останется всего лишь мечтой. Но как же иногда бывает трудно поверить в себя, правда? Особенно, если уже пробовал что-то сделать, но не получилось или получилось совсем не так, как хотелось бы. Но веру в себя можно и нужно тренировать! На помощь нам приходит ассоциативное мышление, о котором мы сегодня уже говорили, наше воображение. Давайте попробуем выполнить упражнение, которое помогает развивать веру в себя».

Ведущий просит участников встать в круг, включает на небольшой громкости аудиозапись спокойной, «медитативной» музыки или звуков природы и зачитывает инструкцию для участников. Инструкция читается спокойным размеренным тоном, медленно, с паузами, чтобы у обучающихся была возможность детально представить образы.

Ведущий: «Ребята, сейчас мы с вами немного расслабимся и окунемся в наше воображение. Закройте глаза…. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха…. Представьте, что над вами ночное небо, усеянное звездами… Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, вглядитесь в нее внимательнее…. – это ваша мечта, ваше желание, ваша цель. Дайте ей название…. Теперь протяните руки к небу и постарайтесь дотянуться до звезды…. Старайтесь изо всех сил…. А теперь сорвите ее с неба и положите в карман. Держите крепко свою звездочку. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха и откройте глаза».

После выполнения визуализации ведущий предлагает обучающимся вернуться на свои места.

Ведущий: «Ребята, поделитесь по желанию своими впечатлениями. Удалось ли вам дотянутся до своей звезды? Какие чувства возникли у вас, когда она оказалась в кармане?»

Обучающиеся отвечают.

Ведущий: «Спасибо большое за то, что вы поделились со всеми своими эмоциями и чувствами. Ребята, запомните свои ощущения и настроение, когда вы дотянулись до своей звезды, когда ощутили ее в ладони и положили ее в карман. Вы можете использовать этот прием каждый раз, когда вдруг засомневаетесь в себе. Это не страшно, такое случается с каждым, невозможно каждый день и каждый час нахлжиться в одном и том же настроении. Но вернуть себе веру в свои силы возможно, в том числе с помощью таких упражнений. Это поможет вам идти к своей мечте и верить, что у вас все получится, главное стараться!»

Завершение

Упражнение 6 «Я узнал, что…»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: рефлексия занятия, принятие нового знания, умения, навыка.

Ведущий: «Ребята, наше занятие завершается. Мне кажется, оно получилось очень насыщенным и интересным. У вас была возможность сделать какие-то собственные открытия (о себе, о своих товарищах, о мире вокруг нас), узнать что-то новое. Давайте поделимся друг с другом своими наблюдениями и впечатлениями. Одно условие: начинайте со слов «Я узнал, что..» или «Я узнала, что…». Я могу начать первым(-ой): я узнал(-а), что в вашей группе много темноглазых девочек».

После того, как все участники выскажутся, ведущий благодарит их за участие и предлагает поаплодировать друг другу.

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

Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций

Игровое занятие «Справляемся с сильными эмоциями» для обучающихся по программе основного общего образования (5-8 классы), возраст 11-14 лет

Цель: развитие умения осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремления управлять собственным эмоциональным состоянием; развитие умений адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: небольшой мяч; карточки с началом сказок (Приложение 7); листы белой бумаги формата А4 или большего формата (по числу участников), пишущие принадлежности (ручки, простые карандаши) (по числу участников), жетоны (магниты) с символическим изображением положительной и отрицательной эмоции (по 2 жетона на каждого участника) или блок бумаги 50мм×50мм с липким краем двух разных цветов (например, зеленого и красного) (по два листочка разного цвета на каждого участника).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Сегодня нас с вами ждет интересное занятие. Мы с вами поговорим о силе духа, о той внутренней силе, которая помогает человеку справляться с различными жизненными трудностями, сохранять внутреннюю гармонию, несмотря ни на какие сложности и проблемы. Меня очень вдохновляет эта тема, и, хотя некоторые задания могут оказаться непростыми, уверен(-а), что мы с ними справимся. Я желаю этого каждому из вас. Для начала давайте поприветствуем друг друга и настоимся на совместную работу».

Разминка

Упражнение 1 «Эстафета добрых пожеланий»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: развитие стремления управлять собственным эмоциональным состоянием; развитие умений адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Необходимые материалы: мяч.

Ведущий приглашает участников в круг.

Ведущий: «Поскольку мы уже начали наше занятие с добрых пожеланий, давайте организуем из них эстафету и каждому в нашей группе пожелаем что-нибудь доброе и хорошее. Я передаю мяч одному из вас; задача этого участника – перебросить этот мяч другому участнику, поприветствовав его по имени и сопроводив коротким хорошим пожеланием на сегодня. Например, «Привет, Сергей! Я желаю тебе сегодня…» Участник, поймавший мяч, аналогичным образом передает его другому. Первое обязательное условие – пожелание должно состоять из одного слова, например, «добра», «радости», «счастья». Второе условие – мяч должен попасть к каждому участнику, и каждый должен получить для себя пожелание. Начинаем!»

Основная часть

Упражнение 2 «Договор со страхом»[38]

Время: 20 минут.

Цель упражнения: развитие стремления управлять собственным эмоциональным состоянием; развитие умений адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Ведущий: «Спасибо за вашу активность! Каждый из вас получил пожелание чего-то очень хорошего: добра, радости, отличного настроения, всего, что нас окрыляет

[38] Стишенок, И.В. Из гусеницы в бабочку. Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе / И.В. Стишенок. – Москва: Генезис, 2016. – 368 с.

и помогает легко и радостно жить, справляться с ежедневными заботами, общаться, ставить перед собой задачи и успешно их решать. Однако бывает так, что далеко не все и не всегда получается так, как мы запланировали и намечтали, и дело не только в обстоятельствах, которые не складываются в нашу пользу. Порой двигаться вперед нам мешают наши страхи. Страхи могут быть маленькими и большими, сильными и не очень. Кто-то боится пауков, а кто-то выступать перед большой аудиторией, есть страхи темноты, высоты, – страхов большое множество. Можете мне назвать страхи, какие вам известны?»

Обучающиеся отвечают. Ведущий записывает ответы обучающихся на доске.

Ведущий: «Страх – это эмоция, которую мы испытываем при столкновении с реальным или воображаемым объектом, который может угрожать нашей безопасности, физической или психологической. На самом деле страх может быть полезен: он предупреждает нас об опасности, оберегает от действий и поступков, которые могут причинить нам вред. Именно поэтому страх – одна из самых сильных эмоций. Иногда страх может стать сильнее нас, парализовать, мешать двигаться вперед. Хорошая новость заключается в том, что со страхами можно справляться, делать так, чтобы вы управляли своим страхом, а не страх вами. Один из способов – «познакомиться» со своим страхом, постараться понять, для чего он нужен, от чего он защищает. Для этого мы с вами выполним упражнение.

Я прошу вас разбиться на пары. Встаньте, пожалуйста, в паре лицом друг к другу, между собой поставьте стул».

Обучающиеся (при необходимости, при содействии ведущего) разбиваются на пары, встают лицом друг к другу, ставя между собой стул.

Ведущий: «(Продолжает инструкцию) Стул в нашем случае выступает в качестве границы, внутреннего барьера. Сначала один из участников пары будет играть роль страха, другой – «хозяина» этого страха, человека. Договоритесь, между собой, что это за страх. Вы можете выбрать один из вариантов, написанных на доске, или назвать свой.

Задача «хозяина» – познакомиться со своим страхом. Не избегать его, не прятаться, смотреть страху в глаза открыто и смело и выстроить с ним диалог, начиная со слов: «Я знаю, кто ты. Ты – мой страх. Тебя зовут (называете вид страха). Расскажи мне о себе». Второй участник в паре, играющий роль страха, отвечает, для чего он нужен своему «хозяину». Задача «хозяина» – таким образом построить диалог со «страхом», чтобы убедить его изменить силу своего давления, доказать «страху» свою способность самому контролировать ситуацию, заставить «страх» отступить от стула на такое количество шагов, которое позволит «хозяину» преодолеть «барьер» и занять место «страха».

После того как «хозяин» разберется со своим страхом, поменяйтесь ролями».

Обучающиеся выполняют упражнение.

Ведущий: «Ребята, вы хорошо поработали, хотя это было сложное задание! Давайте обсудим, что у нас получилось. Легко ли вам было договориться со страхом? Возникало ли у вас желание уступить своему страху? подружиться с ним? Довольны ли вы своим результатом? Как такое упражнение может помочь справиться со страхом?»

Ответы обучающихся.

Ведущий: «Требуется большая сила духа, смелость, чтобы признать свой страх, назвать его, «посмотреть ему в глаза». Избегать страха, делать вид, что его не существует, убегать от него – не лучший выбор. Важнее научиться управлять своим страхом, слышать его предостережения, но не становиться от него зависимым. Как этого добиться? Попробуем разобраться вместе».

Упражнение 3 «Сказка про Страуса»[39]

Время: 20 минут.

Цель упражнения: развитие умения осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремления управлять собственным эмоциональным

[39] Стишенок, И.В. Из гусеницы в бабочку. Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе / И.В. Стишенок. – Москва: Генезис, 2016. – 368 с.

состоянием; развитие умений адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

Ведущий: «Я хочу рассказать вам сказку о Страусе, который боялся опасности. Послушайте внимательно, а затем мы обсудим ее содержание и ее уроки».

Ведущий зачитывает текст сказки:

Ведущий: «Жил-был Страус, который очень боялся Опасности.

Едва завидев даже маленький признак неприятности, он поспешно закрывал глаза и быстро прятал голову в песок. Когда Опасность подходила к этому согнутому созданию, она задевала его. Иногда сильно, иногда не очень. И шла себе дальше. Как только Страус понимал, что Опасность миновала, он поднимал голову, облегченно вздыхал и продолжал дальше жить своей растительной жизнью.

Однажды Страусу повстречался другой Страус.

– Слушай, друг, – спросил тот, – а почему ты все время прячешь голову в песок? Ведь с твоими сильными ногами от Опасности можно убежать так быстро, что она никогда тебя не догонит.

– А ведь верно, – откликнулся наш герой и стал бегать от Опасности. «Как здорово! Зоркий взгляд, сильные ноги и никаких грубых пинков!» – однажды остановившись, подумал Страус. Он вздохнул, вспомнив свое недавнее прошлое, а затем снова куда-то побежал.

Но прошло еще немного времени, и Страус встретил Орла.

– Послушай, птица, почему ты все время бегаешь от Опасности? – спросил тот. – У тебя же есть крылья! Поднимись над Опасностью, и она не доберется до тебя.

– Страусы не летают, – с сожалением ответил наш герой.

– Но у тебя есть крылья, – повторил Орел, – значит, ты можешь летать! Только попробуй. Посмотри, как я это делаю.

И Орел поднялся в высокое голубое небо.

– Ух ты! – восторженно воскликнул Страус и тоже сделал робкую попытку

взлететь. Но крылья его не послушались.

– Ну вот, я так и знал, – грустно сказал он и продолжил убегать от Опасности. Но однажды Опасность окружила Страуса со всех сторон.

– Некуда бежать, – с грустью пробормотал он и собрался было, как прежде, спрятать голову в песок, как вдруг вспомнил слова Орла: «Ты можешь летать. Только поверь в себя!» И Страус впервые ощутил свою силу. Он расправил крылья и… взлетел. Страус махал ими все сильнее и сильнее – и вдруг почувствовал радость полета. Он забыл об Опасности и парил в небе, наслаждаясь простором и свободой. Когда Страус посмотрел на землю, то увидел Опасность, от которой он улетел. С высоты птичьего полета она показалась ему такой маленькой, что Страус, удивившись, подумал: «Это ее я все время боялся? Да она же совсем не страшная!» Он спустился вниз, по-новому посмотрел на Опасность и спросил:

– Что тебе от меня надо?

– Ничего, – ответила Опасность и улыбнулась. – Я просто играла с тобой. Пока! И она ушла искать других страусов, чтобы поиграть с ними.

– Вот оно что, – глубокомысленно произнес наш герой и снова взлетел в небо. Уж очень ему понравилось летать».

Ведущий: «Ребята, давайте теперь обсудим эту сказку. О чем эта сказка? Почему Страус боялся Опасности? Можно ли было считать его сильной птицей? Чем отличался Орел от Страуса? Чему он его научил? Что нужно было сделать Страусу чтобы взлететь? Почему, когда Страус посмотрел Опасности в глаза и поговорил с ней, она ушла от него? Что делает с человеком страх? Что такое «сила духа»? Чему мы можем научиться у этой сказки?»

Обучающиеся отвечают.

Ведущий: «Ребята, спасибо за вашу активность. Напомню, что А.С. Пушкин в своей «Сказке о золотом петушке» высказал фразу, ставшую крылатой: «Сказка – ложь, да в ней намек! Добрым молодцам урок». Действительно, каждая

сказка – метафора, где в образах зашифрованы важные для каждого человека уроки. Давайте теперь попробуем сочинить свои собственные сказки!»

Упражнение 4 «Три варианта сказки»

Время: 25-30 минут.

Цель упражнения: развитие умений адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям, в том числе и творческого мышления, гибкости мышления, навыка поиска путей решения проблем.

Необходимые материалы: распечатанные карточки с началом сказок (Приложение 7), листы для записей (например, бумага формата А4), пишущие принадлежности (ручки, простые карандаши).

Ведущий: «Ребята, я прошу вас разделиться на группы по 3-4 человека в каждой *(помогает обучающимся распределиться по группам)*. Каждая группа получает свою карточку с началом сказки – зачином. Задача каждой группы – за 15 минут сочинить и записать продолжение сказки. По истечении отведенного времени мы вместе прочитаем, что у нас получилось».

Примечание: зачины, отмеченные знаком * («звездочка») представляют собой текст повышенной сложности, предполагающий глубокую степень проработки заявленной проблематики. Такие задания рекомендуется использовать при высокой готовности педагога-психолога и обучающихся к рассмотрению обозначенных вопросов.

Обучающиеся выполняют задание.

Ведущий: «Какие интересные сказки у нас с вами получились! Вы проделали большую работу! Думаю, самое время немного отдохнуть, но использовать эту возможность с пользой. Предлагаю нам отправиться в полет»!

Упражнение 5 «Горная вершина»[40]

Время: 20 минут.

[40] Вачков, И.В. Психология тренинговой работы / И.В. Вачков. – Москва: Эксмо, 2007. – 279 с.

Цель упражнения: овладение навыками дистанцирования от проблемы, смягчения негативных переживаний, поиска новых путей разрешения проблемы, повышение уверенности в себе.

Ведущий предлагает участникам занятия сесть поудобнее, при желании закрыть глаза, глубоко вдохнуть несколько раз и расслабиться.

Ведущий: «*(читает текст в спокойном темпе, размеренным голосом)* Ребята, вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Снежные вершины гор возвышаются над облаками, сияя в лучах солнца. Вам хотелось бы оказаться там. Но как? Склоны гор усеяны скалистыми обрывами, без специального снаряжения и альпинистских навыков добраться не только трудно, но и опасно. Но вы замечаете неподалеку воздушный шар. Он синий, как небо над вами. Наверное, именно такой цвет бывает у мечты. Корзина воздушного шара пуста: он ждет именно вас! И вот вы уже поднимаетесь над землей на своем прекрасном воздушном шаре. Вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... С высоты можно различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней... Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение полета, независимости и силы! Насладитесь им... Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и недоступной для других вершины. Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените: стОят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой, наделяет вас силой, беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучивших вас вопросов... С поразительной ясностью

осознаются нужные шаги и правильные поступки... (Пауза). Насладитесь изумительным чувством полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь спуститесь к подножию горы... Помашите рукой на прощание воздушному шару... Поблагодарите его...и себя за мастерство воздухоплавателя… Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия».

По окончании упражнения ведущий предлагает каждому желающему рассказать о тех чувствах, которые он пережил.

Ведущий: «Дистанцирование – один из приемов, которые позволяют справляться со страхами, тревогами, другими негативными переживаниями. Их представление из позиции «с высоты» способно помочь нам обрести уверенность, равновесие, чувство силы. Например, такой высотой может быть время. Подумайте, так же остро и сильно вы будете переживать какую-то свою неудачу или проблему спустя год или три года? С такой же силой вас будет беспокоить ваш страх? Если нет, – что позволило снизить остроту переживаний? Наверное, приобретенный опыт, другие решения, которые сделали вас сильнее. Какие это решения? Можно ли их принять уже сейчас? Однако бывают случаи, что «с высоты» времени проблема, страх или тревога может показаться вам больше, чем в настоящем. В таких случаях рекомендуется обратиться за профессиональной психологической помощью. Вместе с педагогом-психологом, при его поддержке вы обязательно найдете решение!»

Упражнение 6 «Учимся расслабляться»[41]

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие стремления управлять собственным эмоциональным состоянием.

Ведущий: «Не всегда у нас с вами есть возможность в спокойной, комфортной обстановке погрузиться в свой внутренний мир и с помощью воображения и образов

[41] Стишенок, И.В. Из гусеницы в бабочку. Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе / И.В. Стишенок. – Москва: Генезис, 2016. – 368 с.

справиться с какими-то психологически неприятными ощущениями, с тревогой, беспокойством. Для таких случаев существуют техники расслабления. Если научиться их применять, вы сможете сохранять спокойствие и уверенность всегда, когда это необходимо. Давайте выполним два таких упражнения.

Итак, сядьте поудобнее, напрягите мышцы всего тела, рук, ног; высоко-высоко потяните плечи, доставая до ушей; сильно сожмите кулаки… А сейчас расслабьте все части тела. Повторите этот прием 3–5 раз.

Как изменились ваши ощущения? Что вы чувствуете?»

Обучающиеся отвечают.

Ведущий: «Расслабление (релаксация) лучше всего ощущается после напряжения и способствует восстановлению сил и энергии.

А теперь давайте попробуем второе упражнение: сделайте очень глубокий вдох, самый глубокий, во время входа напрягите мышцы тела, задержите дыхание на 10–15 секунд. Теперь выдохните весь воздух из легких и с выдохом расслабьтесь, сбросьте напряжение, расслабьте мышцы, возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали ли вы напряжение в груди во время вдоха? Заметили ли расслабление после выдоха? Запомните это ощущение, оцените его, повторите этот прием можно 4–5 раз.

Как ваше самочувствие? Что вы ощущаете?»

Обучающиеся отвечают.

Ведущий: «Действительно, после глубоких вдохов и медленных выдохов человеку всегда становится легче.

Мы сделали упражнения, которые вы можете применять самостоятельно для того, чтобы снизить напряжение и успокоиться. Выполняя упражнение самостоятельно, продолжайте делать столько, сколько нужно, пока не почувствуете ощущение расслабления и спокойствия. Помните про дыхание и взаимосвязь напряжения и расслабления».

Заключение

Упражнение 7 «Чудо-дерево»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: рефлексия занятия.

Необходимые материалы: жетоны (магниты) с символическим изображением положительной и отрицательной эмоции (по 2 жетона на каждого участника) или блок бумаги 50мм×50мм с липким краем двух разных цветов (например, зеленого и красного) (по два листочка разного цвета на каждого участника).

Примечание: для выполнения упражнения ведущий заранее на доске рисует символическое дерево, каждая ветка которого – упражнение, которое участники выполняли в ходе занятия.

Ведущий: «Ребята, наше занятие подходит к концу. В завершение я прошу каждого из вас поделиться своими впечатлениями от занятия. Это поможет сделать наши дальнейшие встречи интереснее и полезнее. Я раздам каждому из вас два символических жетона *(раздает каждому участнику по два жетона (магнита) с символическим изображением положительной и отрицательной эмоции или по два листочка бумаги с липким краем разных цветов)*. На доске нарисовано дерево, у которого каждая ветвь – это упражнение, которое мы выполняли на занятии. Я прошу вас прикрепить жетон с положительной оценкой на ту ветку, которое соответствует упражнению, больше всего вам понравившемуся, а жетон с отрицательной оценкой – на ветку с упражнением, которое вам понравилось меньше всего».

Обучающиеся выполняют упражнение.

Ведущий: «Я благодарю вас за отклик. Мне было интересно работать с вами. Давайте поаплодируем друг другу за хорошую, активную работу!»

Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации

Тренинговое занятие для обучающихся по программе среднего общего образования (5-8 классы), «Общение в нашей жизни», возраст 11-14 лет

Цель: развитие осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению; формирование коммуникативной компетентности, в том числе умения вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: небольшие листочки бумаги (например, размера 3×3) по количеству участников, небольшая коробка или цилиндр; папка-скоросшиватель, фломастеры, бумага формата А4, карандаши; яблоко; карточки с заданиями (Приложение 8); анкета обратной связи (Приложение 9).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, ребята! Сегодня на занятии мы постараемся узнать больше о мире наших эмоций, принципах и приемах конструктивного общения, техниках решения проблемных и конфликтных ситуаций».

Разминка

Упражнение 1 «Взгляд»

Время: 7 минут.

Цель упражнения: устранение эмоциональных барьеров между участниками, развитие навыков невербального общения.

Ведущий: «Начнем мы с небольшой разминки, потренируемся в умении понимать собеседника без слов. Как вы думаете, можно ли определить настроение человека по его взгляду? Как взгляд человека влияет на общение с другими людьми? Каким может

быть взгляд?»

Обучающиеся отвечают.

Ведущий: «Вы правы. По взгляду мы можем понять настроение других людей: опечален человек или радостен, рассержен или дружелюбен. Взгляд бывает внимательный, оценивающий, рассеянный, приветливый. Взгляд человека способен выразить богатую палитру эмоций.

Я прошу вас разделиться на две группы. Участники двух групп садятся напротив друг друга на расстоянии метра, образуя пары с участниками противоположной команды. Разговаривать во время упражнения нельзя. По моему сигналу участники первой группы без слов, только при помощи взгляда выполняют такие задания:

– похвалите своего собеседника *(пауза на выполнение задания 3-5 сек.)*;

–поругайте своего собеседника *(пауза на выполнение задания 3-5 сек.)*;

– выберите мысленно настроение, которое вы хотите выразить своему собеседнику, и передайте ему свое «послание» *(пауза на выполнение задания 5-7 сек.)*.

Спасибо! Теперь другая команда выполняет такие же задания».

Обучающиеся выполняют задания.

*Ведущий: «*Поделитесь впечатлениями о выполнении упражнения! Удалось ли передать «послание»? Верно ли прочитаны «послания»? Понравилось ли вам такое упражнение?»

Основная часть

Упражнение 2 «Спина к спине»[42]

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие осознанного отношения к другому человеку, его мнению; формирование коммуникативной компетентности.

[42] Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – 3-е изд., стереотип. – Москва: Издательский центр «Академия», 1998. – 128 с.

Ведущий: «Продолжим развивать наши навыки понимания собеседника. Сейчас у вас есть возможность получить опыт необычного общения. Для этого нужны два добровольца».

Двое участников садятся спинами друг к другу.

Ведущий: «(обращается к сидящим спинами друг другу участникам) Ваша задача – вести диалог в течение 2-3 минут. Тему для диалога вы выбираете самостоятельно. Важно оставаться спиной к друг другу на протяжении всего диалога».

Обучающиеся выполняют задание. Упражнение повторяется еще с 2-3 парами участников.

Ведущий: «Поделитесь своими ощущениями! Наколько такой диалог похож на знакомые житейские ситуации (например, телефонный разговор)? В чем отличия? Легко ли было вести разговор? Какой получается беседа: искренней или нет?»

Примечание: в зависимости от уровня подготовки и возраста обучающихся возможно дополнительно обсудить особенности коммуникации при письменном общении, например, в социальных сетях, или (и) при обмене голосовыми сообщениями с использованием цифровых ресурсов для мгновенного обмена сообщениями.

Упражнение 3 «Карусель»[43]

Время: 10-12 минут.

Цель упражнения: формирование коммуникативной компетентности, в том числе умения вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

*Ведущий: «*Ребята, предлагаю еще раз разделиться на две группы и образовать два круга – внешний и внутренний, лицом друг к другу. Внутренний круг будет неподвижный, внешний – подвижный. По моему сигналу участники внутреннего круга вступают в общение с собеседником напротив из внешнего круга на тему или ситуацию, которую я называю. На каждую ситуацию выделяется 2-3 минуты. За это время вам нужно поприветствовать друг друга, выполнить тематическое задание

[43] Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – Санкт-Петербург: Питер, 2007. – 272 с.

и попрощаться. После каждой ситуации участники внешнего круга смещаются по часовой стрелке на одного участника. Если задание понятно, давайте начнем!

– Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече.

– Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним.

– Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Успокойте его».

Обучающиеся выполняют задания.

Ведущий: «Меняемся позициями. Теперь участники из внутреннего круга перемещаются, а участники из внешнего круга остаются на месте; инициаторами разговора будут участники внешнего круга.

– Вы в торговом центре неожиданно встретили очень известного человека, с которым всегда мечтали познакомиться.

– Вы приехали в город, в котором никогда не были, и хотите посетить в нем место, которое вас интересует, но забыли, как оно называется. Спросите у прохожего, как вам попасть к этому месту.

– Вы на рынке в торговых рядах, где продают фрукты. Вдруг вы замечаете какой-то экзотический фрукт, которого никогда не встречали. Поговорите с продавцом об этом фрукте».

Обучающиеся выполняют задания.

Ведущий: «Вы молодцы! Мне понравилось, как вы справились! Удалось ли вам легко входить в контакт, поддержать разговор и попрощаться? Что было трудно? Что чувствовали?»

Упражнение 4 «А Шапокляк против!»[44]

Время: 15 минут.

Цель упражнения: развитие конструктивного восприятия критики и научение

[44] Куртикова И. Тренинг: руководство к действию. Теория и практика / И. Крутикова, К. Лаврова, В. Ли. – Москва, 2005. – 240 с.

мягкому способу ее высказывания, выявление уровня доброжелательности друг к другу.

Необходимые материалы: небольшие листочки бумаги (например, размера 3×3) по количеству участников, небольшая коробка или цилиндр.

Ведущий: «Ребята, а теперь давайте потренируемся в умении воспринимать критику спокойно и конструктивно. Важно помнить, если человек агрессивно реагирует на критику, чаще всего это говорит о его слабости. Вероятнее всего, он понимает содержание, справедливость или уместность замечаний, но признать этого не может или не хочет. Если вы считаете критику несправедливой или необоснованной, то ее можно спокойно «вернуть» тому, кто вас критикует. Например, можно сказать: «Я не считаю ваше/твое замечание справедливым». Давайте попробуем потренироваться в этом в форме игры «А Шапокляк против!» Помните такого героя?»

Ответы обучающихся.

Ведущий: «Верно! Шапокляк – героиня повести Э.Н. Успенского «Крокодил Гена и его друзья», по мотивам которой был снят прекрасный фильм про Чебурашку, крокодила Гену и их друзей. Шапокляк – зловредная дерзкая старушка, которая стремится навредить всем вокруг. А свое необычное имя она получила по названию мужского головного убора, разновидности цилиндра. У нас с вами тоже есть символический шапокляк, который нам пригодится для упражнения».

Ведущий раздает участникам листочки бумаги и предлагает им написать на них свое имя, скрутить и положить в «шляпу». Все листочки должны выглядеть одинаково.

Затем ведущий предлагает участникам сесть по кругу, ставит «шляпу» в центр круга и предлагает вынуть листочки не глядя.

Ведущий: «Сейчас вы развернете листочки и увидите там имя одного из участников нашей группы. Если вы увидите свое имя, то вам необходимо поменяться с кем-то, не узнавая того имени, которое было на листочке у другого участника.

Затем вы обращаетесь к тому участнику, чье имя на вашем листочке, с такими словами: «Я недавно встретил(а) Шапокляк. Она сказала, что ты… (продолжите фразу, назовите нелепый/несуществующий факт, поступок, способ проявляться, привычку).

И ей это очень не понравилось». Тот, кому сказали это, отвечает, например, так: «Передай Шапокляк спасибо. Я подумаю над этим». Следующим говорит сосед справа от первого участника. Ваша задача сказать это таким образом, чтобы, во-первых, это звучало по-доброму, во-вторых, – по возможности, с юмором.

Условия понятны? Начинаем!»

Обучающиеся выполняют задание.

Ведущий: «Ребята, спасибо вам за активное участие. Поделитесь своими впечатлениями: насколько легко было сохранять спокойствие и невозмутимость, «возвращая» критику? Как такой прием может помочь при общении? Готовы ли использовать такой прием в своей жизни?»

Упражнение 5 Игра-беседа «Способы разрешения конфликтов»[45]

Время: 10-15 минут.

Цель упражнения: формирование коммуникативной компетентности, в том числе совершенствование умения разрешать конфликты.

Необходимые материалы: яблоко.

Ведущий: «Не каждый спор или разногласие превращаются в конфликтную ситуацию. Для конфликтной ситуации характерны эмоциональное напряжение сторон, выражение неприязни к друг другу, воздействие отрицательных эмоций. Думаю, каждый из вас может вспомнить из своего опыта примеры конфликтных ситуаций. В любом конфликте каждая сторона желает получить победу, порой любыми путями. Предлагаю вам при помощи этого яблока поработать над умением разрешать конфликты. Для этого потребуется два добровольца».

[45] Куртикова, И. Тренинг: руководство к действию. Теория и практика / И. Крутикова, К. Лаврова, В. Ли. – Москва, 2005. – 240 с.

Ведущий приглашает двух участников подойти к нему.

Ведущий: «У меня в руках яблоко. Представьте, что каждый из вас очень хочет его получить, но яблоко одно. Что можно сделать? Есть три очевидных решения.

В одном случае яблоко оставляет себе один из участников *(ведущий отдает яблоко одному из участников)*. В этом случае одна сторона удовлетворяет свои интересы, но обделяет интересы другой стороны.

Во втором случае участник, получивший яблоко, может отдать его другому участнику *(просит участника, получившего яблоко, передать фрукт другому участнику)*. Получается, что интересы другой стороны учтены, но собственные интересы стороны ущемлены.

Каким же можете быть третье решение?»

Ответы обучающихся о возможности разделить яблоко.

Ведущий: «Верно. В третьем случае стороны могут договориться и разделить между собой это яблоко *(делит яблоко между участниками)*. Это их соглашение, или компромисс. В таких случаях говорят, что стороны пришли к компромиссу.

Давайте поблагодарим наших добровольцев аплодисментами и обсудим упражнение».

Участники упражнения возвращаются на свои места.

Ведущий: «В каких ситуациях конфликт не разрешается и могут быть негативные последствия? *(В двух первых ситуациях).* Компромиссное решение приводит к достижению «половинчатой» выгоды каждой стороны, но конфликт все же решается, учитываются хоть и не в полной мере, интересы каждой стороны.

Какие еще способы решения ситуации можно предложить?

На примере разделения яблока можно рассмотреть любую конфликтную ситуацию. Главное – осознать, что хотите в этой ситуации вы и вторая сторона, обсудить это между собой.

Бывает, что, когда мы начинаем разговор и пытаемся прояснить ситуацию, разгорается конфликт. Почему так получается? Для того, чтобы избежать конфликта или снизить его негативные проявления, человеку важно уметь корректно формулировать свои претензии и недовольства.

В таким случаях можно использовать такой алгоритм безопасного высказывания недовольства и (или) ответа на претензию: «когда ты» (отражение действий собеседника, которые могут спровоцировать конфликт) – «я чувствую» (отражение своих чувств и эмоций относительно действий собеседника) – «потому что» (объяснение причины своих неприятных ощущений) – «я предлагаю» (высказывание предложений, направленных на совместное решение проблемы).

Например: «Когда ты называешь меня растяпой, я злюсь, потому что меня это обижает. Я предлагаю без оскорблений разобраться в причине возникшей проблемы)».

Примечание: ведущий может зафиксировать указанный алгоритм на доске.

Ведущий: «Как вы думаете, может ли такой алгоритм помочь избежать конфликта и почему? Возможно ли в таком диалоге соблюсти интересы всех сторон и решить возникшие разногласия? Готовы ли вы использовать этот прием в жизни?»

Упражнение 6 «Общение со взрослыми»[46]

Цель упражнения: развитие осознанного отношения к себе как подростку, к другому человеку, его позиции.

Время: 30 минут.

Необходимые материалы: папка-скоросшиватель, фломастеры, бумага формата А4, карандаши.

Ведущий: «Существует мнение, что значительная доля конфликтов в жизни человека приходится на его подростковый возраст, тот самый период, в который вы сейчас вступаете или находитесь. Давайте подумаем над вопросом, каково это – быть

[46] Фопель, К. Личность. Способность и сильные стороны. Отношение к телу / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2003. – 165 с.

подростком?» Как подростку общаться со взрослыми, этой значимой в вашей жизни группой, которую вы и цените, и критикуете.

Взрослые предъявляют подросткам определенные ожидания, и это закономерно. В свое время похожие ожидания выдвигали и им самим, и они также старались соответствовать им, хотя тоже наверняка далеко не всегда их это устраивало. Это традиционный вопрос – «Как мне, оставаясь собой, сохранять со взрослыми нормальные отношения?» Предлагаю вам подумать над этим вопросом сообща. Для этого прошу вас разделиться на небольшие группы, по 5-6 человек».

Участники формируются в группы.

Ведущий: «Задача каждой группы – составить небольшое руководство, в котором сформулировать правила общения подростка со взрослыми: как подростку следует взаимодействовать со взрослыми? что ему запрещено, что дозволено?

Представьте себе, что руководство предназначено для подростков, приехавших к нам из далекой страны, чтобы остаться тут жить. Оно поможет им ориентироваться здесь. Главное в этом задании – командная работа, вы создаете руководство всей группой. Для всех ваших идей я подготовил(-а) папку, в которую мы по окончании упражнения соберем ваши разработки.

Давайте оформим первый лист вашего руководства: напишите на нем имена авторов, укажите сегодняшнюю дату; само руководство начинаем с нового листа, не забываем нумеровать страницы. Понятно ли вам задание? У вас есть 15 минут».

Обучающие выполняют задание.

По истечении 15 минут ведущий предлагает каждой группе представить свое «руководство» и организует обсуждение результатов. Возможные вопросы для обсуждения:

– Что общего во всех «руководствах»?

– Какие требования взрослых менее всего для меня приемлемы?

– Захочет ли тот подросток, для которого составлялось руководство, остаться жить

и стать частью этой культуры?

– Зачем взрослые оказывают давление на подростков?

– Какие ошибки делают взрослые, общаясь с подростками?

– Что во взрослении привлекает меня больше всего?

Примечание. Вариантом упражнения может стать составление руководства для взрослого «Как взрослым следует обходиться с подростками».

Упражнение 7 «Пантомима»[47]

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие навыка координации совместных действий, вербального и невербального общения, воображения; сплочение группы; профилактика травли.

Необходимые материалы: карточки с заданиями (Приложение 8).

Ведущий: «Мы обсуждали с вами очень серьезные вопросы, и вы хорошо поработали. Предлагаю направить нашу с вами энергию на совместное творчество и снова поработать в командах. Пожалуйста, распределитесь на группы по 7–8 человек».

Обучающиеся распределяются по группам.

Ведущий: «Для каждой группы я подготовил(-а) задание. Они записаны на этих карточках *(раздает каждой группе по одной карточке с заданием)*. Задача каждой группы – посовещавшись между собой, без слов совместно изобразить то, что записано в вашей карточке. Остальные участники попробуют угадать ваше задание. Важное условие: в демонстрации задания должны быть задействованы все участники группы».

Обучающиеся выполняют задание.

По завершении упражнения ведущий организует обсуждение. Возможные вопросы для обсуждения:

– Что помогало и что мешало выполнению упражнения?

---

[47] Емельянова, Е.В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге / Е.В. Емельянова. – Москва: Генезис, 2020. – 376 с.

– Как действовали участник в группе: сообща или каждый по своему усмотрению?

– Как распределялись роли в группе?

– Довольна ли группа результатом?

Завершение

Упражнение 8 «Мои итоги»[48]

Время: 5 минут.

Цель упражнения: рефлексия занятия.

Необходимые материалы: анкета обратной связи (Приложение 9).

Ведущий: «Ребята, в завершение нашего занятия прошу вас заполнить анкету обратной связи *(раздает обучающимся бланки анкеты)*. В индивидуальном банке определите, насколько выражены у вас представленные умения и навыки, отметив знаком «+» в графах «До начала занятий» и «После занятий» и степень их выраженности от 0 до 10 баллов (Приложение 9)».

Обучающиеся заполняют анкеты.

Ведущий: «Я благодарю вас за обратную связь! Это крайне важно для дальнейшего развития и совершенствования наших занятий!

Давайте подведем итоги нашего занятия: что больше всего запомнилось? Что вызвало у вас сложности? Какие еще темы вы хотели бы обсудить?»

Обучающиеся отвечают.

Ведущий: «Спасибо вам! Мне было интересно с вами работать. Нашу встречу закончу словами писателя М.М. Рощина: "Если исходить из того, что любой человек так же сложен, интересен, глубок, раним, как вы сами, то вы не сможете ни за что ни про что причинить ему неудобство, неприятность, а тем более жестокую обиду, рану. Попробуйте не наступить, а уступить. Не захватить, а отдать. Не кулак показать, а протянуть ладонь. Не спрятать, а поделиться. Не кричать, а выслушать. Не разорвать, а склеить"».

[48] 18 программ тренингов. Руководство для профессионалов. / Под ред. В.А. Чикер. – Санкт-Петербург: Речь, 2008. – 368 с.

Блок 3. Развитие психических процессов и свойств личности

Игровое занятие «Интересные люди и их качества» для обучающихся по программе основного общего образования (5-8 классы) возраст 11-14 лет

Цель: обучение решению моральных проблем на основе личностного выбора, развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; совершенствование овладения основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; развитие навыков критического мышления; просвещение о содержании раздела психологической науки «общая психология»; воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России.

Форма проведения: игровое занятие

Необходимые материалы: бланки для ответов по числу участников (Приложение 10), пишущие принадлежности (карандаши, ручки) (по числу участников), таблички для записи названия команд или листы бумаги формата А4; рабочий листок (Приложение 11), листы бумаги формата А3, коробки восковых мелков.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, дорогие друзья! Сегодня на занятии мы с вами ближе познакомимся с такими понятиями как «психические процессы», «психические свойства», познакомимся с приемами, которые позволят нам сохранять наше психологическое благополучие».

Упражнение 1 «Что это?»[49]

Время: 7-10 минут.

[49] Соловьева, Д. Занятие «Все о мышлении» // Справочник педагога-психолога. Школа / Д. Соловьева. – 2024. – №8. – URL: https://e.psihologsh.ru/1097692 (дата обращения: 02.04.2025).

Цель упражнения: разминка, создание положительного эмоционального настроя на совместную деятельность.

Ведущий: «Ребята, в начале занятия я предлагаю провести разминку. Я буду называть описание какого-то предмета или объекта, а вы отгадайте, что это. Подумайте, какие ассоциации вызывают у вас называемые мной слова, какие образы у вас возникают. Определите, для чего подходят все эти три описания?

Ржаное, летное, магнитное?»

Обучающиеся отвечают *(поле)*.

Примечание: если участники затрудняются с ответом, ведущий может помочь им посредством наводящих вопросов.

Ведущий: «Если задание понятно, продолжим нашу разминку *(называет следующие задания)*:

– Бывает солнечным, тепловым *(удар)*;

– Ее можно сдать, можно сочинить, можно изучать; можно влипнуть в нее *(история)*;

– Ее можно взорвать, скорчить, заложить, обезвредить *(мина)*;

– Деталь пиджака, сердца и саксофона *(клапан)*;

– Чунга-чанга, Утопия, Гренландия *(острова)*;

– Шашист, футболист, каратист (*спортсмены)*;

– Мучное изделие, в которое можно разбиться *(лепешка)*;

– Аппарат, который мешает на кухне *(миксер)*;

– Учебное пособие нелегального пользования *(шпаргалка)*».

Обучающиеся отвечают.

Ведущий: «Молодцы! Вы справились с заданиями! Вот так, в форме игры, вы применяли и развивали свои умственные способности, процесс мышления».

Основная часть

Упражнение 2 Квиз «Во благо России и мира: великие личности и их дела»

Цель упражнения: обучение решению моральных проблем на основе личностного выбора, развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России.

Необходимые материалы: бланки для ответов по числу участников (Приложение 10), пишущие принадлежности (карандаши, ручки) (по числу участников), таблички для записи названия команд или листы бумаги формата А4.

Время: 25 минут.

Примечание: при организации квиза ведущему потребуется 2-3 помощника для обработки результатов. Помощниками могут быть педагогические работники образовательной организации (классный руководитель, социальный педагог или иные), при наличии возможности, или участники занятия.

Ведущий: «Давайте не будем останавливаться на достигнутом и продолжим развивать наше мышление в формате квиза. Знаете ли вы, что такое квиз? Квиз – это командная интеллектуальная игра, викторина. Ответы на задания участники записывают в специальных бланках. Квиз позволяет проявить смекалку, сообразительность, проверить знания и узнать что-то новое.

Вы готовы сыграть в игру? Вы готовы побеждать? Отлично! Тогда я вас приветствую на интеллектуально-развлекательной игре-квизе, тема которого – «Во благо России и мира: великие личности и их дела».

Правила нашего квиза:

1. Запрещено пользоваться мобильными телефонами и другими гаджетами. Прошу всех сдать телефоны, после окончания квиза вы сможете их забрать.

2. Бланки ответов заполняем очень быстро. Квиз – стремительная игра, на долгие раздумья времени нет.

3. Пишем разборчиво! Экспертам должен быть понятен ваш ответ. Иначе как они поймут, правильно вы ответили или нет?

Прошу вас распределиться на 3 команды».

Обучающиеся сдают телефоны и формируются в три команды. Обучающимся раздаются бланки для ответов (Приложение 10), пишущие принадлежности (карандаши или ручки).

Примечание: с учетом численности участников занятия может быть сформировано большее или меньшее количество команд.

Ведущий: «Наш квиз состоит из трех раундов: «Разминка», «Правда/Неправда, «Вопрос-ответ».

В каждом раунде вопрос и варианты ответов на него зачитываются один раз. Затем начинается отсчет времени. Для каждого раунда – свое время для ответа на вопрос. Когда время заканчивается, переходим к следующему вопросу раунда.

После каждого раунда мои помощники собирают бланки у команд за раунд и удаляются для подсчета результатов.

Всем ясны правила? Отлично! А теперь потренируемся. Сейчас вам надо в течение минуты придумать название своей команды и написать его на ваших табличках на столах. Время пошло!»

Обучающиеся придумывают свои названия для команд и записывают их на табличках или листах бумаги формата А4, сложенных «домиком». Ведущий представляет команды.

Раунд 1 «Разминка»[50]

[50] Фотография «Памятник Му-му» взята из открытых источников; репродукция портрета адмирала Ф.Ф. Ушакова (художник: П.Н. Бажанов, 1912) // Российское военно-историческое общество: сайт. – URL: https://rvio.histrf.ru/activities/news/277-let-so-dnya-rozhdeniya-fedora-ushakova (дата обращения: 02.04.2025); репродукция «Вид на здание Московского университета со стороны реки Неглинной» (художник: И.В. Мошков, 1800-е) // Московский государственный университет: сайт. – URL: ttps://msu.ru/info/history.html?sphrase_id=4051354 (дата обращения: 02.04.2025); репродукция «Сергий Радонежский благословляет Дмитрия Донского на побоище и с ним отпускает двух иноков Ослябю и Пересвета» (художник: Ф.С. Завьялов, 1840-е) // Виртуальный Русский музей: сайт. – URL: https://rusmuseumvrm.ru/data/collections/drawings/r-916/index.php (дата обращения: 02.04.2025); фотография Ю.А. Гагарина // Российская газета: сайт. – URL: https://rg.ru/articles/gagarin/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F (дата обращения: 02.04.2025); репродукция картины «Н.И. Пирогов на Главном перевязочном пункте в зале Дворянского собрания» // Военно-медицинский музей. Музей медицины России и военно-медицинской службы: сайт. – URL: https://milmed.spb.ru/n-i-pirogov-na-glavnom-perevyazochnom-punkte-v-zale-dvoryanskogo-

*Ведущий: «*Начинаем первый раунд. В этом раунде 5 вопросов, на каждый по несколько вариантов ответа, из которых только один верный. В бланках вам нужно написать верную букву варианта ответа. Время на обдумывание всего 30 секунд. После этого бланки сдаются. Успейте сдать их, пока не закончится счет! Вы готовы?

На старт! Внимание! МАРШ!

Вопрос № 1. За издание какого учебника Д.И. Менделеев удостоился Демидовской премии – высшей научной награды Российской империи?

а) «Органическая химия»

б) «Неорганическая химия»

в) «Основы химии»

Вопрос № 2. Какой химический элемент назван в честь России?

а) рутений

б) радон

в) родий

Вопрос № 3. Кем был Иван Федоров?

а) Первопечатник

б) Первооткрыватель

в) Полководец

г) Ученый

Вопрос № 4. В Санкт-Петербурге на площади И.В. Тургенева находится памятник известному персонажу его рассказа. Отлитая из чугуна скульптурная композиция представляет собой пса, свернувшегося у огромных сапог. Как вы думаете, что это за персонаж?

---

sobraniya/?ysclid=m96pis28r3833032187 (дата обращения: 02.04.2025); копия фотографии С.В. Ковалевской // Архив РАН. Ф. 608. Оп. 1. Д. 66. Л. 29.

а) Му-му

б) Белый Бим Черное ухо

в) Хатико

г) Лесси

Вопрос № 5. За что получил свой первый орден адмирал Федор Федорович Ушаков?

а) за боевые заслуги;

б) **успешную борьбу с эпидемией чумы в Херсоне**;

в) за благотворительность;

г) за разгром флота Османской империи

Комментарий (может быть зачитан по истечении времени на заполнение бланков): разработанные Ф.Ф. Ушаковым карантинные меры помогли спасти жизни большого числа моряков. Он ввел жесткие карантинные порядки и строго следил за соблюдением мер гигиены среди матросов и населения Херсона. Страшная болезнь была локализована, а Ушаков за это награжден орденом Святого Владимира 4-й степени».

Помощники ведущего собирают у команд бланки с ответами, группируя их по командам. Ведущие обсуждают с командами правильные ответы. Затем озвучивают результаты первого раунда.

Раунд 2 «Правда/неправда»

Ведущий: «Начинаем второй раунд. Вам предстоит ответить на 4 вопроса и определиться, правдиво утверждение или нет. На ваших бланках поставьте галочку в графе «Да» или «Нет» в соответствии с вашим решением.

Время на обдумывание всего 15 секунд.

Вопрос № 1. Правда ли что, учась в Главном педагогическом институте Петербурга, Дмитрий Иванович Менделеев был оставлен на второй год за неуспеваемость?

Ответ: да.

Вопрос № 2. Петр Ильич Чайковский за свою жизнь написал 10 опер, 3 балета, 7 симфоний и 104 романса.

Ответ: да

Вопрос № 3. Михаил Васильевич Ломоносов знал 19 иностранных языков, 12 из которых – в совершенстве, перевел с немецкого языка на русский ряд известных поэтических произведений.

Ответ: да

Вопрос № 4. В 1914 году Петр I Великий открыл первую гимназию и множество школ для детей.

Ответ: нет»

Помощники ведущего собирают у команд бланки с ответами, группируя их по командам. Ведущие смотрят с командами правильные ответы. Затем озвучивают результаты второго раунда.

Примечание: вопрос № 4 – своего рода тест на внимательность. Рекомендуется акцентировать внимание на том, что факт верный, но в указании на время факта (1914 г.) намеренно допущена ошибка, так как Петр I Великий жил на 2 века раньше.

Раунд 3 «Вопрос-ответ»

Ведущий: «Начинаем третий, заключительный раунд. В этом раунде вас ждет 5 вопросов, для ответа на каждый вопрос вам дается 1 минута. В этом раунде нет вариантов ответов: вам необходимо вспомнить все, что вы знаете, и написать верный ответ самостоятельно.

Вопрос № 1. Кто основал первый государственный университет?

Ответ: Ломоносов Михаил Васильевич.

Вопрос № 2. Какого московского князя в 1380 году благословил Сергий Радонежский на сражение, которое историки позже назовут Куликовской битвой?

Ответ: Дмитрий Донской

Вопрос № 3. Кто был первым человеком, совершившим полет на космическом корабле, открыв новую эру развития человечества?

Ответ: летчик-космонавт Юрий Алексеевич Гагарин

Вопрос № 4. Великий русский хирург, основоположник русской военно-полевой хирургии, создатель первого атласа топографической анатомии, первым применил эфир для наркоза, первым организовал подготовку сестер милосердия для госпиталей и помощи раненым на поле боя.

Ответ: Пирогов Николай Иванович

Вопрос № 5. Кто стала первой в России женщиной-профессором?»

Ответ: Софья Васильевна Ковалевская

Помощники ведущего собирают у команд бланки с ответами, группируя их по командам. Ведущие смотрят с командами правильные ответы.

Ведущий: «Ребята, пока идет анализ ваших ответов и помощники готовятся сообщить результаты квиза, я прошу вас поделиться своими впечатлениями от этой игры. Что вам больше всего понравилось? Что вызвало затруднение? Что нового помогла вам узнать эта игра: об истории нашей страны? о выдающихся деятелях наше страны? о себе?»

Обучающиеся отвечают.

Примечание: на этапе подведения итогов квиза бланки ответов участников рекомендуется, по возможности, обработать, чтобы определить команду, участники которой дали наибольшее количество правильных ответов. Результат объявляет ведущий.

Ведущий: «Я поздравляю каждого из вас с высоким результатом! Меньше чем за час вы проявили все свои умения, а также задействовали практически все психические функции: внимание, восприятие, воображение, мышление и память! Надеюсь, вам понравился квиз, потому что мне понравилось смотреть, как вы справлялись с его заданиями!»

Упражнение 3 «Встреча с героями»

Цель упражнения: развитие навыков критического мышления; воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России.

Время: 15 минут.

Ведущий: «В процессе квиза мы вспомнили выдающихся деятелей, чьи имена золотыми буквами вписаны в историю нашего Отечества. Теперь представьте, что у вас появилась возможность поговорить с любым героем отечественной истории или ожившим персонажем отечественного литературного произведения. Поделитесь: какого героя вы выбрали? Почему именно этот герой интересен вам? О чем бы ы говорили

с ним? Что бы вы хотели узнать от него? Почему для вас важно встретиться именно с этим героем?»

Обучающиеся отвечают.

Ведущий: «Какие интересные у вас ответы! Думаю, выбранным вами героям интересно было бы познакомиться с вами!»

Примечание: ведущий может заранее подготовить список героев/персонажей исторических событий/литературных произведений, которые изучаются обучающимися в рамках учебной программы, и предложить участникам выбрать героя/персонажа из списка.

Упражнение 4 «Силуэт моих сильных сторон»[51]

Цели упражнения: совершенствование овладения основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; развитие навыков критического мышления; просвещение о содержании раздела психологической науки «общая психология».

Время: 25 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А3, восковые мелки (по числу обучающихся).

Ведущий: «Каждая личность обладает определенным набором качеств. Какие-то из этих качеств проявляются сильнее, какие-то – менее ярко. У каждого человека свой набор личностных качеств, и это делает каждую личность уникальной. Предлагаю вам проанализировать свои сильные качества и способности, увидеть со стороны, что вам удается лучше всего *(раздает обучающимся листы бумаги формата А3 и восковые мелки)*. Для этого нарисуйте на листе бумаги контур вашего тела, настолько крупно, чтобы рисунок поместился на лист, но осталось место для записей. ….Теперь нарисуйте лицо и обозначьте символически сердце…. А сейчас подумайте о том, что умеет делать ваше тело, какие способности, умения и черты вашего характера зафиксированы в частях вашего тела. Выберите мелок подходящего цвета и перечислите

[51] Фопель, К. Личность. Способность и сильные стороны. Отношение к телу / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2003. – 165 с.

все свои способности и сильные стороны возле каждой части тела. Например, в области ног и ступней можно написать «Я отлично бегаю», в области правой руки – «Я прекрасно рисую», в области сердца – «Я защищаю слабых». Перенесите все, что вам хорошо удается, на этот рисунок в течение 5 минут».

Обучающиеся в течение 5 минут выполняют задание.

Ведущий: «Теперь выберите мелок другого цвета и перечислите на соответствующих частях тела те способности и сильные стороны, которые вы хотите приобрести в ближайшем будущем. Например, в области сердца вы можете написать: «Я хотел бы научиться не злиться так сильно, когда меня кто-то критикует», в области головы – «Я хочу научиться как следует запоминать новые слова, которые мы проходим на уроке иностранного языка» и так далее. У вас есть на это 5 минут».

Обучающиеся выполняют задание.

Ведущий: «Я понимаю, что это задание могло вызвать у вас самые разные эмоции. Понравилось ли вам упражнение? Давайте обсудим вместе, легко ли вам было обнаружить свои сильные стороны? Какой своей особенностью бы больше всего гордитесь на данный момент? Какую способность хотелось бы развить прежде всего? Что вы можете сделать, чтобы реализовалось это желание?»

Обучающиеся отвечают.

Примечание. Целесообразно уделить внимание обсуждению вопроса, какие действия могут предпринять подростки, чтобы научиться реализовывать свои желания. Важно помочь им различить, какие из этих желаний внутренние, а какие мотивированы извне.

Ведущий: «Упражнение, которое вы сейчас выполняли – очень полезная практика для анализа своих сильных качеств и тех, которые хотелось бы развить. Порой так непросто посмотреть на себя со стороны, но теперь вы знаете одну из техник, которая это позволяет сделать. Ваши рисунки вы можете оставить у себя и сверяться с ним время от времени, как со своеобразным ориентирам. Если вам захочется больше узнать о саморазвитии, обсудить вопрос, который вас беспокоит, вы всегда можете обратиться к педагогу-психологу за помощью и поддержкой».

Упражнение 5 «Новый взгляд»[52]

Цели упражнения: совершенствование овладения основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; развитие навыков критического мышления; просвещение о содержании раздела психологической науки «общая психология»

Время: 15 минут.

Ведущий: «Многие вещи в жизни мы делаем автоматически: встаем утром, завтракаем, едем на учебу или работу, смотрим телевизор, ложимся спать. И не замечаем, как такое наше поведение становится привычным. Временами нас что-то не устраивает, и мы задумываемся, что можно изменить в своей жизни. Обычно изменениям способствует новый опыт, который помогает нам обрести иные качества характера. Сейчас я предлагаю вам снова вспомнить тот образ, где вы определили, каким хотите стать, почувствовать его. Известно, что в традициях некоторых народов принято иметь несколько имен. Одни имена даются человеку при рождении, другие – выбираются самим человеком, когда он пытается осуществить задуманное, а третьи присваиваются ему современниками или потомками, которые оценивают его поступки. Какие имена готовы вы присоединить к своим основным? И какими именами вы бы гордились в дальнейшем? Например: «Сейчас я Михаил Ищущий, а хотел бы стать Михаилом Основателем». Или: «Сегодня я Елена Выжидающая, а мечтаю стать Еленой Вдохновляющей!» Или: «Я Александр Осторожный, а буду Александр Решительный!» Присоедините к своим основным именам новые и расскажите об этом:

– какие чувства вы испытывали, «выбирая» себе имя?

– что нового узнали о себе благодаря этому упражнению?»

Ответы обучающихся.

Ведущий: «Спасибо за вашу активность! Я уверен(-а), что если вы будете настойчивы и усердны на пути к своей большой и красивой цели и своему развитию, то станете именно такими, как в именах, которые вы для себя определили!»

---

[52] Фопель, К. Личность. Способность и сильные стороны. Отношение к телу / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2003. – 165 с.

Упражнение 6 «Сила воли»

Цели упражнения: совершенствование овладения основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; просвещение о содержании раздела психологической науки «общая психология», знакомство с понятием силы воли и ее развитие.

Время: 15 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А3, коробка восковых мелков (по числу участников).

Ведущий: «Ребята, давайте теперь обсудим, что может вам помочь развивать желаемые качества?»

Ответы обучающихся.

Ведущий: «Я согласен(-сна) с теми из вас, кто считает, что важно иметь силу воли. Сила воли – внутренняя сила, которая помогает менять что-то в жизни и делать ее лучше. Я вам покажу несколько вариантов визуализации. Посмотрите на эти картинки. Какой отклик они вызывают у вас? Могут ли эти изображения иллюстрировать такое понятие, как «сила воли»? (демонстрирует иллюстрации на доске или на слайде[53])».

Ведущий: «Ребята, выберите вариант, который вам больше нравится или нарисуйте свой (для этого вам предложена бумага и мелки).

[53] Изображения взяты из открытых источников.

Но главное – почувствуйте внутри себя эту силу.

А теперь представьте себя через год. Как вы думаете, будете ли вы спустя год, чувствовать себя лучше, если с сегодняшнего дня:

начнете делать что-то полезное для своего здоровья (например, начнете делать зарядку каждый день или займетесь на постоянной основе какой-то физической активностью)?

откажитесь от резких слов в адрес близких, когда они проявляют заботу о вас?

промолчите о чем-то негативном про другого человека?

Как вы думаете, важна ли сила воли в жизни и для чего? Какие есть способы развивать в себе силу воли?»

Ответы обучающихся.

Ведущий: «Мы с вами обсудили очень серьезную, важную тему. У каждого из вас будут свои способы развития силы воли, я желаю вам, чтобы она принесла радость новых достижений вам и повод гордиться вами для ваших родных и близких».

Примечание: ведущий может предложить обучающимся для обсуждения или в качестве ориентира для личностного развития способы развития силы воли:[54]:

– Узнав секрет, так и хочется рассказать о нем. Но попробуйте его не разглашать и молчать о нем. Это может быть сложно, но очень хорошо влияет на дружбу.

– Начните с простых действий. Введите в свой день утреннюю зарядку/ранний подъем/пробежку или выдели десять минут на медитацию. Эти несложные новшества укрепят веру в себя и свои возможности.

– Измените установку с «у меня не получится» на «я смогу». Смена установок будет мотивировать и укреплять самооценку.

– Попробуйте сфокусироваться на одной цели. Это не значит, что многозадачность плоха, просто у вас может не хватить энергии и времени на несколько целей. Выделите наиболее важную. Разбейте ее на мелкие этапы и постепенно идите к ней.

---

[54] Как тренировать силу воли: практические рекомендации психологов // Общероссийский детский телефон доверия: сайт. – URL: https://telefon-doveria.ru/kak-trenirovat-silu-voli/ (дата обращения: 02.04.2025).

– По-настоящему стараться выполнять обещания, в том числе данные себе.

Заключение

Упражнение 7 «Подведение итогов»

Время: 3 минут.

Цель упражнения: рефлексия занятия.

Ведущий: «Ребята, сегодня у нас получился очень насыщенное занятие. Давайте подведем итог и ответим на несколько последних вопросов:

– Расскажите, что вам понравилось?

– Что больше всего запомнилось?

– Вызвало ли что-то сложности?

– О чем бы хотели узнать больше?

Спасибо вам за вашу включенность и активность. Мне было интересно с вами работать. Предлагаю наградить друг друга аплодисментами».

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

Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций

Тренинг «Жизнь – мой личный кинофильм и я в нем актер, режиссер, зритель» для обучающихся по программам основного общего образования и среднего общего образования (9-11 классы), возраст 15-17 лет

Цель: развитие бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей; развитие умений рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, совершенствование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным); актуализация готовности к служению Отечеству, его защите.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Необходимые материалы: равное количество карточек с подписью «Зритель» и Актер» (общее количество карточек по количеству участников тренинга), карточки с названием жанра и эмоциями.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий просит участников тренинга сесть в круг и произносит вступление.

Ведущий: «Сегодня наша встреча пройдет в необычном формате – мы отправимся в увлекательное путешествие по миру кинематографа, где каждая эмоция обретет свой уникальный образ через сцены из фильмов, героев и жанры кино. Мы будем исследовать, как режиссеры, актеры и операторы передают чувства на экране, как музыка и визуальные эффекты усиливают восприятие, и как разные жанры

– от драмы до фантастики – помогают нам глубже понять себя и окружающий мир. Готовьтесь погрузиться в атмосферу кино, где каждый кадр станет отправной точкой для разговора о том, что делает нас людьми».

Упражнение 1 «Что поднимает мне настроение»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: создание настроя на совместную работу.

Ведущий: «Назовите свое имя и что вам поднимает настроение, может быть есть жанр фильма или фильм, который дарит вам радость, успокаивает вас, точно улучшит ваше настроение, и вы можете к нему обратиться, когда вам не по себе».

Если подросток называет фильм, можно спросить, чем именно он поднимает ему настроение. Также можно обратить внимание на то, какие фильмы называют несовершеннолетние, отследить, являются ли они для них способом снятия напряжения, выражения своего сопротивления или указывают на возможное негативное эмоциональное состояние.

Основная часть

Упражнение 2 «Мой кинофильм»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: развитие бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей; развитие умений рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, создание доверительной атмосферы.

Участники сидят на стульях в кругу.

Ведущий: «Предлагаю вам сейчас попробовать обратиться к своим эмоциям, погрузиться внутрь себя: вспомните как начинался ваш день, какие чувства вы испытывали сегодня. Представили? А теперь попробуйте сопоставить ваше

настроение с жанром фильма (ведущий может вывести на экран список жанров, перечислить их устно или раздать карточки с жанрами).

Примерный список жанров:

Комедия – если сегодня вы чувствуете легкость и радость.

Драма – если ваше настроение наполнено переживаниями и размышлениями о чем-то важном.

Триллер – если вы ощущаете напряжение или волнение.

Фантастика – если ваш день кажется необычным и полным неожиданностей.

Мелодрама – если ваше настроение пронизано эмоциональным теплом, романтическими чувствами.

Приключения – если ваш день насыщен событиями и новыми впечатлениями.

Ужасы – если вы чувствуете тревогу или беспокойство.

Ведущий: «Ваша задача – определить жанр фильма вашего настроения, придумать название и описать портрет главного героя. Сейчас я дам вам три минуты на размышление, а после мы по очереди представим свои сюжеты фильмов».

Далее ведущий в случайном порядке предлагает желающим рассказать о том, что они придумали, фиксируя эмоциональное состояние участников группы. После ведущий предлагает запомнить свое состояние и название фильма, жанр, главного героя и обратиться к данному образу в конце занятия.

Ведущий: «А теперь предлагаю вам рассказать о том, что вам удалось придумать, рассказать о вашем фильме. И постарайтесь запомнить эмоциональное состояние, которое сопровождает ваш сюжет».

Упражнение 3 «Жизнь как жанр кино»

Время: 30 минут.

Цель упражнения: развитие умений рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием,

совершенствование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).

Ведущий: «Давайте продолжим тему кино и попробуем посмотреть на наши эмоции, реакции и действия через призму различных жанров фильмов. Сейчас предлагаю вам объединиться в две команды: «зрители» и «актеры». Зрители занимают места в кинозале (ведущий предлагает участникам тренинга расставить стулья в виде кресел в кинозале, полукругом в несколько рядов), а актеры сначала объединяются в группу и уходят в сторону, прорабатывая сцены будущего фильма. После зрители занимают места, а актеры начинают проигрывать сцены из фильма.

Итак, тяните листок и запомните какая у вас позиция, «зритель» или «актер», теперь объединитесь в две команды. И для того, чтобы вы успели побыть и в роли зрителей, и в роли актеров, в обеих группах будет дано задание по обыгрыванию сцены из фильма».

Далее ведущий обеим группам предлагает вытянуть листок, в котором указаны жанр фильма и эмоции (материал к упражнению 2).

Инструкция для мини-групп:

Ведущий: «Актеры, ваша задача достать листок с описанием жанра фильма, далее придумать сценку, исходя из жанра фильма и предложенных эмоций. Вам нужно составить синопсис (краткое линейное изложение концепции сценария фильма, его содержания, сути драматического конфликта в увлекательной форме), опираясь на опорные пункты: завязка, кульминация, развязка.

Обратите внимание, когда вы проигрываете сцену, не называйте эмоции прямо и не используйте синонимы, а выражайте их в виде фраз, образов и действий».

Пока группа «актеров» продумает сцену, ведущий обращается к «зрителям».

Ведущий: «Ваша задача – определить, какой жанр был показан актерами, но самое главное – определить эмоции как всей сцены, так и каждого персонажа».

После того, как первая группа «актеров» показала свой сюжет, они со «зрителями» меняются, и ведущий повторяет инструкции.

Ведущий инициирует финальное обсуждение, в ходе которого участники делятся своими впечатлениями от ролей зрителя и актера.

Ведущий: «Что было для вас самым сложным в выполнении задания? Что самым интересным? Какие эмоции вы испытали в процессе упражнения? Какой жанр или эмоция были вам ближе всего и почему?»

Завершение

Упражнение 4 «Сцена после титров»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: подведение итогов занятия, сохранение позитивного настроя.

Ведущий: «В завершение нашей работы я предлагаю вам на мгновение вернуться к созданному вами образу главного героя, с которым вы сегодня работали. Представьте себе, какие слова этот персонаж мог бы произнести в сцене, разворачивающейся после финальных титров, как бы подводя итоги вашего сегодняшнего дня.

Закройте глаза и позвольте этой сцене ожить в вашем воображении. Какие эмоции наполняют вашего героя? Как он выражает свои мысли и чувства? Какие образы возникают в этой сцене после титров?

Когда будете готовы, поделитесь своим видением и словами героя с группой. Это будет ваш маленький эпилог, который поможет глубже понять ваш сегодняшний опыт и, возможно, открыть новые грани вашей личности. Ответьте для себя на вопросы, что вам больше всего запомнилось в сегодняшнем занятии, что вызвало больше всего сложностей».

Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации

Тренинг «Коммуникация без границ: искусство эффективного взаимодействия» для обучающихся по программам основного общего образования и среднего общего образования (9-11 классы), возраст 15-17 лет

Цель: совершенствование готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; развитие умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликт; профилактика травли.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Необходимые материалы: карточки с ситуациями.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий просит участников тренинга сесть в круг и произносит вступительные слова.

Ведущий: «Мы все знаем, насколько важны навыки общения в нашей жизни – будь то в школе, дома или в любых других ситуациях. Умение ясно выражать свои мысли, слушать и понимать других, находить общие цели и эффективно сотрудничать – это те навыки, которые помогают нам не только строить успешные отношения, но и создавать гармоничную атмосферу вокруг себя.

Цель нашего тренинга – не только у совершенствовать эти навыки, но и научиться применять их на практике, чтобы каждый из вас мог стать более уверенным, открытым и успешным в общении. Мы будем работать над тем, чтобы вы могли при помощи диалога достигать взаимопонимания, находить общие цели и эффективно сотрудничать

для их достижения. Также мы затронем важный аспект разрешения конфликтов, чтобы вы могли справляться с ними продуктивно и спокойно.

В процессе тренинга мы будем использовать различные упражнения и задания, которые помогут вам не только усовершенствовать ваши коммуникативные навыки, но и глубже понять себя и окружающих. Надеюсь, это время станет для вас не только полезным, но и увлекательным, и вы сможете применить полученные знания в повседневной жизни.

Давайте начнем наше увлекательное путешествие в мир общения!»

Разминка

Упражнение 1 «Общий знаменатель»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: создание настроя на совместную работу.

Ведущий: «Сейчас я попрошу вас объединиться в пары с вашим соседом, сидящим от вас справа. Ваше задание – в течение 3 минут найти как можно больше общих интересов, хобби или черт характера. Это могут быть любые темы, начиная от любимых фильмов и заканчивая увлечениями или привычками».

После истечения времени ведущий продолжает инструкцию.

Ведущий: «Теперь каждая пара объединяется с правой соседней от них парой. В новом составе у вас будет еще 3 минуты, чтобы проделать ту же задачу – найти общие точки соприкосновения, но уже среди всех участников группы. Попробуйте углубиться и найти что-то более необычное или неожиданное».

После окончания упражнения в группах по 4 человека ведущий предлагает каждой группе поделиться наиболее неожиданными или интересными общими «знаменателями».

Ведущий: «Расскажите, что общего вы нашли. Это поможет нам увидеть, насколько мы все можем быть похожи, даже если на первый взгляд кажется иначе».

Основная часть

Упражнение 2 «Активное слушание»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: совершенствование готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, в том числе развитие навыков активного слушания и эмпатии.

Участники сидят на стульях в кругу.

Ведущий: «Сейчас вам снова нужно будет разделиться на пары, но уже с человеком, который сидит от вас по левую руку.

После этого выберите, кто из вас первым будет рассказывать о каком-то недавнем событии или переживании, которое оставило яркие впечатления. Это может быть что-то позитивное или, возможно, сложное, с чем вы столкнулись в последнее время. На то, чтобы рассказать свое партнеру об этом у вас будет 3-4 минуты.

Ваш партнер в это время будет внимательно вас слушать, не перебивая, не задавая вопросов и не давая советов. Слушающему важно сфокусироваться на том, чтобы понять, что чувствует рассказывающий, какие эмоции он испытывает.

После того как ваш партнер закончит, вам нужно будет кратко пересказать услышанное, акцентируя внимание на чувствах и эмоциях, которые вы заметили. Постарайтесь передать не только факты, но и эмоции, которые выражал рассказывающий.

После того, как вы закончите, поменяйтесь ролями».

По завершении упражнения ведущий предлагает короткое обсуждение.

Ведущий: «Расскажите, как вам было находиться в роли слушателя и не перебивать? Что вам помогло лучше понять чувства вашего партнера? Как вы думаете, что вы могли бы улучшить в своих навыках слушания?»

Упражнение 3 «Молчаливая сцена»

Время: 15 минут

Цель упражнения: развитие умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, в том числе развитие навыков невербального общения, повышение внимания к невербальным сигналам собеседников.

Ведущий: «Сначала я предлагаю вам объединиться в группы по 4 человека. Помните, как в первом упражнении вы были разделены на пары, а потом на четверки? Объединитесь сейчас с теми же самыми одноклассниками.

Теперь каждая группа получит карточку с ситуацией, которую вам предстоит разыграть».

Примеры ситуаций:

– Подготовка к важному школьному экзамену.

– Получение неожиданно хорошей оценки по сложному предмету.

– Признание в симпатии к однокласснику или однокласснице.

– Попытка объяснить родителям, почему опоздал домой.

– Ссора с лучшим другом из-за недопонимания.

– Неловкая встреча с одноклассником в общественном транспорте.

– Выбор одежды для школьного мероприятия.

– Попытка завести новых друзей в новом учебном заведении.

– Приглашение на школьную вечеринку.

– Получение отказа от родителей на просьбу пойти гулять с друзьями.

– Попытка скрыть провал на важном тесте от родителей.

– Радость от неожиданного освобождения от уроков.

– Участие в школьном спортивном соревновании.

– Неожиданное приглашение в команду для школьного проекта.

– Неловкое падение на глазах у всего класса.

– Волнение перед первым днем в новой школе.

– Публичное выступление на школьном собрании.

– Попытка утешить друга, который расстроен из-за экзамена.

– Случайное столкновение с учителем в торговом центре.

– Исполнение любимой песни на школьном концерте.

Ведущий: «Обратите внимание: ваша задача – разыграть эту сцену без использования слов. Вы можете использовать только жесты, мимику и движения, чтобы передать суть сцены и эмоции. У вас будет несколько минут на подготовку, а затем каждая группа по очереди покажет свою сценку. Остальные группы будут наблюдать и пытаться угадать, что именно вы изображаете и какие эмоции передаются».

После того, как все группы показали предложенные сюжеты, ведущий инициирует обсуждение.

Ведущий: «Давайте обсудим ваши впечатления от этого упражнения. Каково вам было создавать сцену без слов? Какие трудности вы испытали? Что помогло вам лучше понять, что изображала другая группа? Какие невербальные сигналы, на ваш взгляд, оказались наиболее информативными?»

Упражнение 4 «Общая история»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: совершенствование готовности и способности находить общие цели и сотрудничать для их достижения; учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликт: профилактика травли.

Ведущий: «Сейчас я начну рассказывать историю одним предложением, а затем каждый из вас по очереди будет добавлять к ней по одному предложению. Когда будет ваша очередь, постарайтесь развить сюжет, поддерживая логику и согласованность истории. Важно учитывать предложения и идеи предыдущих участников, чтобы наш рассказ получился цельным и интересным. История будет продолжаться до тех пор, пока мы не сделаем хотя бы один-два круга. Помните: главное – это импровизация и согласованность, так что не стесняйтесь добавлять свои идеи, даже если они кажутся необычными! Если кто-то застрянет или не знает, что сказать, не переживайте

– мы все здесь, чтобы поддержать друг друга. Просто поделитесь любой идеей, которая приходит на ум, и мы вместе продолжим наш рассказ».

Ведущий: «А теперь давайте немного обсудим это упражнение. Какие трудности вы испытали при добавлении своего предложения в историю? Были ли моменты, когда вам пришлось изменить свои первоначальные идеи из-за предложений других участников? Как вы думаете, как подобные упражнения могут помочь вам в повседневной жизни?»

Завершение

Упражнение 5 «Рефлексия»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: подведение итогов занятия, сохранение позитивного настроя.

Ведущий: «Я хочу поблагодарить всех вас за активное участие и открытость. Надеюсь, что то, чему мы сегодня научились, поможет вам в будущем. Пусть этот опыт станет шагом к более глубокому пониманию себя и окружающих.

Давайте теперь подведем итоги нашего тренинга. Каждый из вас по очереди может поделиться своими впечатлениями. Подумайте о том, что нового вы узнали о себе и о других. Какие навыки вы хотели бы развивать дальше?

Также я предлагаю вам возможность высказать благодарность друг другу за участие и поддержку. Это может быть что-то конкретное, что вы заметили или оценили в действиях других участников».

Блок 3. Развитие психических процессов и свойств личности

Тренинг «Путь к себе: Развитие через осознание и мышление» для обучающихся по программам основного общего образования и среднего общего образования (9-11 классы), возраст 15-17 лет

Цель: совершенствование умений саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность

и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; развитие навыков критического мышления; просвещение о содержании раздела психологической науки «общая психология».

Форма проведения: тренинговое занятие.

Необходимые материалы: карточки с примерами стереотипов, листы бумаги и ручки по количеству участников тренинга, репродукция картины (Приложение 11).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников тренинга сесть в круг и произносит вступительные слова.

Ведущий: «Наш сегодняшний тренинг посвящен развитию психических процессов и свойств личности, что является важным шагом на пути к самосовершенствованию и пониманию себя.

Во время занятия мы сосредоточимся на нескольких ключевых аспектах. Во-первых, мы будем работать над совершенствованием умений саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества. Это поможет вам стать более самостоятельными, ответственными и творческими в повседневной жизни.

Во-вторых, мы будем развивать навыки критического мышления, которые необходимы для анализа и принятия взвешенных решений в современном мире. Эти навыки помогут вам не только в учебе, но и в других жизненных ситуациях.

И, наконец, мы познакомимся с основами общей психологии, чтобы лучше понять, как работают наши психические процессы. Это знание поможет вам глубже понять себя и окружающих, что является важным шагом на пути к личностному росту.

Надеюсь, что сегодняшнее занятие будет не только полезным, но и интересным для вас. Давайте начнем наше исследование и посмотрим, какие открытия мы сможем сделать вместе!»

Разминка

Упражнение 1 «Круг ассоциаций»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: создание настроя на совместную работу.

Ведущий: «Я предлагаю начать наше занятие с небольшого упражнения, которое поможет нам включиться в работу и стимулировать наше ассоциативное мышление.

Я назову слово, связанное с личностным развитием. Например, это может быть слово «цель». Ваша задача — подумать о слове, которое приходит вам в голову в связи с этим словом, и рассказать, почему вы выбрали именно его.

Каждый из вас по очереди будет называть свое слово и объяснять свой выбор. Мы продолжим это упражнение, пока не обойдем весь круг. Постарайтесь быть внимательными к тому, что говорят другие, и не бойтесь делиться своими мыслями, даже если они кажутся вам необычными».

Основная часть

Упражнение 2 «Критическая картина»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: совершенствование готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; развитие навыков критического мышления; просвещение о содержании раздела психологической науки «общая психология».

Необходимые материалы: репродукция картины (Приложение 11).

Ведущий: «Когда мы задумываемся о чем-то, мы мыслим, в зависимости от целей, которые мы перед собой ставим, к процессу могут быть подключены различные виды мышления. Так, критическое мышление позволяет нам анализировать происходящее вокруг нас с точки зрения известной нам информации, своего прошлого опыта и прошлого опыта авторитетных для нас людей. На основании результатов такого анализа мы принимаем решение, выносим оценку, реализуем задуманное на практике.

Иногда, когда мы решаем сложную задачу, к проблеме можно подойти нестандартно, для этого мы задействуем креативное мышление, то есть находим идеи, позволяющие устранять возникшие перед нами трудности новым необычным, но эффективным, способом.

Сейчас мы проведем упражнение, которое поможет нам развить навыки креативного и критического мышления. Я покажу вам абстрактное изображение (приложение 11), которое, скорее всего, вызовет у вас самые разные эмоции и мысли.

Пожалуйста, в течение нескольких минут в тишине внимательно рассмотрите изображение. Постарайтесь сосредоточиться на своих первых впечатлениях и эмоциях. Вы можете записать их, чтобы потом легче было ими поделиться».

Примечание: можно подобрать другие репродукции картин известных художников России.

После того, как участники тренинга рассмотрели изображение, ведущий продолжает.

Ведущий: «Теперь я попрошу вас разбиться на небольшие группы по 4-5 человек. Ваша задача – обсудить свои интерпретации изображения. Попробуйте понять, как ваше восприятие связано с личным опытом и убеждениями. Каждая группа должна попытаться выработать общую интерпретацию, учитывая разные точки зрения участников.

После обсуждения каждая группа поделится своими выводами и интерпретацией изображения с остальными участниками. Это поможет нам увидеть, насколько разнообразным может быть восприятие одного и того же изображения.

Подумайте, как ваше личное восприятие изображения отличалось от восприятия других участников вашей группы? Были ли моменты в групповом обсуждении, когда вы изменили свою точку зрения или увидели изображение под другим углом?»

Упражнение 3 «Разбор мифов»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: совершенствование умений саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; развитие навыков критического мышления.

Ведущий: «Сейчас мы выполним упражнение, которое поможет нам развить навыки критического мышления и научиться формировать аргументированное мнение.

Для начала разделитесь на группы по 4-5 человек. Каждая группа получит карточку с распространенным стереотипом».

Ведущий раздает карточки с написанным на ней стереотипом.

Примеры:

Все подростки зависимы от социальных сетей.

Подростки не интересуются политикой.

Все вегетарианцы питаются неправильно.

Девочки не могут быть хороши в точных науках.

Все подростки ленивы и не хотят работать.

Видеоигры делают людей агрессивными.

Парни не должны проявлять эмоции.

Все блогеры зарабатывают много денег.

Подростки не читают книги.

Счастье зависит от количества подписчиков в социальных сетях.

Ведущий: «Ваша задача – в группе обсудить утверждение, которое написано на карточке, и подготовить аргументы, которые опровергают или подтверждают его. Используйте критическое мышление: анализируйте информацию, ищите факты и примеры, которые помогут вам сформировать обоснованное мнение. На это у вас будет 10 минут.

После того, как вы обсудите утверждение в ваших малых группах, каждая группа представит свои выводы остальным участникам. Вы можете рассказать, какие

аргументы вы нашли, и объяснить, почему вы считаете стереотип верным или неверным».

После того, как все группы высказались, ведущий может спросить, как участники подходили к анализу утверждений, что им показалось самым сложным в процессе обсуждения и подготовки аргументов.

Упражнение 4 «Письмо себе из будущего»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: совершенствование умений саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; просвещение о содержании раздела психологической науки «общая психология».

Ведущий: «Я хочу предложить вам выполнить упражнение, которое поможет вам осознать свои личные ценности и идеалы, а также стимулирует к саморазвитию.

Возьмите листы бумаги и ручки. Вам нужно будет написать письмо себе, но не сегодняшнему, а тому, кем вы станете через 5 лет. Вы можете писать о чем угодно, например, о своих достижениях, личностных качествах, к которым вы стремитесь, и идеалах, которые вы хотели бы воплотить в жизнь.

Позвольте себе мечтать и думать о том, каким вы хотите видеть свое будущее. Не ограничивайте себя — думайте о том, каким человеком вы хотите стать и что для этого нужно. У вас есть 10-15 минут на написание письма».

После того, как участники закончили писать себе письма, ведущий продолжает.

Ведущий: «А теперь я попрошу вас объединиться в малые группы по 3-4 человека и поделиться своими мыслями и, если хотите, целями, которые вы написали в письме. Обсудите, что для вас важно и почему, и как вы планируете достичь этих целей».

После обсуждения в малых группах ведущий продолжает обсуждение со всем классом.

Ведущий: «Теперь я хочу задать вам несколько вопросов, чтобы мы могли обсудить, что вы узнали о себе и своих ценностях. Каково было писать письмо себе

из будущего? Что для вас оказалось самым важным, когда вы думали о себе через 5 лет? Как вы думаете, какие шаги вы можете предпринять уже сейчас, чтобы приблизиться к своему идеальному будущему?»

Завершение

Упражнение 5 «Круг впечатлений»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: подведение итогов занятия, формирование позитивного настроя.

Ведущий: «Мы подошли к завершению нашего тренинга. Я хочу поблагодарить каждого из вас за участие, открытость и готовность учиться. Надеюсь, что сегодняшнее занятие стало для вас шагом к более глубокому пониманию себя и окружающих. Пусть полученные знания и опыт вдохновляют вас на дальнейшее развитие и достижение ваших целей.

Сейчас у каждого из вас будет возможность поделиться своими впечатлениями о сегодняшнем занятии. По очереди расскажите, что нового вы узнали о себе и как планируете применять полученные знания и навыки в жизни. Это может быть что-то, что вас вдохновило или удивило, или, возможно, вы заметили что-то в себе, что хотите развивать дальше. Какие изменения вы хотели бы внести в свою жизнь, опираясь на то, что узнали сегодня?»

Занятие для психолого-педагогического класса

Игровое занятие для обучающихся по программе среднего общего образования (10-11 классы) «Как много интересного в психологии!», возраст 15-17 лет

Цель: совершенствование умений саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, идеалами гражданского общества,

профессиональным выбором; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности, в том числе в будущей профессии педагога-психолога, психолога; развитие навыков критического мышления; просвещение о содержании раздела психологической науки «общая психология».

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: карточки с описанием классических психологических экспериментов (Приложение 12).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами рассмотрим такую область психологического знания, как общая психология. Данный раздел является одним из основополагающих разделов знания, которым владеет педагог-психолог, психолог в сфере образования. Сегодня мы с вами рассмотрим некоторые феномены, изучаемые в рамках общей психологии, у совершенствуем некоторые свои умения и навыки».

Разминка

Упражнение 1 «Кто я?»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: подготовка к совместной деятельности.

Ведущий: «Сегодня мы начнем наше занятие с упражнения, которое поможет вам лучше узнать друг друга и создать комфортную атмосферу для работы. Сейчас я попрошу вас найти себе партнера для этого упражнения. Будет лучше, если это кто-то из одноклассников, с которым вы не так часто общаетесь, чтобы у вас была возможность узнать друг друга лучше.

У вас будет 3 минуты, чтобы пообщаться с вашим партнером. Постарайтесь рассказать друг другу о своих увлечениях, целях и ожиданиях от сегодняшнего тренинга. Не забудьте задать вопросы своему партнеру, чтобы лучше его узнать. После того, как время истечет, я подам сигнал, и вы объединитесь в пары с другим одноклассников.

Мы повторим этот процесс всего 3 раза».

После того, как каждый обучающийся пообщался с тремя одноклассниками, ведущий продолжает.

Ведущий: «В завершение упражнения я попрошу каждого из вас коротко представить своего последнего партнера перед всей группой. Поделитесь тем, что вы узнали нового и интересного».

Основная часть

Упражнение 2 «Психологический эксперимент»

Время: 40 минут

Цель упражнения: готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности, в том числе в будущей профессии педагога-психолога, психолога; развитие навыков критического мышления; просвещение о содержании раздела психологической науки «общая психология».

Необходимые материалы: карточки с описанием классических психологических экспериментов[55] (Приложение 12).

Ведущий: «Сегодня мы будем изучать интересные и значимые эксперименты в области психологии. Эти эксперименты помогли ученым лучше понять человеческое поведение и мышление. Я хочу предложить вам провести небольшое исследование, чтобы вы могли глубже понять методы и выводы этих экспериментов. Сейчас я попрошу вас объединиться в группы по 4-5 человек. Каждая группа получит карточку с описанием одного из классических психологических экспериментов».

Ведущий: «У вас будет 15 минут, чтобы изучить описание эксперимента. Подумайте

[55] Леонтьев, А.Н. Развитие памяти. Экспериментальное исследование высших психологических функций / А.Н. Леонтьев // Становление психологии деятельности: ранние работы / Ред. А.А. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, Е.Е. Соколова. – Москва: Смысл, 2003. – С. 27-198.; Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва: «ЧеРо», при участии издательства «Юрайт», 2002. – 336 с.; Зейгарник, Б.В. Эффект Зейгарник / Б.В. Зейгарник. – Санкт-Петербург: Питер, 2023. – 2723 с.; Пиаже, Ж. Речь и мышление ребенка / Ж. Пиаже. – Москва: АСТ, 2022. – 416 с.; Степанов, С. Соломон Аш / С. Степанов. // Школьный психолог. – 2008. – № 12. – URL: https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200801206 (дата обращения: 04.04.2025); Хьелл Л.А., Зиглер Д.Дж. Теории личности / Л.А. Хьелл, Д.Дж. Зиглер. – Санкт-Петербург: Питер, 2022. – 608 с.; Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса / Л. Фестингер. – Москва: Эксмо, 2018. – 256 с.; Уолтер М. Развитие силы воли / М. Уолтер. – Москва: МИФ, 2015. – 336 с.; Лурия, А.Р. Культурные различия и интеллектуальная деятельность / А.Р. Лурия // Хрестоматия по курсу «Введение в психологию»: учебное пособие / ред. Е.Е. Соколова. – Москва: Российское психологическое общество, 1999. – С. 253-264.

о том, какие выводы можно сделать из этого эксперимента. «После изучения эксперимента, ваша задача – подготовить короткую презентацию для всей группы. Объясните, в чем заключался эксперимент, какие были результаты и как они обогатили психологическое знание. У вас будет 20 минут на подготовку и 5 минут на представление».

После того, как каждая группа провела презентацию, ведущий инициирует обсуждение.

Ведущий: «Ребята, спасибо вам за вашу работу и интересные презентации! А теперь давайте обсудим, какие выводы можно сделать из этих экспериментов, и как они могут быть применимы в нашей повседневной жизни. Подумайте, как эти эксперименты могут помочь лучше понять поведение людей вокруг вас и ваши собственные реакции».

Ведущий модерирует обсуждение, помогая участникам.

Ведущий: «Спасибо всем за участие и активное обсуждение. Эти эксперименты показывают, насколько сложным и интересным может быть человеческое поведение. Надеюсь, это упражнение помогло вам глубже понять психологические процессы и их влияние на нашу жизнь».

Упражнение 3 «Самопознание через метафоры»

Время: 30 минут

Цель упражнения: совершенствование умений саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями, идеалами гражданского общества, профессиональным выбором; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности, в том числе в будущей профессии педагога-психолога, психолога.

Ведущий: «В следующем упражнении мы будем исследовать себя и свою жизненную траекторию через метафоры. Метафора — это образное выражение, которое помогает нам понять и выразить наши чувства и состояния. Человек не только выражает свои ощущения при помощи метафор, но и иногда мыслит метафорами. Ваш личный опыт порождает метафоры и помогает запомнить события, разрешить противоречия

в процессе познания мира и передать свой опыт. В обучении использование метафор позволяет связывать новые знания с уже известными нам идеями, это облегчает понимание. Например, при изучении концепции электрического тока, можно использовать метафору с водой, где ток представляет собой поток воды, а проводники – трубы. Такой подход помогает визуализировать абстрактные идеи. Наша жизненная траектория, пока не воплощенная в жизнь, также является абстрактным понятием.

Это упражнение поможет вам глубже понять свое текущее состояние и путь, по которому вы идете. Я предлагаю вам подумать о метафоре, которая описывает ваше нынешнее состояние или жизненный путь. Например, вы можете чувствовать себя как «корабль в открытом море», «дерево, растущее к солнцу» или «река, текущая к океану». Вы можете либо сами придумать метафору, либо использовать те, что есть на слайде».

Примеры метафор:

— «Я как птица, расправляющая крылья для полета».

— «Я как книга, каждая страница которой — новый день».

— «Я как мост, соединяющий разные стороны моей жизни».

— «Я как горная тропа, ведущая к вершине».

— «Я как звезда, сияющая в ночном небе».

Ведущий: «Теперь я попрошу вас объединиться в группы по 3-4 человека. Ваша задача – поделиться выбранной метафорой с вашей группой и объяснить, почему вы выбрали именно ее. Подумайте, что эта метафора говорит о вас, ваших чувствах и целях. После обсуждения в малых группах мы соберемся вместе, чтобы обсудить, как использование метафор помогает нам понять себя».

После того, как работа в группах окончена, ведущий инициирует обсуждение.

Ведущий: «Каково вам было выражать свое состояние через метафору? Как вы думаете, может ли изменение метафоры изменить ваше восприятие ситуации и подход к жизни?»

Завершение

Упражнение 4 «Круг благодарности»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: завершение тренинга на позитивной ноте, закрепление групповой динамики, развитие осознанности и благодарности.

Ведущий: «Ребята, а сейчас мы сделаем небольшое упражнение, чтобы завершить наш сегодняшний тренинг, и я хочу предложить вам упражнение, которое поможет нам зафиксировать позитивные моменты, которые мы пережили вместе. Это упражнение называется «Круг благодарности». Оно направлено на выражение благодарности и осознание того, что каждый из нас получил от тренинга.

По очереди каждый из вас может выразить благодарность за то, что он получил во время тренинга. Это может быть благодарность за новые знания, поддержку друзей, личные открытия или что-то еще, что вам кажется важным. Помимо благодарности, расскажите, как вы планируете использовать полученные знания и опыт в будущем.

Вы можете говорить столько, сколько хотите, или же просто послушать других, если чувствуете, что не готовы делиться. Прошу вас с уважением относится к высказываниям каждого и не перебивать друг друга».

Обучающиеся по программам среднего профессионального образования, возраст 16-20 лет

Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций

Тренинговое занятие «Основы принятия решений» для обучающихся по программам среднего профессионального образования (обучающиеся профессиональных образовательных организаций), возраст 16-20 лет

Цель: развитие навыков рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), понимания состояния других людей; совершенствование умений принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести ответственность за свой выбор.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Необходимые материалы: мяч, бумага формата А4, бумага для рисования формата А3, ручки, цветные маркеры или карандаши, карточки или стикеры двух разных цветов; при необходимости дополнительной визуализации – разнообразные по форме конфеты в разных фантиках.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, уважаемые студенты! Сегодня мы с вами поговорим о том, какие решения будем принимать во взрослой жизни. На жизненном пути каждому из нас приходится сталкиваться с различными трудностями. И это хорошо, когда мы к ним подготовлены и обладаем навыками, которые помогают в сложных ситуациях понять себя и других, а также владеем различными стратегиями преодоления этих трудностей. Сегодня мы сможем проверить и потренировать навыки понимания своих эмоций, ощущений, анализа своих мыслей и проследить, насколько хорошо мы понимаем переживания другого человека. Кроме того, сегодня мы сможем

попробовать различные стратегии принятия решений в сложных жизненных ситуациях».

Разминка

Упражнение 1 «Метафора эмоционального состояния»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие навыков диагностики своего эмоционального состояния как основы снижения тревоги, принятия решений в стрессовых ситуациях, понимания состояния другого человека.

Необходимые материалы: при необходимости дополнительной визуализации – разнообразные по форме конфеты в разных фантиках (либо природные материалы, мини игрушки).

Ведущий: «Давайте посмотрим, насколько легко или сложно для нас понять свое эмоциональное состояние.

Оцените свое состояние по шкале от 0 до 10, где 0 – это очень плохо, а 10 – очень хорошо. Придумайте ассоциацию (метафору) для своего эмоционального состояния. Для того, чтобы было легче с этим справиться, вы можете использовать образ неба, которое бывает очень разным, в зависимости от погоды».

Варианты для работы с метафорой: образ неба, природные материалы, мини-игрушки, разнообразные по форме конфеты в разных фантиках.

Участники делятся метафорами своего эмоционального состояния.

Вопросы для рефлексии:

– Насколько вам было легко понять свое эмоциональное состояние прямо сейчас?

– Является ли понимание собственного эмоционального состояния для вас обычно легким процессом?

– Помогло ли вам упражнение лучше осознать эмоцию, которую вы сейчас испытываете?

Ведущий: «Мы с вами узнали немного больше о своем состоянии, теперь давайте попробуем проанализировать его и обучимся некоторым приемам стабилизации».

Основная часть

Упражнение 2 «Объятия бабочки»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие умения анализировать и стабилизировать свое состояние.

Ведущий: «Давайте попробуем выполнить упражнение, которое поможет нам стабилизировать свое эмоциональное состояние, когда мы в этом нуждаемся.

1. Найдите комфортное положение в пространстве (сидя на стуле, стоя). Прикройте глаза или оставьте их открытыми. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, старайтесь дышать глубоко и медленно.

Вспомните ситуацию за последнюю неделю, которая немного беспокоит вас. По шкале от 0 (полное безразличие) до 10 (максимальная степень дискомфорта) эта ситуация должна вызывать беспокойство не более, чем на 4-5. Например, это может быть неприятная поездка в транспорте или небольшое разногласие с друзьями.

2. Представьте, какая какой образ у вас возникает, когда вы думаете об этой ситуации. Вспомните, какие мысли и чувства вы испытывали, какие ощущения были в теле.

3. Обнимите себя руками, скрестив руки у себя на груди так, чтобы каждая рука касалась противоположного плеча, и начните попеременно левой и правой рукой слегка похлопывать себя по плечам с комфортной для вас скоростью. Продолжайте примерно 30-40 секунд. Затем сделайте глубокий вдох и выдох.

4. Обратите внимание на то, какие чувства, мысли и телесные ощущения у вас появились. Запомните их.

5. Повторите действия из шага 3. Похлопайте себя по плечам в течение 50-60 секунд. Сделайте спокойный глубокий вдох и выдох.

6. Отметьте, что изменилось. Возможно, у вас появляются другие мысли, новые ощущения в теле или вы чувствуете изменения в эмоциональном состоянии. Обратите на это внимание.

7. Снова начните попеременно похлопывать себя по плечам. Выполняйте это около 1 минуты. Затем сделайте глубокий вдох и выдох.

8. Заметьте, что изменилось на этот раз на уровне эмоций, мыслей и телесных ощущений.

9. Вернитесь к стрессовой ситуации, которую вы вспоминали в самом начале упражнения. Подумайте, насколько изменилось ваше восприятие этой ситуации. Кажется ли она менее беспокойной, менее яркой? Возможно, она отдалилась? Заметьте этот эффект.

10. В заключительный раз повторите похлопывание по плечам. Сделайте глубокий вдох и выдох.

11. Вернитесь к выбранной ситуации. Обратите внимание на то, как изменилось ваше состояние в целом, когда вы ее вспоминаете. Для кого-то она могла стать дальше, а для кого-то – менее беспокойной».

Ведущий: «Мы с вами сейчас применили один из приемов стабилизации своего эмоционального состояния в ситуации, которая беспокоит нас, но не является чрезмерно дискомфортной. Давайте рассмотрим еще одну стратегию совладания со стрессовой ситуацией и принятия решения в таких обстоятельствах».

Упражнение 3 «Управляю стрессом»[56]

Время: 20 минут.

Цель упражнения: расширение спектров стратегий совладания с проблемной ситуацией, развитие умений принимать решения и планировать деятельность на основе рефлексивного выбора, принятия ответственности за свой выбор.

Необходимые материалы: белая бумага формата А4, ручки.

[56] Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – Москва: Смысл, 2006. – 63 с.

Ведущий: «Иногда человеку кажется, что не нет способа разрешения проблемы; это может вызвать ощущение напряжения, субъективного ухудшения физического и психологического состояния. Однако разрешение ситуации всегда можно найти. Предлагаю нам с вами рассмотреть одну из пошаговых технологий, позволяющую успешно справиться со стрессом и принять решение в сложной ситуации».

Ведущий: «Шаг 1. Ситуация.

Вспомните актуальную затруднительную ситуацию, которая, тем не менее, не вызывает острых негативных переживаний. На ее примере мы рассмотрим технологию разрешения таких ситуаций.

Мы будем придумывать разные сценарии развития ситуации. Первый сценарий – худшее развитие событий, второй – самое лучшее. Используйте глаголы, опишите, что конкретно будет происходить в первом и во втором сценариях.

Пример. Мне надо пойти на собеседование по устройству на работу.

Сценарий 1 или что будет в худшем случае: я буду сбиваться, не отвечу на вопросы, меня не возьмут, я останусь без денег.

Сценарий 2 или что будет в самом лучшем развитии событий: я смогу показать на собеседовании свои знания, умения и навыки, успешно пройду собеседование и смогу устроиться на интересную для меня работу.

Шаг 2. Что я могу сделать?

Подумайте, что вы можете сделать, чтобы повысить вероятность успешного прохождения собеседования.

Например:

– найти и изучить информацию об организации работодателя;

– посмотреть вопросы, которые обычно задают на собеседовании, подготовиться к ответам на них;

– посоветоваться с теми, кто уже проходил собеседования;

– отрепетировать ситуацию с другом;

– продумать свой внешний вид, обеспечить свой организм ресурсами (сон, еда, вода, прогулка на свежем воздухе, умеренная физическая активность, отказ от переизбытка информации).

Если ситуация или ее значительная часть вне нашего контроля, то важно сфокусироваться на тех областях, где мы можем внести изменения. Это побуждает нас на конструктивные действия, вместо того чтобы тратить свои силы на то, что невозможно изменить и расстраиваться из-за этого.

Пример. Посмотреть, в какой профессиональной области мне интересно развиваться и где могу проявить свои способности, сильные качества, ресурсы. Вспомнить ту деятельность, которая меня увлекла. Что я могу сделать в этом направлении? Например, какие предпринять конкретные шаги в обучении, позволяющие получить дополнительные компетенции (ораторские способности, навыки работы с программным обеспечением).

Если вы чувствуете, что ваша ситуация требует индивидуального анализа, – вы можете подойти к ведущему после завершения тренинга или в тот момент, когда вам будет необходимо, или обратиться в нашу службу психологической помощи.

Шаг 3. Планирование.

Составьте план действий, который поможет использовать сложную ситуацию в целях саморазвития. Чем более конкретными по времени, месту, содержанию будут ваши действия, тем эффективнее будет план.

Шаг 4. Суммирование.

Те шаги, которые мы сейчас вместе с вами сделали, основаны на модели жизнестойкости, предложенной современным российским психологом Д.А. Леонтьевым с опорой на теорию С. Мадди[57]. Наблюдая за разными людьми, психологи обнаружили, что у человека есть особое качество – жизнестойкость, которое позволяет ему меньше

[57] Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – Москва: Смысл, 2006. – 63 с.

зависеть от обстоятельств и преодолевать тревогу и страх, принять решение и начать действовать в нестандартных ситуациях».

Ведущий: «Как вы думаете, что входит в качество жизнестойкости, позволяющей принимать решения в сложных ситуациях и нести за них ответственность? *(Ведущий выслушивает и поддерживает предположения участников тренинга*). Спасибо за ваши ответы. А теперь давайте рассмотрим одну из моделей жизнестойкости.

Психологи считают, что жизнестойкость проявляется в трех компонентах: вовлеченности, необходимой мере контроля и принятии риска (принятии жизненного вызова) (рисунок 1).

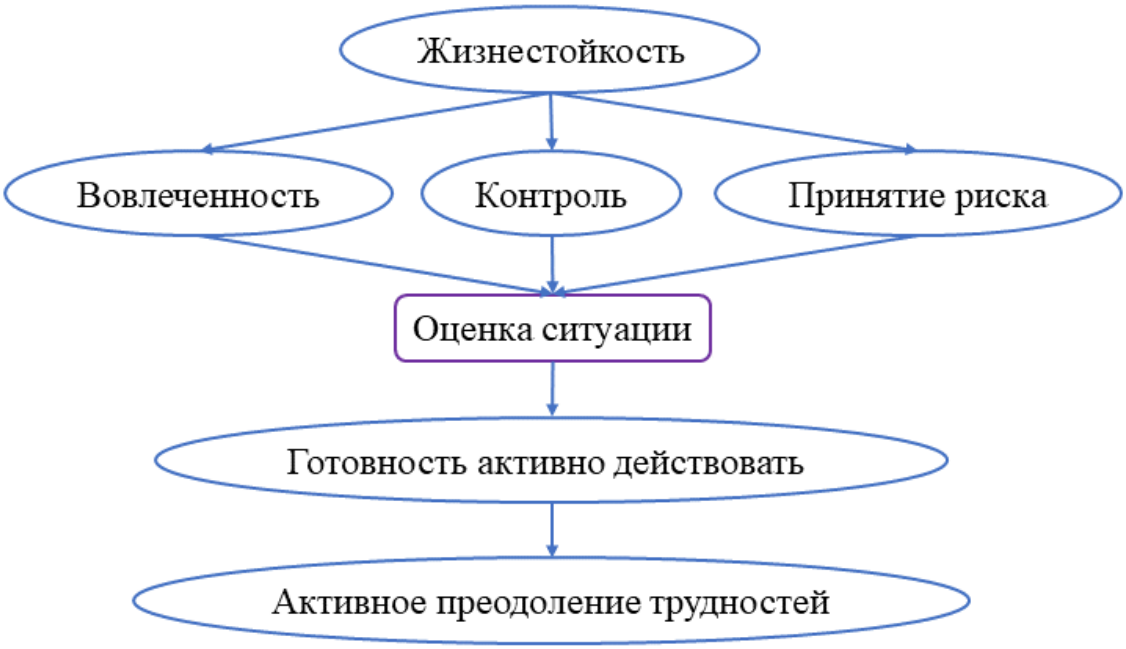


Рисунок 1. Структура жизнестойкости и ее проявления

Вовлеченность помогает нам занять позицию заинтересованного исследователя, которому даже самые нестандартные ситуации в перспективе могут дать шанс к развитию, ради которого мы готовы отдать силы, время и внимание. Когда человек действует в трудной ситуации, делая то, что в его силах (помогает другим, становится добровольцем), возникает здоровое чувство контроля. Это чувство находится между

крайностями беспомощности и всемогущества. Понимая, что наши действия влияют на происходящее вокруг, мы развиваем ответственность и зрелость.

Принятие риска (жизненных вызовов) основывается на убежденности человека в том, что опыт, положительный или отрицательный, если он не наносит вред вам самим или окружающим, дает возможность для развития. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, считает, что его развитие идет через активное усвоение знаний из опыта (как своего собственного, так и опыта близких людей, авторитетных взрослых), и готов действовать при отсутствии надежных гарантий успеха.

Человек, у которого проявляются все три компонента жизнестойкости, может справиться со стрессом, принять решение и взять за него ответственность. У него укрепляется внутренняя устойчивость, развивается стабильность, чувство взрослости и самостоятельности даже в нестандартных ситуациях».

Ведущий: «Теперь мы с вами знаем, какую технологию можно применить, когда нам надо принять важное взвешенное решение. Хочет ли кто-то из вас рассказать, какой сценарий и план вы придумали для решения вашей проблемы?»

Обучающиеся дают ответы.

Ведущий: «Мы с вами провели важную работу, теперь предлагаю немного сбросить напряжение и отдохнуть, выполнив следующее упражнение».

Упражнение 4 «Улыбка»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: динамическая пауза, поддержка позитивного настроя и благоприятной атмосферы, развитие навыка вербализации эмоций, понимания эмоционального состояния собеседника.

Необходимые материалы: мяч.

Ведущий: «Мы отлично поработали. Теперь предлагаю немного подвигаться и попрактиковаться в названии эмоций. Сейчас мы будем перебрасывать друг другу мяч,

тот, кто получит мяч, называет эпитет (определение), описывающий, какой может быть улыбка».

Участники бросают друг другу мяч, по очереди называя, какой может быть улыбка (добрая, радостная, беззаботная, нерешительная и иное).

Упражнение 5 «Весы решений»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: Развитие навыка осознанного принятия решений с помощью метафорического мышления, способности оценивать значимость различных факторов при принятии решений.

Необходимые материалы: листы бумаги для рисования формата А3, цветные маркеры или карандаши, карточки или стикеры двух разных цветов.

Ведущий: «При принятии решения нам важно сделать паузу и взвесить все его варианты. Предлагаю попробовать интересную метафорическую технику для сравнения и оценки различных аспектов решения. Она поможет достичь более глубокого понимания собственных приоритетов и ценностей. Вспомните ситуацию, в которой вам важно было принять решение.

Нарисуйте большие весы на своих листах;

– на карточках (стикерах) одного цвета запишите аргументы «за»;

– на карточках (стикерах) другого цвета напишите аргументы «против»;

– определите «вес» каждого аргумента по шкале от 1 до 10 в соответствии с вашими ценностями;

– разместите карточки на разных чашах весов;

– суммируйте общий «вес» каждой чаши».

В процессе работы ведущий поощряет творческий подход к визуализации, помогает участникам сформулировать конкретные аргументы, обращает внимание на эмоциональное состояние обучающихся. Возможно использование разных цветов для краткосрочных и долгосрочных аргументов.

Ведущий: «Подумайте, что для вас означает получившийся результат, на какие мысли он вас наводит. Попробуйте ответить для себя на следующие вопросы.

1. Как распределился «вес» между разными аргументами? Какие из аргументов оказались наиболее «тяжелыми»?

2. В ваших аргументах преобладают рациональные или эмоциональные факторы?

3. Какие из аргументов имеют краткосрочные и долгосрочные последствия?

4. Насколько вы уверены в оценке веса каждого аргумента? Хотите ли вы сейчас переоценить вес своих аргументов?»

Вопросы для рефлексии:

– Какие эмоции вызвало выполнение упражнения?

– Насколько совпал полученный результат с интуитивными ожиданиями?

– Что нового вы узнали для себя в процессе «взвешивания» аргументов?

– Какие важные выводы сформировались в ходе визуализации решения?

Упражнение 6 «Терпящие бедствие»[58]

Время: 15 минут.

Цель упражнения: развитие навыка принятия решений в сложных условиях на основе ценностей: взаимопомощи, ответственности, доверия и иных.

Упражнение проводится в два этапа. На первом этапе участники делятся на две примерно равные группы (желательно, чтобы количество девушек и юношей в обеих группах было одинаковым). Возле противоположных стен ставится ряд стульев, на 2-3 меньше, чем участников.

Ведущий: «Сейчас мы с вами представим, что оказались в ситуации, где нужно не только принять решение, но и воплотить его в жизнь. Ряд стульев – это «спасательный плот», на который нужно забраться всем членам команды. Можно использовать любые возможности, главное, чтобы ни один участник не касался пола».

---

[58] Никифорова, Е.А. Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся по программам среднего профессионального образования, направленная на развитие профессиональных ценностей будущего педагога / Е.А. Никифорова. – Москва, 2024. – 105 с.

После того, как обе группы справятся с этим заданием, начинается второй этап.

Ведущий: «Теперь командам обеих плотов необходимо, перемещая стулья и по-прежнему не касаясь пола, встретиться на середине помещения и образовать один общий плот. Во время перемещения нельзя потерять ни одного терпящего бедствие товарища».

После завершения упражнения, ведущий предлагает участникам поделиться наблюдениями, какие стратегии поведения позволили успешно завершить упражнение, а какие – могли привести к «бедствию».

Ведущий: «Итак, нам с вами удалось спасти всех, кто потерпел бедствие. Давайте теперь выполним небольшое релаксационное упражнение, чтобы стабилизировать свое эмоциональное состояние».

Упражнение 7 «Релаксация с помощью дыхания»[59]

Время: 8 минут.

Цель упражнения: освоение приемов саморегуляции и снижения чувства напряженности и тревожности в стрессогенных ситуациях как основы для принятия решений.

Ведущий: «Важным фактором при принятии решения является эмоциональное состояние человека. В нестандартной ситуации сложно сохранять спокойствие и выдержку. Что мы можем сделать быстро и в любом месте, если нас захватили эмоции? Всегда есть возможность повлиять на них с помощью дыхания».

Действие 1. Наблюдение за дыханием (1 минута).

Ведущий: «Удобно расположитесь на стуле, примите естественное положение, избегая скрещивания рук и ног. Закройте глаза и сфокусируйтесь на своем дыхании. Не пытайтесь дышать как-то по-особенному – просто дышите так, как вам удобно. Все свое внимание концентрируйте именно на дыхании: на движении живота и грудной

[59] Федоренко, П. Без стресса. Техники и упражнения для преодоления негативных эмоций / П. Федоренко, И. Качай. – Екатеринбург: Ridero, 2021. – 304 с.

клетки, на проходящих через дыхательные пути потоках воздуха, на звуках дыхания. Если вы отвлечетесь на какие-то внешние раздражители или внутренние образы, просто отметьте это про себя и снова направьте внимание на дыхание. Станьте своим дыханием. Фокусируйтесь на дыхании, не пытаясь его контролировать или оценивать, хотя бы одну минуту».

Действие 2. Глубокое дыхание (3 вдоха и 3 выдоха).

Ведущий: «Теперь совершите серию из трех глубоких вдохов-выдохов. На каждом выдохе старайтесь максимально выдохнуть весь воздух, но делайте это плавно и до тех пор, пока не почувствуете, что воздуха больше не осталось и не возникла необходимость сделать новый вдох».

Действие 3. Дыхание животом (5 минут).

Ведущий: «После того как вы выдохнули весь воздух, начинайте дышать животом. Для этого положите одну руку на живот, а другую – на грудь. Дышите так, чтобы при вдохе и выдохе поднималась и опускалась только та рука, которая находится на животе, и чтобы рука, расположенная на груди, оставалась неподвижной. При необходимости немного надавите рукой на живот, чтобы лучше ощутить его сопротивление руке. Важно, чтобы выдох был длиннее, чем вдох.

Во время каждого вдоха представляйте, что направляете поток воздуха в глубину тела. При дыхании ощущайте движение воздуха – холодного на вдохе через нос и уже согретого на выдохе через рот. Вы также можете представлять, что при вдохе в животе словно надувается шарик, а при выдохе он медленно сдувается. Можете подключить и цвета: вы вдыхаете голубой цвет и спокойствие, а выдыхаете красный цвет и напряжение. В любом случае вашей задачей является фокусировка на дыхании и, особенно, на медленном и плавном выдохе. Подышите животом, не вдыхая слишком много воздуха и удерживая все свое внимание на дыхании и движении руки».

В заключение упражнения ведущий по желанию запрашивает обратную связь от участников тренинга, предлагает наблюдать за дыханием дома в удобное время в повседневной жизни и использовать технику в стрессовых ситуациях.

Упражнение 8 «Взгляд с балкона»[60]

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие навыка определять наступление состояния тревоги, обучение способам снижения тревоги, развитие навыка определять возникновение состояния тревоги, обучение способам снижения тревоги для осознанного принятия решения в стандартных и нестандартных ситуациях.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки.

Ведущий: «Иногда в сложной ситуации, требующей принятия решения, для того чтобы снизить эмоциональное напряжение и тревогу, нам важно уметь видеть ситуацию со стороны. Это поможет занять позицию наблюдателя, которая поможет осмыслить происходящее. Попробуем использовать для этого такой важный ресурс, как воображение.

Вспомните ситуацию, когда вы испытывали тревогу».

Ведущий приводит примеры ситуаций, в которых тревога возникает в результате сосредоточенности на себе как на причине и источнике неблагоприятных последствий. Ведущий предлагает участникам вспомнить подобные случаи в своей жизни.

Ведущий: «Беспокойство заставляет нас с головой погружаться в происходящее. Иногда нам кажется, что все вертится вокруг нас: что о нас подумают, что с нами произойдет, что нам нужно сделать. Но вместо того, чтобы поддаваться этой тревоге, представьте, как поднимаетесь над обстоятельствами и наблюдаете за происходящим с балкона, расположенного значительно выше.

Давайте вообразим, что вы вдруг окажетесь на балконе на пять этажей выше происходящего события, вызывающего тревогу. Вы будете смотреть на всех людей,

[60] Лихи, Р. Техники когнитивной психотерапии / Р. Лихи. – Санкт-Петербург: Питер, 2022. – 656 с.

перемещающихся внизу, обратите внимание на самого себя, понаблюдаете. Просто смотрите вниз. Такой ракурс позволит вам на какое-то время избавиться от необходимости на что-либо влиять или волноваться о будущем. Что вы увидите оттуда, сверху? Что именно видно с балкона?

Например, если вы переживаете из-за экзамена, опишите человека, который сидит и готовится (или не может начать готовиться) к экзамену. Если волнуетесь о том, что о вас подумает собеседник, представьте себя и его – как это выглядит сверху, с балкона.

– Что вы думаете и чувствуете, находясь на балконе?

– Что вы чувствуете, когда смотрите на происходящее сверху?»

Для работы можно использовать таблицу (см. табл. 2).

Ведущий: «В левой колонке опишите, что вы думаете и чувствуете, когда беспокоитесь, в средней колонке укажите, что вы увидели, если бы смотрели на происходящее с воображаемого балкона. В правой колонке отметьте, что вы думали и чувствовали, находясь на этом балконе».

Таблица 2. Пример выполнения задания упражнения «Взгляд с балкона»

Что я думаю и чувствую, когда волнуюсь, испытываю тревогу?	**Что я вижу, когда смотрю вниз с балкона на происходящее событие?**	**Что я думаю и чувствую, находясь на воображаемом балконе?**
Я думаю, что знакомые меня не ценят, представляю, что они обо мне думают, кажусь себе не важным	Вижу, как знакомые разговаривают о своих делах, это часть их повседневной жизни	Наверное, в жизни происходит много всего, к чему я не имею никакого отношения – это приносит облегчение

Обучающиеся выполняют упражнение, по желанию высказываются о том, что они увидели.

Ведущий: «Сегодня мы с вами узнали две стратегии принятия решений, одна из них представлена в этом упражнении, другая – в упражнении «Управление стрессом».

Какая стратегия кажется вам более подходящей лично для вас? Можно ли использовать обе стратегии в соответствии с ситуацией?»

Завершение

Ведущий: «Мы подошли к завершению тренингового занятия. В ваших руках теперь есть различные инструменты и стратегии, которые помогут вам понять свое эмоциональное состояние, изменить его и выбрать правильный способ поведения в сложных ситуациях».

Вопросы для рефлексии:

– Что сегодня я узнал (мысли), почувствовал (эмоции), ощутил (телесно)?

– Как смогу использовать полученные знания, умения, опыт в жизни?

Ведущий мотивирует участников к ответам, поддерживает их высказывания.

Ведущий: «Уважаемые студенты, спасибо за вашу активность и за ваши интересные мысли! Постарайтесь использовать в жизни то, что практиковали в ходе тренинга».

Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации

Тренинговое занятие «Командная работа» для обучающихся по программам среднего профессионального образования (обучающиеся профессиональных образовательных организаций), возраст 16-20 лет

Цель: совершенствование умения работать в команде, эффективно взаимодействовать с окружающими с помощью актуализации ценностного отношения к жизни и достоинству каждого человека, профилактика травли.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Необходимые материалы: ватман, листы бумаги формата А4, фломастеры, маркеры, ручки, релаксационная музыка, доска, мел (малярный скотч), стулья

по количеству участников, мягкая игрушка небольшого размера из приятного на ощупь материала.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, уважаемые студенты! Умение работать в команде – это не просто профессиональный навык, а важнейший элемент успешного развития современного человека. Когда мы признаем ценность каждого члена команды и относимся к нему с уважением, мы создаем особую атмосферу доверия и взаимопонимания.

В такой среде каждый участник может раскрыть свой потенциал, внести уникальный вклад в общее дело. Ценностное отношение к жизни и достоинству каждого человека позволяет построить эффективную коммуникацию, где идеи свободно циркулируют, а решения становятся более качественными. Сегодня мы узнаем немного больше о себе, друг о друге и в целом о том, как люди ведут себя в ситуациях общения, и научимся использовать разные стратегии поведения для налаживания конструктивных способов взаимодействия, в том числе в напряженных ситуациях общения».

Разминка

Упражнение 1 «Правила поведения в ходе тренинга»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: совместное определение групповых норм и правил, способствующих установлению отношений сотрудничества, социальной гибкости, дружелюбия, формирование согласованной системы ценностей участников тренинга.

Необходимые материалы: доска и мел.

Участники тренинга рассаживаются по кругу.

Ведущий: «Чтобы настроиться на начало нашего занятия и на эффективное взаимодействие друг с другом, напишу на доске два заголовка: «Значимо» и «Приятно» и попрошу рассказать, что, по вашему мнению, необходимо, чтобы это тренинговое

занятие отвечало этим двум характеристикам. Это может быть что угодно, от «небольших перерывов» до «искренности и честности». Мы запишем ключевые для нас нормы и правила на доске, а затем обсудим их более подробно».

Ведущий организовывает обсуждение и вносит ключевые идеи в правила поведения в ходе занятия. Составленный таким образом список будет напоминанием о необходимости придерживаться заявленных правил и ценностей. Ведущий также предлагает нормы поведения и призывает всех соблюдать их.

Ведущий: «Спасибо большое за ваше участие, мы с вами сформулировали основные правила, которых будем придерживаться на протяжении всего занятия».

Упражнение 2 «Брод через болото»[61]

Время: 20 минут.

Цель упражнения: сплочение учебного коллектива, развитие навыков командной работы, профилактика травли.

Необходимые материалы: свободное от предметов пространство (холл), мел (малярный скотч), рисунок маршрута.

Болото в этой игре представляет собой большое поле размером 6 на 6 квадратов – по типу «классиков». Это поле ведущий заранее рисует на полу. Если возможности начертить мелом нет, можно использовать малярный скотч или склеить листы бумаги в 36 квадратов. Для себя ведущий готовит «тайный» свиток, на котором зафиксирован безопасный маршрут через болото. Участники становятся у края нарисованной на полу линии. Возможны и другие способы обозначения начала и конца маршрута. Конец «болота» должен быть отнесен в пространстве достаточно далеко, если позволяет площадь помещения.

Ведущий: «Перед вами раскинулось обширное болото. Оно глубокое, топкое, но с кочками. Всей группе предстоит перебраться на противоположную сторону болота,

[61] Битянова, М.Р. Как вы яхту назовете… / М.Р. Битянова // Вестник практической психологии образования. – 2006. – Том 3. – № 1. – С. 82-88.

на болоте может находиться только один участник. Все остальные стоят у линии и внимательно наблюдают.

Перешедшие через болото, будьте осторожны! Если кто-то из вас окажется хоть одной ногой в болоте в то время, когда его будет переходить другой участник, – вся группа начнет переход сначала.

Теперь о том, как вы будете перебираться. Нужно двигаться с кочки на кочку (эти кочки каждый из вас представит себе сам), но способ, которым вы будете перемещаться, должен быть у каждого свой. Он не должен повторяться! Если окажется, что кто-то из участников повторил уже использованный прием передвижения, вся группа вернется к началу пути. Сейчас у вас есть пять минут на то, чтобы придумать возможные способы и договориться друг с другом».

В процесс обсуждения ведущий не вмешивается. Как правило, в первый раз игра протекает неорганизованно и неэффективно. Практически всегда группа возвращается /в начало пути. Если поводом послужило повторение способа перемещения, предложите группе еще раз обсудить все возможные способы и распределить их между собой.

Если группа вернулась из-за нарушения «правила черты», предложите участникам обсудить те меры, которые помогут им предотвратить подобную ситуацию в дальнейшем.

После прохождения ведущий организует обсуждение с помощью вопросов:

– Кто или что помогло группе выполнить задание?

– Какие чувства, мысли, действия появлялись в процессе взаимодействия?

Ведущий: «Мы с вами молодцы, преодолели болото благодаря слаженности. Теперь продолжим знакомиться с тем, как выстроено наше социальное окружение и как эффективно взаимодействовать с окружающими нас людьми».

Основная часть

Упражнение 3 «Социальный атом»[62]

Время: 15 минут.

Цель упражнения: развитие рефлексии межличностных отношений, актуализация ценностного отношения к представителям социального окружения.

Необходимые материалы: листы белой бумаги формата А4 и материалы для рисования.

Упражнение можно проводить в формате рисования на листе бумаги.

Ведущий: «Давайте для начала представим наше социальное окружение на рисунке, чтобы нам проще было ориентироваться. Выберете обозначение для самого себя и на листе бумаги центре нарисуйте этот символ. Теперь выберите символы для обозначения людей, которые есть в вашей жизни, и разместите их вокруг себя, находя им место дальше или ближе.

Участники изображают свой круг общения, затем ведущий предлагает ответить на несколько вопросов про себя или вслух по желанию участников:

− Что значит для вас каждый человек, расположенный вокруг вас?

− Как бы вы охарактеризовали ваши отношения? Что в них нравится, а что нет?

− Кого бы вы еще хотели разместить?

Ведущий: «Если вы чувствуете, что ваша ситуация требует индивидуального анализа, – вы можете подойти после завершения тренинга к ведущим или в тот момент, когда вам будет необходимо, или обратиться в нашу службу психологической помощи».

При этом ведущему не стоит предлагать добавить кого-то конкретного или оценивать отношения.

Ведущий: «Какие мысли и чувства возникли у вас в ходе выполнения упражнения по изображению вашего социального окружения?»

---

[62] Пакет инструментария программы психолого-педагогического сопровождения процессов обучения, социальной, языковой и культурной адаптации детей иностранных граждан / Под ред. О.Е. Хухлаева, М.Ю. Чибисовой, Н.В. Ткаченко. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2023. – 179 с.

Упражнение 4 «Стратегии поведения в конфликте»[63]

Время: 20-30 минут.

Цель упражнения: повышение осведомленности о конструктивных стратегиях поведения в конфликтных ситуациях, обучение навыкам ассертивного общения.

Ведущий: «Чтобы конструктивно преодолевать конфликты, важно знать о различных способах поведения в них и уметь выбрать вариант, который в наибольшей степени соответствует данной ситуации. Как правило, человек в конфликте ведет себя единственным, привычным для него способом и не догадывается о существовании других способов поведения. Психолог К. Томас выделил пять основных способов поведения в конфликтной ситуации. Предлагаю вам ознакомиться с ними».

Ведущий знакомит участников с характеристиками стратегий поведения в конфликтной ситуации.

Тип 1. Избегание – стратегия ухода, то есть отказа как от достижения личных целей, так и от участия во взаимоотношениях с окружающими. Плюсы стратегии: может быть полезна в случаях, если предмет конфликта не очень важен, либо когда с другой стороной конфликта не обязательно поддерживать длительные отношения. Минусы стратегии: в долгосрочных отношениях важно открыто обсуждать все спорные вопросы, а избегание существующих трудностей приводит только к накоплению неудовлетворенности и напряжения.

Типичные действия человека в стратегии избегания: отказ вступать в диалог, применяя тактику демонстративного ухода, избегание силовых приемов, при игнорировании информации от оппонента. Человек с подобной стратегией не доверяет фактам и не собирает их, отрицает серьезность и остроту конфликта, систематически медлит в принятии решений, всегда опаздывает, так как боится делать ответный ход, это создает ситуации упущенных возможностей.

---

[63] Пакет инструментария программы психолого-педагогического сопровождения процессов обучения, социальной, языковой и культурной адаптации детей иностранных граждан / Под ред. О.Е. Хухлаева, М.Ю. Чибисовой, Н.В. Ткаченко. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2023. – 179 с.

Тип 2. Конкуренция – силовая стратегия: цели очень важны, взаимоотношения – нет. Таким людям не важно, любят их или нет, они считают, что конфликты решаются выигрышем одной из сторон и проигрышем второй. Плюсы стратегии: упорное отстаивание своих интересов в ущерб интересов другого человека может помочь человеку временно удержать верх в конфликтной ситуации. Минусы стратегии: в дружеских отношениях, отношениях с любимым человеком, в семье такой подход не применим. В длительных отношениях возможны лишь элементы соревнования, при условии, что оно проводится честно и по заранее определенным правилам и его результаты не окажут сильного влияния на отношения между его участниками. В этом случае соревнование может помочь оживить обстановку и стимулировать людей более активно добиваться своих целей.

Типичные действия человека в стратегии конкуренции: жестко контролирует действия оппонента и его источники информации, постоянно и преднамеренно давит всеми доступными средствами, использует обман, хитрость, пытаясь завладеть положением, провоцирует оппонента на непродуманные шаги и ошибки, выражает нежелание вступать в диалог. При столкновении с таким типом поведения в конфликте нужно помнить, что человек, ее придерживающийся, не хочет и боится открытого обсуждения проблемы конфликта, так как она ее не интересует, для него важна лишь своя позиция. Вступая в конфликтный процесс, он предпочитает, чтобы другие избегали или улаживали конфликты.

Тип 3. Приспособление – стратегия сглаживания острых углов: взаимоотношения важны, цели – нет. Такие люди хотят, чтобы их принимали и любили, ради чего жертвуют целями. Плюсы стратегии: если предмет спора не так уж важен, а важнее сохранить хорошие взаимоотношения с другим человеком, то уступить – может быть наиболее подходящим вариантом поведения. Минусы стратегии: если конфликт касается важных вопросов, которые затрагивают чувства участников спора, то такую стратегию нельзя назвать продуктивной. Ее результатом будут отрицательные эмоции

уступившей стороны (злость, обида, разочарование и др.), а в долгосрочной перспективе – потеря доверия, уважения и взаимопонимания между участниками конфликтной ситуации.

Типичные действия человека в стратегии приспособления: постоянное соглашательство с требованиями оппонента, максимальная уступчивость, лесть, потакательство.

Тип 4. Компромисс – стратегия умеренного отношения к целям и взаимоотношениям. Такие люди готовы отказаться от некоторых целей, чтобы сохранить взаимоотношения. Плюсы стратегии: при компромиссе учитываются интересы всех конфликтующих сторон. Минусы стратегии: несмотря на то, что компромисс учитывает интересы всех участников конфликта и кажется справедливым решением, важно понимать, что чаще всего он является лишь временным решением проблемы. Компромисс следует рассматривать как промежуточный этап на пути к поиску такого решения, которое бы полностью удовлетворило обе стороны конфликта.

Типичные действия человека в стратегии компромисса: торгуется, любит людей, которые умеют торговаться, использует обман, лесть для подчеркивания не очень выраженных качеств у противника, предельная осторожность в оценке, критике, обвинениях в сочетании с открытостью.

Тип 5. Сотрудничество – стратегия открытой и честной конфронтации. Представители этого типа ценят и цели, и взаимоотношения. Открыто определяют позиции и ищут выход в совместной работе по достижению желаемого результата, стремятся найти решения, удовлетворяющие всех участников. Плюсы стратегии: стремление выслушать другого человека, понять его точку зрения, учесть его интересы и найти в спорной ситуации решение, устраивающее обе стороны, что необходимо в любых долгосрочных отношениях. Такой подход способствует развитию взаимного уважения, понимания, доверия и тем самым делает отношения более прочными

и стабильными. Если предмет спора важен для обоих участников, этот способ разрешения конфликта можно воспринимать как наиболее конструктивный. Минусы стратегии: в некоторых ситуациях найти решение, устраивающее обе стороны, может быть очень трудно, особенно если противоположная сторона не настроена на сотрудничество; в этом случае процесс разрешения конфликта может быть длительным и тяжелым.

Типичные действия человека в стратегии сотрудничества: собирает информацию о конфликте, о сути проблемы, об оппоненте, обсуждает конфликт открыто, не боится разногласий, если другая сторона предлагает что-то разумное, то он это принимает, положительно относится к новшествам, переменам, умеет критиковать, опираясь на факты, использует свои способности для достижения влияния на людей».

Ведущий: «Давайте вспомним несколько ситуаций, в которые вы попадали, и представим, как в них повели бы себя участники в соответствии с описанными типами».

Обучающиеся моделируют различные ситуации с учетом различных типов поведения.

Вопросы для рефлексии:

− Какой способ/стратегия больше нравится?

− К каким последствиям приведет та или иная стратегия?

− Какую стратегию вы используете чаще всего?

− Существует ли наилучшая стратегия? Авторы идеи считают, что лучшая стратегия – сотрудничество. Насколько вы с ними согласны? Почему?

Ведущий подводит итог, подчеркивая, что продуктивность поведения в конфликте определяется способностью осознанно и гибко делать выбор в пользу наиболее эффективной стратегии. Для закрепления знаний можно рекомендовать знакомство

с методикой «Тест Томаса[64] (например, как домашнее задание или непосредственно на занятии).

Упражнение 5 «Возьми и передай»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: развитие навыков невербального общения, понимания разницы вербальной и невербальной коммуникации, снятие эмоционального напряжения.

Участники становятся в шеренгу спиной к ведущему. Ведущий кладет руку на плечо впереди стоящему участнику, тот поворачивается, принимает «подарок» (невербальное изображение эмоции или предмета) и передает его дальше. После завершения упражнения участники сравнивают получившийся результат с исходным «подарком». В ходе обсуждения ведущий обсуждает с участниками специфику и ограничения невербальной коммуникации.

Упражнение 6 «Ареал ценностей»[65]

Время: 10 минут.

Цель упражнения: актуализация представлений обучающихся о разнообразии ценностных ориентаций и их влиянии в жизни человека.

Примечание: в начале упражнения ведущий рисует на доске овал и вписывает в него слово, обозначающее какую-либо ценностную ориентацию, например, дружба, ответственность, сотрудничество, уважение, достижение результата, профессиональное совершенствование, стремление к истине, открытость, здоровье, материальная обеспеченность, признание, уверенность, забота, самодисциплина.

Ведущий: «Давайте сейчас представим ситуацию, в которой нам было бы важно руководствоваться ценностью «уважение к другому человеку». Подумайте, какие еще ценности применимы в данной ситуации и напишите их рядом (пример на рисунке 2)».

---

[64] Кардашина, С.В. Психометрические характеристики русскоязычной версии опросника К. Томаса – Р. Килманна / С.В. Кардашина, Н.В. Шаньгина // Педагогическое образование в России. – 2016. – №11. – С. 216-228.

[65] Никифорова, Е.А. Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся по программам среднего профессионального образования, направленная на развитие профессиональных ценностей будущего педагога / Е.А. Никифорова. – Москва, 2024. – 105 с.

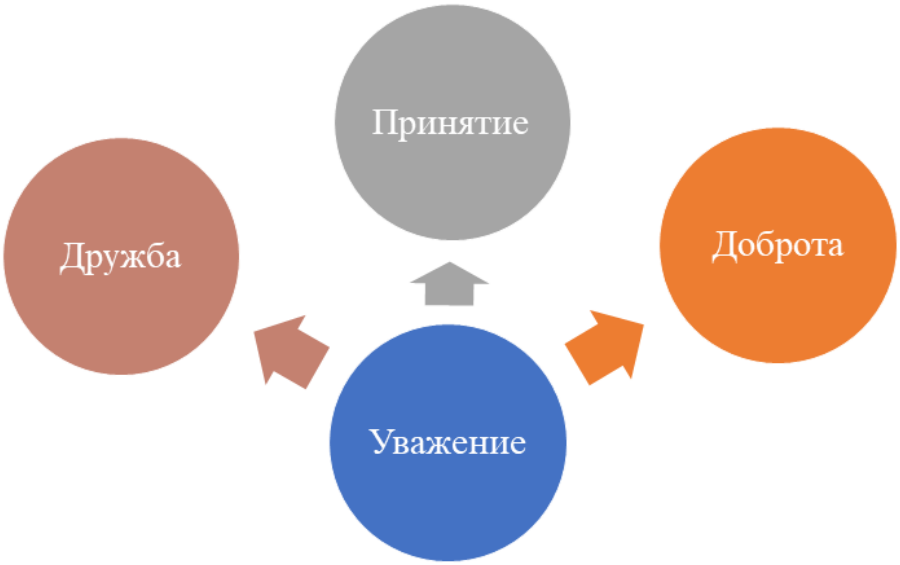


Рисунок 2. Ареал ценности «уважение»

Участники по желанию или по просьбе ведущего подходят к доске и дополняют рисунок ведущего своим аналогичным рисунком с указанием какой-либо ценностной установки. После того, как нарисованы 2-3 «ареала», ведущий озвучивает вывод.

Ведущий: «Мы рассмотрели несколько разных ситуаций; как вы видите, в некоторых из них набор ценностей, которыми мы хотели бы руководствоваться, частично совпал, в каких-то они отличаются. В жизни мы порой не обращаем на это внимания, поступаем так, как считаем правильным. Тем не менее, оценка наших действий как правильных связана с системой наших ценностей».

Упражнение 7 «Повара»[66]

Время: 10 минут.

Цель упражнения: изучение содержания ценностных ориентаций, развитие навыков анализа системы ценностей.

Ведущий предлагает участникам разделиться на 3-4 равные группы (в зависимости от количества участников).

---

[66] Никифорова, Е.А. Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся по программам среднего профессионального образования, направленная на развитие профессиональных ценностей будущего педагога / Е.А. Никифорова. – Москва, 2024. – 105 с.

Ведущий: «Давайте представим, что мы находимся на волшебной кухне, где выпекаются различные ценности. Мы все повара, и нам поступил заказ от хозяина пекарни создать рецепт ценностной ориентации. Для приготовления можно применять любые ингредиенты. Каждой группе нужно подробно описать, что и в каких пропорциях они будут использовать, как ингредиенты будут сочетаться друг с другом. Чтобы узнать, какой рецепт вам достанется, один представитель от каждой группы (шеф-повар) вытянет карточку с названием «блюда».

Участники в течение 10 минут разрабатывают и записывают рецепт, затем каждая группа представляет его остальным.

Ведущий: «Благодаря тому, что мы разложили ценности на составляющие, мы можем понять, какой смысл мы вкладываем в каждую из них. А теперь давайте попробуем ответить на несколько вопросов о том, что мы сейчас делали».

Вопросы для обсуждения:

– Было ли сложно «разложить блюдо на ингредиенты»?

– Какой ингредиент в каждом рецепте самый главный?

– Изменится ли результат, если положить больше или меньше некоторых ингредиентов, чем заявлено?

Таблица 3. Карточки для упражнения «Повара»

уважение	здоровье	достаток
доброта	любовь	забота
самодисциплина	сотрудничество	благо для города, страны, планеты

Заключительная часть

Упражнение 8 «Дружная команда»[67]

[67] Неделя психологии в общеобразовательных организациях субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / О.Л. Юрчук, З.Р. Хайрова, Е.А. Никифорова [и др.]; под общей редакцией Л.П. Фальковской; научный

Время: 10 минут.

Цель упражнения: создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение мотивации к взаимодействию, совместной работе.

Ведущий предлагает участникам одновременно произнести фразу, соблюдая ряд условий. Фраза может напрямую относиться к цели тренингового занятия или использоваться любая другая фраза (ориентировочно до 5 слов).

Ведущий: «Предлагаю вам на практике почувствовать себя дружной командой. Ваша задача – всей командой произнести фразу, но это нужно сделать определенным образом. Вам нужно произнести фразу, например: «Моя стабильность – моя сила», так, чтобы каждый из вас произносил только по одной букве. При этом нельзя произносить буквы по кругу или в какой-либо определенной последовательности. Если двое и более человек одновременно произносят букву – начинаем сначала. В конце каждого слова нужно сделать хлопок. Есть вопросы? Начинаем!»

После завершения упражнения по просьбе ведущего участники делятся впечатлениями, отмечают, что именно оказалось сложным в выполнении упражнения, а что им помогало справиться с заданием.

Упражнение 9 «Цвет моего настроения»[68]

Цель упражнения: создание дружелюбной доверительной атмосферы, снятие эмоционального напряжения.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: мягкая игрушка небольшого размера из приятного на ощупь материала.

Участники, сидя в кругу и передавая друг другу мягкую игрушку, продолжают фразу «Мое настроение в начале занятия было … цвета, а теперь оно … цвета».

редактор О.А.Ульянина; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2023. – 96 с.

[68] Морозова, Т.Ю. Адаптационный тренинг для первокурсников психологических и педагогических факультетов / Т.Ю. Морозова, М.А. Ступницкая // Образовательные технологии (г. Москва). – 2018. – № 2. – С. 117-143.

Данное упражнение может носить диагностический характер: по набору называемых участниками цветов ведущий определяет динамику эмоционального настроя отдельных участников и группы в целом.

После выполнения упражнения ведущий благодарит участников за проделанную работу и предлагает поделиться общими впечатлениями о занятии, что оказалось для них особенно интересным, полезным.

Блок 3. Развитие психических процессов и свойств личности

Тренинговое занятие «Удивительный мир человеческой психики» для обучающихся по программам среднего профессионального образования (обучающиеся профессиональных образовательных организаций), возраст 16-20 лет

Цель: развитие навыков критического мышления; информирование об основных закономерностях функционирования и свойствах психики, психических функциях человека; совершенствование умения самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Необходимые материалы: бумага, карточки, фломастеры, маркеры, ручки, мягкие карандаши или цветные мелки, доска, мел.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, уважаемые студенты! Сегодня мы узнаем немного больше о себе, о нашей психике и ее закономерностях, посмотрим, как работают наши навыки критического мышления, а также научимся самостоятельно определять и планировать задачи своего личностного и профессионального развития».

Упражнение 1 «В чем мы похожи»[69]

Время: 10 минут.

Цель упражнения: создание дружелюбной доверительной атмосферы, настроя на совместную работу.

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

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

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

Ведущий: «Теперь, после того как все смогли найти что-то общее друг в друге, предлагаю обсудить это. Смотрите, как много общего нас объединяет, не только внешние, но внутренние особенности. Скажите, что, по вашему мнению, чаще всего встречалось общего в процессе поиска сходств? Что это для вас значит? Какие чувства вы испытывали, когда понимали, что между вами и другим участником есть что-то общее?»

---

[69] Неделя психологии в общеобразовательных организациях субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / О.Л. Юрчук, З.Р. Хайрова, Е.А. Никифорова [и др.]; под общей редакцией Л.П. Фальковской; научный редактор О.А.Ульянина; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2023. – 96 с.

Основная часть

Упражнение 2 «Рассказ о хорошем человеке»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: формирование наблюдательности и навыков социальной перцепции, навыков анализа свойств личности (характера, способностей, направленности) другого человека.

Ведущий: «Сейчас мы проведем упражнение, которое способствует позитивному восприятию собеседника и развивает такую важную черту характера, как дружелюбие. Запишите свои имена на карточках и сложите их в конверт, затем мы перемешаем их, и вы достанете карточку с именем другого человека (если достали свое, скажите, пожалуйста, об этом). Каждому надо составить небольшой рассказ о том человеке, чью карточку он вытянул, раскрыв при этом его умения, достижения, хорошие качества. На карточке под именем одногруппника записывают три лучших его качества. Далее каждый участник рассказывает о своем герое. Остальные должны угадать, о ком рассказ. Когда имя угадано, карточка возвращается владельцу. После выполнения упражнения проведем обсуждение».

Вопросы для обсуждения:

– Что вам больше всего понравилось: рассказывать о ком-то или слушать о себе?

– Как вы думаете, какому ценному для дружбы качеству нас может научить это упражнение? (например, умение видеть хорошее в людях).

Упражнение 3 «*Притча о типах темперамента*»[70]

Время: 15 минут.

Цель упражнения: информирование об основных типах темперамента, развитие рефлексии и умения видеть одновременно позитивные и проблемные стороны каждого

[70] Вачков, И.В. Сказки о самой душевной науке: Королевство Внутреннего Мира. Королевство Разорванных Связей / И.В. Вачков. – Москва: Интермедиатор, 2012. – 214 с.

темперамента, умение позитивно относиться к амбивалентности проявлений психики человека.

Ведущий: «Предлагаю поразмышлять над интересной притчей.

В незапамятные времена жили в одном королевстве четыре рыцаря. Звали их Холерик, Сангвиник, Флегматик и Меланхолик. Все они носили доспехи, ездили на прекрасных конях, но были они очень разные.

Холерик ни минуты не мог посидеть спокойно. Он носился на коне целый день, громко кричал, разгонял всех разбойников в округе. И если только слышал, что где-то поблизости завелся какой-нибудь дракон, сразу мчался туда, чтобы сразиться с ним. Но если не удавалось справиться с драконом сразу, ему это становилось уже неинтересным. Он вспоминал, что еще хотел поймать жар-птицу, бросал дракона и уезжал на поиски.

Сангвиник тоже все делал быстро и весело. Если он решал построить себе новый замок, то работал старательно и не прекращал дело до полного окончания. Он не прочь был и посмеяться, и поохотиться с друзьями. И хотя драться не любил, но если уж задира Холерик вызывал его на поединок, то мог и постоять за себя.

Рыцарь Флегматик, напротив, все делал медленно и неторопливо. Строя свой замок, он неделями думал, как возводить башню или где делать ворота. Увлеченный своей работой, он даже не замечал драконов, гуляющих прямо у стен его замка. А если наконец замечал, то, пока он деловито готовился к схватке, драконы успевали без особой спешки скрыться.

Меланхолик был из них самый тихий и грустный. Он всегда всего боялся, и если разбойники окружали его замок, кричали и насмехались над ним, то он сразу начинал плакать. Он пугался криков пролетавших драконов и любил сидеть на лавочке в тишине своего парка. А при строительстве замка послушно следовал советам других рыцарей.

У короля, которому служили четыре рыцаря, была прекрасная дочь. Случилось так, что все четверо полюбили ее. Собрались они, посоветовались и решили отправиться все вместе просить руки принцессы. Пусть она сама выберет наиболее достойного.

Прибыли они к королевскому замку и увидели, что страшный великан-людоед с большущей дубиной стоит у ворот и никого не пускает к принцессе.

Холерик, не раздумывая, кинулся в бой с великаном. Тот взмахнул дубиной, и Холерик вылетел из седла и кубарем покатился по земле. Он сразу же вскочил и, размахивая обломком меча, стал кричать, что великан поступает нечестно, что у него дубина, а не меч и вообще они в разных весовых категориях.

Увидев это, Меланхолик всхлипнул, пробормотал: «Вот всегда так! Ну почему я такой невезучий?», повернул коня и отправился восвояси.

Флегматик почесал затылок, подумал и решил: «Ничего с этим великаном не сделаешь. Ну да ладно. Приеду-ка я завтра. Может, ему надоест здесь сидеть. А нет, так я могу и подождать. пока он уйдет».

А Сангвиник сразу смекнул, что ему с великаном не справиться, он лесом объехал замок, закинул веревку на стену с другой стороны и, напевая песенку, полез на башню к принцессе. Но, к несчастью, веревка оборвалась, и Сангвиник шлепнулся в кусты. Поглаживая ушибленные колени, он усмехнулся и решил построить воздушный шар и на нем перелететь через высокие стены королевского замка.

Принцесса из своей башни видела, как поступили все четверо ее поклонников. Все они разочаровали ее: ведь Холерик хотя и был храбрецом, но только кричал, а не искал выхода из этой ситуации; Флегматик, видно, не очень-то торопился попасть к своей возлюбленной; Сангвиник хитрил и не желал вступать в бой со страшным великаном-людоедом; Меланхолик – испугался и отчаялся.

Прошло несколько дней, и снова все четверо рыцарей появились у ворот замка. Холерик пришел первым во главе большого вооруженного отряда – за это время он обскакал все королевство и собрал самых сильных рыцарей на битву с великаном.

Увидев, какой оборот приняло дело, великан бросил дубину и убежал. И принцесса восхитилась неугомонностью Холерика. Тут она увидела, что к замку летит воздушный шар, в корзине которого сидит улыбающийся Сангвиник. Принцесса была в восторге от его находчивости. В тот же миг в окно башни впорхнул почтовый голубь. К его шейке бантом было привязано послание. Оказалось, что это любовная баллада, которую сочинил Меланхолик. Принцесса была растрогана искренностью стихов.

Вдруг на булыжниках дороги загрохотали тяжелые повозки. Это неторопливый Флегматик вез щедрые подарки прекрасной принцессе, и он тоже понравился сдержанностью и деловитостью.

Четверо рыцарей предстали перед королем и его дочерью, прося руки принцессы.

– Сначала я разочаровалась в вас, – сказала прекрасная принцесса. – А теперь я восхищаюсь всеми. В темпераменте каждого из вас оказались замечательные черты. Но я выбираю…»

Ведущий организует дискуссию с помощью вопросов:

– Кто же стал мужем принцессы? Кого она выбрала?

– Насколько важен темперамент во взаимодействии людей?

Ведущий: «Принцессы бывают разные. Кому-то больше нравится один тип темперамента, кому-то – другой. Главное, что надо понять: хороших и плохих типов темперамента нет, как нет только хороших и плохих людей. В каждом человеке есть всего понемножку и от Сангвиника, и от Холерика, и от Флегматика, и от Меланхолика. Ну, может быть, чего-то оказывается больше. Переделать тип темперамента невозможно, да и не нужно, ведь каждый из них по-своему хорош.

Между прочим, среди великих людей мы тоже можем встретить представителей всех четырех типов. Кстати, среди деятелей искусства меланхоликов можно встретить довольно часто».

Упражнение 4 «*Понятия: темперамент, характер, способности*»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: информирование об основных закономерностях функционирования и свойствах психики человека, мотивация к саморазвитию, личностному и профессиональному росту.

Ведущий: «Мы рассмотрели особенности разных темпераментов. А как Вы считаете, чем темперамент отличается от характера?»

Ведущий поддерживает варианты ответов, можно записать их на доске.

Ведущий: «А теперь предлагаю посмотреть, в чем психологи видят отличия темперамента и характера. Темперамент – основа личностных образований более высокого порядка (например, характера). Свойства темперамента наиболее устойчивы и постоянны, по сравнению с другими психическими особенностями человека.

Характер – индивидуальное сочетание устойчивых психических особенностей человека. Он определяет типичный для данной личности способ поведения в определенных жизненных условиях и обстоятельствах. Темперамент определяет внешнюю форму выражения характера, накладывая своеобразный отпечаток на те или иные его проявления. Основные отличия лучше видны в сравнительной таблице 4.

Таблица 4. Сравнение особенностей темперамента и характера

Темперамент	**Характер**
Генетически первичен, проявляется рано	Формируется в процессе воспитания и взаимодействия с другими людьми
Проявляется во всех сферах жизни	Связан с определенными жизненными ситуациями
Связан с особенностями нервной системы	Связан с социальными ситуациями
Не определяет отношение к миру	Выражает отношение к миру
Влияет на формирование характера	Влияет на темперамент
Ярче проявляется в трудных ситуациях	Проявляется в типичных ситуациях

Попробуем теперь разобраться, с чем связаны одаренность и способности[71] человека, с помощью которых он может развиваться в выбранной профессиональной сфере.

Прежде всего отмечу, что одаренность и способность – понятия близкие, но не тождественные.

Способности – это индивидуально-психологические особенности личности, которые позволяют быстро и легко обучаться новым способам и приемам деятельности. Способности могут проявляться в нескольких областях человеческих знаний и деятельности.

Одаренность – это способности, позволяющие достичь сверхнормативных результатов в каком-либо виде деятельности. Можно сказать, что одаренность – это наивысшая степень проявления способностей в ограниченной сфере.

Способности и одаренность – результат сложнейшего сочетания разнообразных аспектов наследственности (то, что мы называем задатками) и социальных влияний. Поэтому иногда говорят, что человек – существо биосоциальное. Но дело в том, что биологическое и социальное в человеке не противопоставлены друг другу. Скорее биологическое представлено в человеке через социальное.

Наследственность оказывает сильное влияние на развитие способностей и одаренности. Каждый из нас легко может привести примеры из жизни, подтверждающие это утверждение. Если обратиться к истории, то там можно найти множество примеров роли генетического фактора. Например, в родословной Иоганна Себастьяна Баха было столько талантливых музыкантов, что эта фамилия стала нарицательной: в то время городских музыкантов вообще называли «бахами». Это пример музыкальной одаренности, свойственной поколению семьи.

В нашей стране тоже есть такие профессиональные династии, представители которых проявили выдающиеся способности. Например, в психологии сейчас продолжается династия Леонтьевых. Алексей Николаевич Леонтьев создал вместе коллегами самую

[71] Вачков, В.И. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников / В.И. Вачков, М.Р. Битянова. – Санкт-Петербург: Питер; 2009. – 192 с.

значимую в нашей стране теорию деятельности в психологии и основал в МГУ факультет психологии. Для А.Н. Леонтьева были важны вопросы о воле и мотивах поступка. Например, он пытался ответить на вопрос, почему, выполнив волевое действие, человек чувствует себя так, будто он проделал огромную работу, хотя объективно она очень невелика? Знакомая ситуация?

А.Н. Леонтьев считал, что волевое действие совершается в условиях, когда человек одновременно выбирает один из нескольких мотивов, причем эти мотивы могут быть и положительными, и отрицательными. Волевое действие – это действие, осуществляемое по выбору. Где нет выбора, там нет волевого действия. Но волевые явления не всегда бывают действиями, иногда воля выражается в недействовании – очень тяжелом, оказывается, воздержание от действия. Можете ли вы привести примеры, когда воля выражается в умении вовремя воздержаться от действия?

Лекцию «Воля» Алексей Николаевич прочел под магнитофонную запись своему внуку – Дмитрию Алексеевичу Леонтьеву. А его сын Алексей Алексеевич Леонтьев – сначала выбрал факультет филологии, но потом увлекся новым научным направлением – психолингвистикой, которая изучает взаимоотношение языка, мышления и сознания. В итоге он разработал теорию речевой деятельности и написал интересную и сегодня книгу «Психология общения», в которой, в том числе рассказал, что можно делать, если вы хотите заинтересовать ваших слушателей своим рассказом.

Наконец, наш современник – Дмитрий Алексеевич Леонтьев (сын Алексея Алексеевича) – автор оригинальной концепции психологии смысла и концепции личности; ведущий представитель экзистенциального подхода в России, исследований в рамках позитивной психологии, автор нескольких психодиагностических методик. Д.А. Леонтьев считает, что развитие личности происходит в течение всей жизни, а не завершается с обретением автономности и самостоятельности. Оно проходит еще длинный путь – достижение самодетерминации (самоуправления), реализация личностью заложенных в нее сил и способностей[72].

[72] Леонтьев, Д.А. Очерк психологии личности / Д.А. Леонтьев. – 2 изд. – Москва: Смысл, 1997. – 64 с.

Существуют, конечно, ситуации, в которых даже взрослые зрелые люди не всегда действуют как личность. Это хорошо изученные психологами феномены толпы и паники, когда индивидуальное Я растворяется в едином массовом порыве. А как вы думаете, что такое личность и как понять, действует ли человек как личность?

Мы увидели яркий пример профессиональной династии, но в то же время не меньше случаев, когда семью своим талантом смог прославить лишь один из ее представителей[73]. Но значит ли это, что его сделала гениальным не наследственность, а среда? Ответ на этот вопрос не столь очевиден. Что, например, сделало гениальным Михаила Ломоносова? Среда? Наследственность?

До восемнадцати лет он жил в архангельской деревушке. Какая там среда для развития ученого? Отец у него – обычный рыбак, правда, известный и авторитетный среди рыбаков. Но не гениальный ученый! Что мотивировало Михаила пойти за обозом в Москву, чтобы учиться? Собственная активность! И немало таких людей, которые сделали себя сами. Кроме того, у Ломоносова была очень сильная направленность на учение, на познание научной мысли. Устойчивые, независимые даже от неблагоприятных обстоятельств познавательные мотивы образовали эту направленность. Такую направленность можно обнаружить у любого человека.

Как Вы думаете, что нужно делать, чтобы развивать свои способности?»

Упражнение 5 «Разминка»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: снятие напряжения, повышение групповой сплоченности, развитие воображения у участников тренинга.

Участники по просьбе ведущего встают в ряд. Тот, кто стоит первым, начинает показывать какое-то необычное движение, продвигаясь по кругу. Все остальные в точности повторяют движение, продвигаясь по кругу за этим участником, который должен встать в конец ряда. Затем движение показывает тот, кто оказался во главе ряда.

---

[73] Вачков, В.И. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников / В.И. Вачков, М.Р. Битянова. – Санкт-Петербург: Питер; 2009. – 192 с.

После выполнения упражнения ведущий предлагает участникам поделиться своими впечатлениями, которые возникли в процессе выполнения упражнения.

Упражнение 6 «Моя новая привычка»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие воли как основы умения самостоятельно определять, осознанно планировать способы и формы личностного роста.

Ведущий: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу» – это древняя поговорка, автором которой считают Конфуция. Она означает, что все, что человек делает либо не делает в жизни, имеет значение. Часто повторяющийся поступок формирует привычку, а она, в свою очередь, служит основой для характера, который оказывает решающее влияние на жизнь в целом и судьбу человека.

Основой такого создания своего характера выступает воля – форма внутреннего контроля поведения, осуществляемого самим человеком и связанного с его сознанием, мышлением, с осознанным принятием решений и их последующим, целенаправленным выполнением.

Предлагаю рассмотреть путь волевого формирования своего характера.

Первый шаг. Сформулируйте для себя (или выберите из предложенных) действия или простые задачи, которые вы хотите превратить в привычку. Примеры полезных привычек:

– выходить из дома на 15 минут раньше, чем обычно, чтобы не опаздывать;

– поддерживать порядок на рабочем столе (реальном или виртуальном);

– спать 8 часов в сутки или соблюдать режим сна и бодрствования;

– гулять на свежем воздухе;

– употреблять в пищу свежие овощи и фрукты;

– планировать время на выполнение конкретного дела (например, учебных заданий);

– составлять список дел, которые нужно выполнить за день;

– убрать вещь на место сразу после использования.

Второй шаг. Ответ на вопрос: «Почему это мое?» Это осмысленный выбор единственного подходящего и своевременного варианта. Дайте устно или письменно ответы на вопросы:

– Зачем именно вам это нужно?

– Почему сейчас для этого подходящее время?

Третий шаг. «Раздели на 2». Уменьшите минимум вдвое первоначальную формулировку, при этом сделайте ее очень конкретной и измеримой. Например, вставать не на час, а на 20 минут раньше, планировать раз в неделю на выходных, убирать не все вещи, а только общего пользования или только спортивную одежду.

Четвертый шаг. «Чем докажешь?» Зафиксируйте сроки, процесс выполнения и всячески поощряйте себя за малейшее продвижение к намеченной цели. Здесь помогают напоминания (обычный школьный дневник или электронные приложения), стимулирование в форме конкретных призов и подарков, а также поиск и обращение за поддержкой к единомышленникам.

Все эти действия довольно просты для выполнения. Но люди часто совершают одну серьезную ошибку, которая уже через 2-3 дня сводит все их начинания к нулю – они берутся за все и сразу. Принял человек решение натренировать свою силу воли и решил: «Буду вставать в 6 утра, стану завязывать шнурки левой рукой, складывать полотенце во второй шкафчик снизу, а еще всегда буду осознанным». В этом случае, во-первых, все смешается в кучу и создаст сумбур в голове и, во-вторых, это слишком большое усилие над собой и своей волей, выдержать которое готов далеко не каждый. Поэтому лучше осваивать каждую привычку последовательно: выбрали что-то одно, максимум – два, и начали понемногу практиковать. Прошел месяц – взялись за другую привычку. Результат может быть ощутим не сразу, зато ваше продвижение будет стабильным, а воля сильной и крепкой. Взглянув на себя через год, вы увидите огромную разницу между собой «прошлым» и собой «настоящим». Есть очень хорошее правило: сначала вы работаете на свою волю, потом ваша воля будет работать на вас!»

Упражнение 8 «Рюкзак»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие рефлексии, мотивация к формированию волевых качеств.

Необходимые материалы: бумага, фломастеры, маркеры, ручки, карандаши или цветные мелки.

Ведущий: «Определитесь с той сферой жизни, задачей, которая важна для вашего профессионального развития, но для выполнения которой вам не хватает силы воли. Нарисуйте ее символично и раскрасьте.

Нарисуйте рюкзак. Это ваша жизнь сегодня. Расскажите, что лежит в этом рюкзаке. Нарисуйте эти сферы в виде «облаков» с названиями и раскрасьте их.

Посмотрите, осталось ли в рюкзаке место для того действия, которые вы никак не можете выполнить. Если да, то куда вы его положите. Если нет, то что можно сделать: избавиться от каких-то вещей, положить некоторые вещи в камеру хранения или немного уменьшить желаемое действия, например, разбив его на более мелкие задачи или для начала изменив интенсивность.

Анализируем цвета, которыми воспользовались. Разместите все цвета, которые были у вас (в том числе и те, которые вы не использовали) в порядке от самого приятного до самого неприятного. Оцените общий эмоциональный фон вашего рюкзака. Есть ли у вас силы на волевое действие? И если нет, то где их можно взять. Обратите внимание на те сферы жизни, которые раскрашены одним цветом с желаемым действием. Подумайте, могут ли они влиять друг на друга.

Посмотрите на сферы жизни, которые раскрашены самыми приятными для вас цветами подумайте, можно ли их как-то связать с желаемым действием».

После обсуждения можно предложить участникам перерисовать рюкзак.

В ходе общей рефлексии ведущий предлагает участникам поделиться своими мыслями, которые у них возникли в процесс выполнения упражнения.

Упражнение 9 «Совет мудрецов»[74]

[74] Никифорова, Е.А. Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся по программам среднего профессионального образования, направленная на развитие профессиональных ценностей будущего педагога / Е.А. Никифорова. – Москва, 2024. – 105 с.

Время: 10 минут.

Цель упражнения: актуализация представлений обучающихся о роли ценностей в преодолении жизненных трудностей.

Ведущий задает вопрос участникам о том, какое бы они могли дать определение понятию «ценность». Затем предлагает обсудить определение ценности Т. Парсонса: «Ценность – это представление о желательном, влияющем на выбор поведенческой альтернативы» (какая связь между нашими ценностями и нашими действиями). Ведущий направляет рассуждения участников о том, как возможно проверить, что ценности могут помочь в преодолении жизненных трудностей.

Ведущий предлагает участникам разделиться на две группы. В первую группу войдут три участника – три мудреца, к которым обращаются за решением проблемы, во второй группе остаются все остальные, их задача придумать трудность, с которой может столкнуться молодой специалист, будущий профессионал. Задача «мудрецов» – предложить способ ее преодоления, отметить, какие ценностные ориентации могут помочь в этом.

Если группа не согласна с их решением, то она может предложить свой вариант. Ведущий во время упражнения кратко записывает на доске трудности и ценностные ориентации, следование которым позволит их преодолеть.

Вопросы для обсуждения:

– Когда вы предлагали проблему для обсуждения, казалось ли вам, что можете сами с ней встретиться в профессиональной жизни?

– Возникала ли в процессе обсуждения ситуация, когда вам казалось, что определенная ценностная ориентация настолько для вас значима, что «создавала» трудности в решении проблемной ситуации?

– Каких проблем было названо больше: обусловленных внешними условиями или внутренними переживаниями?

Упражнение 10 «Голодный или сытый?»[75]

Время: 10 минут

Цель упражнения: рефлексия занятия.

Ведущий предлагает тем участникам группы, которые чувствуют на данный момент, что они уже «насытились» содержанием изучаемой темы, встать около двери; тем, кто еще ощущает себя «голодным» – у окна. Перед выполнением упражнения необходимо предупредить участников о соблюдении полной тишины и недопустимости переговоров.

После выполнения первой части упражнения ведущий организует обсуждение, в ходе которого каждый, по возможности, рассказывает о том, что оказало влияние на его решение. Рекомендуется начинать с «сытых». Ведущий фиксирует все высказанные «голодными» важные потребности и обсуждает с участниками, что можно сделать для удовлетворения их «голода».

Вопросы для рефлексии:

– Что сегодня я узнал (мысли), почувствовал (эмоции), ощутил (телесно)?

– Как смогу использовать полученные знания, умения, опыт в учебе и жизни?

[75] Педагогические игротехники: копилка методов и упражнений / Л.С. Кожуховская, И.И. Губаревич, Н.В. Масюкевич, И.В. Познякова; под общ. ред. Л.С. Кожуховской. – Минск: Изд. центр БГУ, 2010. – 233 с.

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

Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций

Занятие с элементами тренинга «Развитие навыков саморегуляции»

Цель: освоение родителями (законными представителями) приемов саморегуляции, снятия напряжения и тревоги в стрессогенных ситуациях.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Время: 70-80 минут.

Необходимые материалы: лукошко или пакет с мелкими предметами, стулья по количеству участников.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, уважаемые участники тренинга! Знаете ли вы, что способность родителя (законного представителя) управлять собственными эмоциями напрямую влияет на эмоциональное состояние его ребенка? Именно поэтому родителям (законным представителям) так важно развивать навыки психологической саморегуляции. Способность регулирования собственных эмоций помогает сохранять спокойствие в сложных ситуациях, позволяет принимать более взвешенные решения, служит хорошим примером для ребенка, улучшает атмосферу в семье, снижает уровень семейного стресса».

Разминка

Упражнение 1 «Знакомство»

Время: 5-10 минут (в зависимости от количества участников).

Цель упражнения: знакомство участников группы друг с другом, настрой на совместную работу в ходе тренингового занятия.

Ведущий: «Сегодняшнее занятие направлено на освоение приемов саморегуляции, которые помогут снять эмоциональное напряжение, снизить тревогу. Упражнения, которые мы будем выполнять в процессе занятия, помогут лучше понять себя и свое эмоциональное состояние.

Для начала предлагаю всем поближе познакомиться. Предлагаю каждому из вас представиться и сказать пару слов о себе – информацию, которая поможет другим участникам лучше вас узнать (например, увлечения, профессия, любимое время года, любимый цвет)».

Рекомендуется начинать выполнять упражнение с представления ведущего.

Основная часть

Упражнение 2 «Муха»

Время: 5-7 минут.

Цель упражнения: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Ведущий: «Иногда из-за большого количества работы, личных проблем в теле может ощущаться напряжение, которое хочется снять любыми способами. Как снизить напряжение в теле, думаю, каждый из вас представляет. Но есть та часть нашего тела, которая чаще других бывает напряжена, при этом не всегда легко получается ее расслабить. Речь идет о лице. Предлагаю выполнить упражнение, которое поможет расслабить лицевые мышцы. Сядьте удобно. Руки свободно положите на колени. Плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на губы, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц».

Примечание: участники делают упражнение в течении 1-2 минут.

Ведущий: «Упражнение полезно тем, что его можно использовать в любое время, когда появляется потребность расслабить лицевые мышцы. Этим упражнением вы можете также поделиться с вашими детьми».

Вопросы для рефлексии:

– Возникли ли у вас трудности при выполнении упражнения?

– Получилось ли достичь эффекта расслабления?

Упражнение 3 «Тряпичная кукла и солдат»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: освоение приемов снятия напряжения и тревоги в стрессогенных ситуациях.

Ведущий: «Перейдем к простой игре, которая поможет расслабиться в тех случаях, когда чувствуется сильное напряжение, связанное с переживанием стресса. Суть упражнения состоит в попеременном напряжении и расслаблении мышц – это проверенный надежный способ расслабления. Пожалуйста, встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. «Застыньте» в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так (ведущий показывает позу). Теперь наклонитесь вперед и расслабьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла (ведущий показывает позу). Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кисти становятся мягкими, а суставы очень подвижными… Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева (10 секунд). Теперь опять станьте тряпичной куклой мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом (10 секунд). Теперь опять тряпичной куклой».

Примечание: Ведущий рекомендует участникам выполнять упражнение до появления ощущения тепла в теле.

Ведущий: «Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины… Теперь стряхните воду с волос… Теперь с верхней части ног и ступней».

После завершения выполнения упражнения ведущий предлагает участникам поделиться ощущениями, которые они почувствовали в ходе его выполнения.

Упражнение 4 «Лукошко»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: работа с понятием «психическая саморегуляция» при помощи ассоциативного ряда.

Необходимые материалы: лукошко или пакет с мелкими предметами.

Примечание: количество предметов должно превышать количество участников группы. Ведущий проходит по кругу с лукошком, в котором находятся различные мелкие предметы. Участники, не заглядывая в лукошко, берут какой-то один предмет. Когда все готовы, ведущий предлагает каждому найти какую-нибудь связь между этим предметом и понятием «психическая саморегуляция». Рассказ начинает участник, первый получивший игрушку. Например: «Мне достался мячик. Он напоминает мне земной шар. Думаю, что умение регулировать свое состояние должно распространиться по всему миру».

Вопросы для рефлексии:

– Какие стороны и аспекты понятия «психическая саморегуляция» в наибольшей степени характеризуют его?

– Какова роль саморегуляции в жизни родителя (законного представителя)?

– Что, по вашему мнению, препятствует проявлять саморегуляцию в стрессовых ситуациях?

Завершение

Ведущий: «Уважаемые родители (законные представители), овладение навыками саморегуляции очень важно и полезно. С их помощью можно регулировать собственное состояние, а также восстанавливать силы и ресурсы. Сегодня нам удалось на практике освоить способы снятия напряжения, что является важным шагом на пути к навыку саморегуляции».

В завершение тренингового занятия ведущий предлагает участникам поделиться впечатлениями о совместной работе, что больше всего понравилось, что стало наиболее полезным.

Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации

Занятие «Конструктивное взаимодействие»

Цель: совершенствование навыков конструктивного взаимодействия родителей (законных представителей) с детьми.

Время: 90 минут.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: стулья по количеству участников, ленты длиной 25-30 см по количеству участников, заранее подготовленный текст.

Процедура проведения

Разминка

Упражнение 1 «Почему и для чего?»[76]

Время: 10 минут.

Цель упражнения: определение ожидания группы от предстоящей работы.

Необходимые материалы: стулья по количеству участников.

Участники садятся в круг.

Ведущий: «Добрый день, уважаемые участники! Перед началом работы прошу вас по очереди назвать свое имя, а также ответить на один или два вопроса:

– Почему вы пришли на тренинг?

– Что вы хотите получить от него?

Примечание: Задавая эти вопросы друг за другом, ведущий обращает внимание на то, на какой из двух вопросов человек предпочитает отвечать, – это полезный для дальнейшей работы диагностический критерий.

Ведущий: «Здорово! Что далось сложнее: рассказать о ваших ожиданиях

[76] Авидон, И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 256 с.

или о причинах посещения тренинга? Поделитесь, что помогло дать ответы на вопросы?»

Упражнение 2 «Дискуссия»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: совершенствование навыков конструктивного взаимодействия.

Ведущий: «Вам необходимо разделиться на группы по три человека. У каждого участника группы будет своя роль:

– он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении – зрение, жесты, пантомимика;

– он может говорить и видеть;

– он способен только слышать и показывать жесты.

Примечание: роли могут распределить между собой участники самостоятельно. При отсутствии активности группы, роли распределяет ведущий.

Ведущий: «У каждой группы будет свое задание, в котором вам необходимо прийти к договоренности, учитывая ваши роли».

Примечание: Ведущий распределяет задания каждой группе:

– договориться о месте, времени и цели встречи;

– договориться о выборе подарка классному руководителю;

– договориться о подарке детям на Новый год.

После завершения выполнения упражнения ведущий организовывает обсуждение с помощью вопросов:

– Какие сложности возникали в процессе выполнения задания?

– Что помогло вам достичь договоренность?

– Как вы думаете, какие из предпринятых вами в ходе упражнения эффективных приемов коммуникации полезны в жизни в общении с другими людьми?

Упражнение 3 «Недетские запреты»

Время: 20-30 минут (в зависимости от количества участников).

Цель упражнения: формирование конструктивных навыков общения, разрешение конфликтной ситуации.

Необходимые материалы: ленты длиной 25-30 см (по числу участников занятия), стулья, кукла.

Примечание: участники садятся по кругу.

Ведущий: «Уважаемые родители (законные представители), известно, что не существует готовых рецептов воспитания. В процессе воспитания детей не существует универсальных решений – каждый родитель (законный представитель) сам выбирает тот или иной педагогический прием в зависимости от ситуации. Сегодня мы проведем необычное упражнение, которое поможет нам лучше понять чувства наших детей.

В центре круга посажу куклу на стул, представим, что это ребенок. Каждому участнику необходимо по одному подойти к кукле и сказать, что вы ей запрещаете делать – ориентируйтесь на то, что чаще всего говорите своему ребенку. Одновременно с запретом вам необходимо лентой завязать кукле ту часть тела, которой касается запрет. Например, если вы говорите: «Не кричи!» – завязываете рот, если вы говорите: «Не бегай» – завязываете ноги и т.д.

Примечание: Варианты: не крутись, не трогай. После того как выскажутся все участники ведущий дает инструкции по второй части выполнения упражнения.

Ведущий: «Каждому из вас по очереди предлагаю подойти к кукле, развязать ленту, которую вы завязывали и снять запрет. – вам нужно сказать, что ему можно делать. Например: «Не кричи – говори спокойно». Таким образом, вы трансформируете свой запрет в конструктивное разрешение, которое показывает ребенку, какое поведение вы ожидаете увидеть».

Вопросы для рефлексии:

Как вы думаете, что мог почувствовать ребенок, которого взрослые «сковывали», ограничивали его свободу?

– Ограничение движения какой части тела им ощущалось наиболее остро?

– Что вы чувствовали, когда видели обездвиженного ребенка? Что вам хотелось сделать?

– Какую ленту вам хотелось развязать в первую очередь? Почему?

– Легко ли найти слова, позволяющие переформулировать запрет? Какие чувства вы испытываете сейчас?

Это упражнение демонстрирует, как важно формулировать свои требования в позитивном ключе, давая ребенку четкое понимание того, что от него ожидается.

Упражнение 4 «Приемы активного слушания»[77]

*Время:*15 минут.

Цель упражнения: освоение приемов активного слушания в общении с ребенком.

Ведущий: «Уважаемые родители (законные представители), поговорим о том, как правильно выслушать ребенка, как отразить его эмоции и, тем самым, показать ему, что вы заинтересованы его рассказами, переживаниями. Причины трудностей у ребенка, изменения поведения, повышенной тревожности часто бывают связаны с нераспознанными и не отреогированными безопасно эмоциями и чувствами. Часто родители (законные представители) стараются научить и направить ребенка, дать совет. Но в большинстве случаев родителям (законным представителям) необходимо просто выслушать своего ребенка. Это можно сделать с помощью приемов активного слушания.

Когда ребенок сталкивается с трудностями, несправедливостью или грубостью, первое, что необходимо сделать родителям (законным представителям) – показать, что вы знаете о его проблеме, видите его переживания. Это можно сделать с помощью таких фраз: «Я вижу, что ты грустишь. Хочешь рассказать мне, что произошло?»; «В последнее время ты стал раздраженным. У тебя что-то случилось? Расскажи, пожалуйста, может я смогу тебе чем-то помочь?». При этом важно не навязывать свою

[77] Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва: АСТ, 2014. – 304 с.

поддержку, ребенок может быть не готов сейчас с вами говорить о том, что его беспокоит. В таком случае можно сказать: «Если тебе не хочется говорить об этом сейчас, ты можешь подойти ко мне попозже, когда будешь готов».

Во время активного слушания всегда важно находиться лицом к ребенку, важно, чтобы ваши глаза были на одном уровне (то есть, если ребенок маленького роста, родителю (законному представителю) необходимо присесть, чтобы быть с ребенком в равных позициях). Ваше положение по отношению к нему и ваша поза – первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать. Будьте очень внимательны к этим сигналам, которые хорошо «читает» ребенок любого возраста, даже не отдавая себе сознательного отчета в этом.

Если ваш ребенок огорчен, старайтесь не задавать ему вопросов. В данном случае лучше говорить утвердительно. Например, на фразу: *«Я больше никогда не буду с ними дружить!»* лучше ответить отражением чувств ребенка *«Ты на него обиделся»*. Таким образом ребенок будет понимать, что вы настроены на переживание его чувств и эмоций. Если же вы спросите у ребенка *«Что случилось?»*, как правило, он ответит *«Ничего!»*, так как ребенок может подумать, что вас интересуют только факты произошедшего, а не его эмоциональное состояние.

Еще одно правило – «уместное молчание». Часто в разговоре паузы вызывают неловкость, их всегда хочется чем-нибудь заполнить. Но при активном слушании паузы очень уместны, они помогают рассказчику разобраться в своих переживаниях, а также лучше чувствовать, что вы рядом. Поэтому в разговоре с ребенком держите паузы. Взять паузу можно после ваших высказываний, а также после слов ребенка – возможно, он расскажет что-то еще. Наверное, возникает вопрос как почувствовать этот момент, когда можно говорить, а когда необходимо помолчать? Это можно увидеть по внешнему виду ребенка: если ребенок смотрит не на вас, а в сторону или вдаль, то продолжайте молчать – в этот момент внутри него происходит очень важная внутренняя работа.

В процессе разговора полезно будет повторить то, что рассказал вам ребенок, то есть резюмировать его слова, а затем отразить его чувства. Например, ребенок вам говорит: *«Не собираюсь больше дружить с Костей»* – повторение услышанного родителем (законным представителем): *«Ты больше не хочешь с ним дружить»; «Ты на него обиделся/тебе грустно, что он с тобой так поступил»* – отражение чувств. При повторении слов ребенка родителем (законным представителем) может казаться это неуместным, что ребенок воспримет слова как передразнивание. В данном случае можно повторить фразу ребенка не слово в слово, а заменить синонимом.

Примечание: почему полезно активно слушать ребенка?

– Когда родители (законные представители) активно слушают своего ребенка, его переживания ослабевают. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое.

– Когда ребенок видит, что взрослый готов его слушать и не осуждать, то он начинает больше и чаще делиться тем, что происходит в его жизни.

– В процессе включенности в разговор и отреагирования чувств ребенка, он сам начинает продвигаться в решении своей проблемы. Помимо этого, у детей тоже начинают формироваться и развиваться навыки активного слушания. Это всегда будет полезным для них, как при общении с вами – родителями (законными представителями), так и при взаимодействии со сверстниками.

Ведущий: «А сейчас предлагаю вам выполнить упражнение – игру, которая наглядно покажет, почему важно родителю (законному представителю) внимательно слушать своего ребенка».

Упражнение 5 «Испорченный телефон»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: развитие навыков коммуникации, отражение чувств.

Необходимые материалы: заранее подготовленный текст.

Примечание: в игре принимают участие по 4 человека.

Ведущий: «Данное упражнение поможет понять, насколько хорошо каждый из вас умеет слушать и слышать своего ребенка. Мне нужны четыре участника. Кто хочет принять участие? Прошу четырех участников выйти из аудитории. Я буду приглашать вас по одному и давать задание».

Примечание: 4 участника выходят из аудитории. Ведущий в это время дает инструкцию оставшимся в аудитории участникам группы.

Ведущий: «Попрошу вас, как наблюдателей, фиксировать ошибки, искажение смысла текста, которые появляются у каждого передающего информацию участника».

Ведущий приглашает первого участника в аудиторию и зачитывает текст: «В марте в детском саду №15, который находится на перекрестке улиц Крупской и Шабалина, произошло необычное событие: из раковины в помещении старшей группы вылез крокодил. Вася Сидоров, увидев крокодила, взял мольберт и начал рисовать с натуры. Федя Петров стал отбирать крокодила, пытаясь засунуть его в куртку Маши Селезневой. Папа Веры Коркиной, который пришел в это время за своей дочкой, с перепугу забыл взять ее домой и опоздал на поезд. На крик прибежали сотрудники детского сада. Кто-то успел позвонить по телефону 112. Но когда приехала спасательная бригада, дети сидели за столом и пили ароматный чай». Входит второй участник.

Ведущий: «Прошу первого участника воспроизвести текст, который вы сейчас услышали».

Примечание: первый участник сообщает текст – второму. Затем заходит третий участник, второй сообщает ему то, что услышал. Далее заходит четвертый участник и слушает то, что ему рассказывает – третий.

Ведущий: «Спасибо! Вы все выполнили, что от вас требовалось. А теперь послушайте, что было сказано первому».

Ведущий зачитывает первоначальный текст.

Вопросы для рефлексии:

– Какое впечатление произвело на вас упражнение?

– Что мешало слушать более внимательно?

– Какие моменты запомнились лучше всего и почему?

– Вы обратили внимание на то, что мало того, что эта история видоизменилась, так еще и был утерян смысл. Как вы думаете, почему?»

Ведущий: «Трудности передачи информации могут возникать потому, что у каждого человека информация перерабатывается по-разному, каждый может что-то додумывать, дополнять, опираясь на собственный опыт, исходя из собственных ощущений, из своего восприятия и взглядов. При взаимодействии с собеседником очень важно придерживаться правил активного слушания. Они помогают лучше понять собеседника.

Если ребенок обращается к вам с эмоциональной проблемой, очень важно его активно выслушать – резюмировать, подытожить то, что сказал ребенок. При этом важно отразить его эмоции и переживания (например, ты очень огорчен и рассержен, тебе грустно). Скорее всего такие ответы покажутся вам непривычными и даже неестественными. Гораздо легче и привычнее было бы сказать: «Ну ничего, поиграет и отдаст…». Такие ответы оставляют ребенка наедине с его переживаниями. Советом или замечанием родитель (законный представитель) сообщает ребенку, что его переживания не так ему важны».

Завершение

Ведущий: «В завершении хочу поделиться с вами памятками с приемами и фразами активного слушания. Они помогут вам лучше ориентироваться в диалоге с ребенком и быстрее подбирать необходимые фразы. Также раздам вам таблицу с описанием ситуаций и слов ребенка, в которой надо написать, какие чувства испытывает ребенок и примерные фразы отреагирования его чувств. Данная таблица может являться неким тренажером в понимании чувств ребенка (Приложение 13).

Выстраивание родителями (законными представителями) конструктивного взаимодействия со своими детьми не только улучшает качество общения с ребенком,

но и закладывают фундамент его самооценки, помогает ему лучше понять себя и свои переживания. Это инвестиция в будущее, которая окупается гармоничными отношениями в семье и здоровым развитием личности ребенка».

Блок 3. Развитие психических процессов и свойств личности

Тема: «Развитие адекватной самооценки, уверенности в себе, как определяющих факторов развития личности у обучающихся»

Цель: повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания детей, информирование о способах развития у детей позитивной самооценки, уверенности в себе.

Форма проведения: родительское собрание с элементами тренингового занятия.

Время: 1,5 часа.

Необходимые материалы: карточки с написанными словами, рабочий бланк для родителей (законных представителей) (Приложение 14), малярный скотч в любых трех цветах, ручки (карандаши, фломастеры), ватман, презентация со слайдами (Приложение 15), проектор, экран, листы бумаги с написанными причинами формирования неадекватной самооценки детей, ларец, небольшие листы бумаги для записей, презентация или раздаточный материал (Приложения 16-20).

Процедура проведения

Ведущий: «Сегодня у нас с вами пройдет занятие, которое посвящено интересной теме – развитие адекватной самооценки, уверенности в себе, как определяющего фактора развития личности детей.

Часто происходит так, что человеку долгое время не удается достичь своей цели. Он старается, делает все по плану, прилагает усилия, но увы – ничего не получается. Почему так происходит? Постараемся найти ответ на этот вопрос.

Что же определяет успех в любом деле? В первую очередь, это уверенность

человека в своих силах и адекватная самооценка. При этом важно, чтобы самооценка соответствовала реальным навыкам и возможностям человека. В идеальном случае адекватная самооценка соответствует навыкам человека и тому, что он собой представляет. Сегодня мы посвятим родительское собрание теме самооценки и уверенности в себе, и я предлагаю вам принять участие в следующих упражнениях».

Разминка

Упражнение 1 «Автопортрет»[78]

Время: 15 минут.

Цель упражнения: вовлечение родителей (законных представителей) в групповое взаимодействие, создание положительного эмоционального настроя в группе.

Ведущий: «Поскольку мы не все, возможно, знаем друг друга, давайте познакомимся. Предлагаю встать в круг. Каждому участнику необходимо описать себя (устно) в третьем лице. *Например, Сергей – высокий мужчина, 35 лет. У него темные волосы, карие глаза. Он носит очки и интересуется хоккеем.* После краткого описания внешности необходимо перейти к описанию черт характера. Остальные участники могут задавать вопросы, направленные на уточнение деталей, но также спрашивать в третьем лице.

Ведущий координирует процесс самоописания и регулирует процедуру формулирования вопросов, отражающих заинтересованность в человеке, направленных на получение дополнительной информации.

Вопросы для рефлексии:

– Какие впечатления возникли у вас?

– Узнали вы что-то новое о себе?

[78] Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов. – Санкт-Петербург: Речь, 2007. – 256 с.

– А о других?

– Что вы ощущали, когда говорили о себе в третьем лице?

– Какие мысли остались у вас после выполнения упражнения?

Основная часть

Упражнение 2 «Погружение в тему родительского собрания»

Цель упражнения: мотивация родителей (законных представителей) на познание значимости самооценки и уверенности в себе для детей.

Ведущий: «Замечательно, надеюсь, с таким прекрасным настроением мы с вами продолжим работать до конца нашей встречи. Уважаемые родители (законные представители), чтобы узнать, о чем мы сегодня будем говорить, я предлагаю вам рассмотреть картинки на слайде (см. Приложение 15 «Картинки для слайд-презентации»).

Вопросы для обсуждения:

– Что вы видите на картинках?

– Какие мысли у вас возникают при просмотре изображений?

– Глядя на слайды, какой вывод можно сделать?

Ведущий: «Совершенно верно, сегодня мы с вами будем говорить о самооценке. А именно о том, что влияет на самооценку детей разного возраста. У вас на столе лежит «Рабочий бланк для родителей» (см. Приложение 14), в который вам нужно будет вписать тему сегодняшнего занятия».

Примечание: Картинки можно демонстрировать на слайде либо использовать раздаточный материал (см. Приложение 15). В течение всего занятия родители (законные представители) вносят информацию в свой Рабочий бланк».

Упражнение 3 «Одно из … трех[79]

[79] Кипнис, М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. – Москва: АСТ, 2014. – 637 с.

Цель упражнения: способствовать активизации и расширению рамок ассоциативного мышления; создать активную творческую атмосферу и позитивный настрой в группе.

Необходимые материалы: малярный скотч в любых трех цветах.

Время: 15-20 минут.

Примечание: для проведения игры нужно подготовить площадку любым способом, например, малярным скотчем, наметить три условных места в помещении, в котором проводится родительское собрание.

Ведущий: «Сегодня будем изучать свойства личности и говорить о самооценке детей. Как видите, класс разделен на три зоны, каждая из которых отмечена цветом. Каждый сектор является местом для сбора первой, второй или третьей группы. В ходе игры членам команды каждый раз придется отвечать для себя на вопрос, к какой из трех групп они относятся.

Условия игры просты. Я предложу вам серию вопросов, с помощью которых метафорически попытаемся определить особенности вашей личности. Вдумайтесь в смысл образа, определите, какой из предложенных вариантов вам ближе всего, и, в соответствии со своим выбором, займите, пожалуйста, место на игровой площадке. Итак, кто вы?

1. Фрак (первая группа), футболка (вторая группа), строгий костюм (третья группа)».

Примечание: участники обдумывают ответ и распределяются на три группы. Когда выбор сделан, ведущий просит игроков прокомментировать свое решение.

Ведущий: «Следующий вопрос: кто вы?

2. Ребенок (первая группа), зрелый человек (вторая группа), пенсионер (третья группа).

Речь вовсе не идет о реальном возрасте, а лишь об образе – «душевном»

возрасте – на сколько лет вы себя ощущаете.

Продолжаем. Кто вы?

3. Маленький поселок (первая группа), небольшой город (вторая группа), мегаполис (третья группа)».

Другие варианты ответов на вопрос «Кто вы?».

4. Вода (первая группа), огонь (вторая группа), земля (третья группа).

5. Палатка (первая группа), квартира (вторая группа), вилла (третья группа).

6. Табличка с надписью: «Посторонним вход воспрещен!» (первая группа), «Скоро вернусь…» (вторая группа), «Добро пожаловать!»(третья группа).

7. «Да» (первая группа), «Возможно» (вторая группа), «Нет!» (третья группа).

8. Велосипед (первая группа), мотоцикл (вторая группа), автомобиль (третья группа).

9. Прошедшее (первая группа), настоящее (вторая группа), будущее (третья группа).

10. Свадебный марш Мендельсона (первая группа), вальс (вторая группа), «Полька» (третья группа).

11. Свободный художник (первая группа), наемный работник (вторая группа), руководитель фирмы (третья группа).

Примечание: важно напоминать в подходящие моменты, что речь идет об образе, а не о реальном соответствии с вариантами ответов.

Вопросы для рефлексии:

– Что понравилось и не понравилось в процессе игры?

– Выбор ответа, на какой вопрос явился наиболее сложным?

– На какой вопрос было легче всего ответить и почему?

– Удалось ли вам узнать что-то новое о самом себе в ходе игры?

– Какой ваш выбор варианта ответа на вопрос положительно повлиял на вашу

уверенность в себе? Почему?

Предложите, пожалуйста, свои тройки ответов на вопрос «Кто вы?» для товарищей по команде».

Упражнение 4 «Цепочка»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: постановка и принятие родителями (законными представителями) цели занятия.

Необходимые материалы: карточки с написанными словами (Приложение 16).

Ведущий: «Уважаемые родители, вам нужно в правильном порядке расставить слова (см. Приложение 16) в предложении и записать его в свой Рабочий бланк».

Ведущий раздает карточки со словами либо всем участникам, либо желающим принять участие в упражнении».

Ведущий: «У нас получилось определить цель нашего занятия – «Познакомиться
с причинами формирования неадекватной самооценки и определить стратегии ее коррекции». Предлагаю вам записать цель в свой Рабочий бланк».

Упражнение 5 «Мини-лекции»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: информирование родителей (законных представителей) о формировании и развитии самооценки у детей разного возраста.

Примечание: Лекции разделены на модули в соответствии с возрастной категорией обучающихся.

Вступительное слово ведущего (используется перед началом любого модуля): «Что же такое самооценка? Для того чтобы ответить на этот вопрос, обратимся к ученому Льву Семеновичу Выготскому, который изучал самооценку. Лев Семенович Выготский считал, что самооценка начинает складываться в семилетнем

возрасте,

как устойчивое и дифференцированное отношение ребенка к себе.

Самооценка, по мнению Л.С. Выготского, – важнейшая личностная характеристика, которая контролирует собственную деятельность, позволяет выстраивать свое поведение в соответствии с социальными нормами[80].

Наиболее точным представляется определение самооценки, данное Галиной Сергеевной Абрамовой, «самооценка – осознание человеком самого себя, своих физических сил, умственных способностей, поступков, мотивов и целей своего поведения и отношения к окружающим и самому себе»[81]. Мне кажется, это суждение лучше всего определяет суть самооценки: то, как человек воспринимает себя, оказывает влияние на все сферы его жизни и на окружающих людей.

Предлагаю записать определение в окошко Рабочего бланка – раздел «для заметок»: *«Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей».*

Модуль 1. Теоретический материал для родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста.

Ведущий: «Иметь здоровую самооценку – значит принимать себя целиком, включая свои чувства и реакции, и уметь действовать как в своих интересах, так и в интересах других людей. Это применяется ко всем сторонам нашей жизни, а не только к ситуациям, которые воспринимаются нами негативно. Здоровая самооценка дает нам возможность понять и выразить разнообразие своих чувств и эмоций.

Важно понимать, что в одиночестве нельзя обрести здоровую самооценку. Младенец с рождения открыт и восприимчив к человеческим отношениям.

---

[80] Выготский, Л.С. Психология развития ребенка / Л.С. Выготский. – Москва: Изд-во. Смысл, Изд-во Эксмо, 2004. – 512 с.
[81] Абрамова, Г.С. Возрастная психология: учебник для студентов вузов / Г.С. Абрамова – Москва: Педагогика,1992. – 259 с.

Он активно ищет контакта со взрослыми, которые находятся с ним рядом. Общаясь со взрослыми, которые о нем заботятся, ребенок начинает формировать представление о самом себе. Чтобы помочь ребенку сформировать здоровое самовосприятие и укрепить самооценку, а значит помочь ему обрести самого себя, необходимо быть рядом с ним на протяжении всех лет его взросления.

Давайте разберемся какие элементы образуют самооценку ребенка. Самооценка имеет два основных компонента:

1. Интеллектуальный – это представление о себе, знания о себе, в том числе полученные на основе сравнения себя с другими, самоанализа.

2. Эмоциональный – это отношение к себе, которое формируется из отношений взрослых и сверстников к ребенку, а также с помощью чувства удовлетворения его положением в семье и среди сверстников.

В дошкольном возрасте преобладает именно эмоциональный компонент. Поэтому дошкольник постоянно уточняет «Я хороший?», «Я молодец?». Эти вопросы могут постоянно тревожить ребенка».

Примечание: следует рассмотреть с родителями (законными представителями) таблицу, где указаны признаки самооценки: адекватной, завышенной и заниженной (см. Приложение 17).

Ведущий: «Самооценка не является врожденной характеристикой. Ее формирование происходит в процессе деятельности и межличностного взаимодействия, поэтому для человека крайне важны умение прислушиваться к себе, принимать свои чувства, а также способность проявлять свои чувства во взаимодействии с другими людьми».

Модуль 2. Как формируется самооценка дошкольника и какие факторы влияют на ее становление?

Ведущий: «Начало формирования самооценки выпадает на дошкольный

период.

В детстве круг общения ребенка предельно сужен, и чаще всего именно родители (законные представители) оказывают влияние на формирование самооценки ребенка. Рассмотрим этапы формирования самооценки ребенка дошкольного возраста.

– От рождения до 18 месяцев. В этот период закладывается базовое доверие к окружающему миру, и основа позитивного отношения к самому себе. Позитивная эмоциональная оценка со стороны родителей способствует формированию адекватной самооценки ребенка.

– От 1,5 до 4 лет у ребенка развивается чувство автономности или зависимости в результате специфики реакции взрослых на его первые попытки достигнуть самостоятельности. Одобрение самостоятельности и любознательности закладывает основу самооценки детей (чрезмерная похвала влияет на развитие завышенной самооценки).

– От 5 до 7 лет самооценка детей старшего дошкольного возраста складывается из их первых представлений о том, какими они могут стать людьми в будущем. В зависимости от того, как протекает процесс социализации ребенка, у него формируется базовое чувство вины либо инициативы.

На формирование самооценки ребенка влияют взрослые (родители) и сверстники. Поэтому оценка дошкольником самого себя во многом зависит от оценки взрослого. Образ, который создают родители – положительный или отрицательный, – постепенно становится собственным представлением ребенка о себе.

Сверстники также оказывают значительное влияние на формирование самооценки ребенка. Дети часто выражают свои мысли и чувства открыто и, если им не нравится чье-то поведение или действия, то они говорят об этом напрямую. Такая детская непосредственность может как занижать и без того низкую

самооценку, так и повышать ее. Это связано с тем, что дети оценивают друг в друге различные качества: умение играть, соблюдать правила, быстро бегать.

Самооценка формируется в таких видах деятельности, которые связаны с четкой установкой на результат, и где этот результат выступает в форме, доступной для самостоятельной оценки ребенка. В разных видах деятельности (игровой, трудовой, творческой) самооценка проявляется по-разному. В результате такой работы у детей развиваются навыки самоконтроля и самооценки на основе сравнения собственных результатов с достижениями ровесников.

Предлагаю после окончания занятия ознакомиться с рекомендациями по формированию адекватной самооценки ребенка *(ведущий передает участникам раздаточный материал, помещенный в Приложении 18)*.

Важно помнить, что для дошкольного возраста характерна несколько завышенная самооценка. Именно небольшая завышенность самооценки помогает ребенку справляться со сложностями окружающего мира. К концу дошкольного возраста самооценка ребенка становится более гармоничной и адекватной. Дети начинают воспринимать себя более объективно, учитывая как собственные представления о себе, так и отношение окружающих к ним».

Модуль 3. Теоретический материал для родителей (законных представителей) детей младшего школьного возраста.

Ведущий: «На протяжении всего периода становления личности ребенка, самооценка постоянно изменяется, и под воздействием различных источников варьируются от заниженной до завышенной.

В период младшего школьного возраста активно формируется самооценка, которая включает в себя: оценку самого себя, оценку своей деятельности, оценку своего положения в коллективе и отношений к другим членами коллектива.

Важно помнить, что от уровня самооценки зависит активность младшего

школьника, его стремление к самовоспитанию, участию в деятельности коллектива.

Самооценку обычно рассматривают как:

1. Адекватная самооценка – это объективное отражение собственной личности, которое позволяет человеку правильно соотносить свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих.

2. Неадекватная самооценка имеет два вида:

а) заниженная самооценка – это придание себе, своей личности более низких оценок и характеристик, чем они есть на самом деле.

б) завышенная самооценка – это восприятие, собственной личности, на более высоком уровне по сравнению с реальностью.

Для каждого возраста существуют свои факторы, которые оказывают существенное влияние на развитие самооценки. Для детей младшего школьного возраста были выявлены следующие **основные факторы**.

1. Семейные – оценка родителей, стиль воспитания в семье, эмоциональная вовлеченность родителей в жизнь ребенка, не препятствующая развитию его самостоятельности. Так на самооценку младшего школьника важное значение оказывает ***стиль воспитания в семье*** и принятые в ней ценности. Дети с завышенной самооценкой воспитываются по принципу кумира в семье, в обстановке некритичности, всеобщего поклонения. В семьях, где дети имеют высокую (не завышенную) самооценку, внимание к личности ребенка сочетается с достаточной требовательностью, родители не прибегают к унизительным наказаниям и охотно хвалят, когда ребенок этого заслуживает. Дети с заниженной самооценкой пользуются большой свободой в семье, но эта свобода, по сути, результат бесконтрольности – следствие равнодушия родителей к детям.

2. Учебная деятельность – мнение учителя (учителей) и одноклассников о ребенке, а также осознание им себя в позиции ребенок-обучающийся, особенности

общения учителя с обучающимися. Младшие школьники фокусируются на оценке успеваемости, поэтому определяют себя и своих сверстников отличниками либо двоечниками, придавая представителям каждой группы соответствующие качества. Оценка успеваемости в младших классах, по существу, является оценкой личности в целом и определяет статус ребенка.

Родителям необходимо помнить о том, что младшие школьники еще слабо отличают разницу между оценкой результатов своей деятельности и оценкой личности. Негативный внешний отзыв о своей работе обучающиеся воспринимают как оценку – «Ты плохой». Родителям важно стараться ставить в пример детям не других детей, а результаты их собственной работы в прошлом и настоящем. Для этого можно использовать прием сравнения и показать ребенку его собственный путь, пусть даже незначительного продвижения вперед по сравнению со вчерашним днем. Это укрепит доверие ребенка к самому себе и к своим возможностям. При этом не стоит захваливать тех, кому высокие результаты достаются без особого труда, и необходимо поощрять малейшие продвижения в учении неуспевающего, но старательного ребенка.

3. Личностные – оценка своих достижений, восприятие критики, комплиментов. Так, у детей с адекватной самооценкой проявляются сдержанная реакция на критику, рациональная оценка своих достижений, способность принимать как похвалу, так и замечания, стремление к самосовершенствованию. Дети с завышенной самооценкой могут игнорировать критику, уделять чрезмерное внимание к комплиментам, проявлять нежелание признавать свои ошибки, переоценивать свои достижения. Младшие школьники с заниженной самооценкой особо чувствительны к критике, неуверенно реагируют на комплименты, недооценивают свои достижения, боятся получать оценки.

4. Окружение – оценка окружающих взрослых и детей, осознание своих прав

и обязанностей. Оценка ближайшего окружения влияет на способность ребенка воспринимать разные точки зрения, формулировать собственное мнение, устанавливать личные границы, развивать эмпатию, выстраивать отношения с детьми и взрослыми.

Самооценка не всегда остается стабильной, она может изменяться в зависимости от успехов в деятельности, возрастных особенностей и других факторов. Школьная оценка успеваемости также влияет на самооценку ребенка. Таким образом, дети, имеющие адекватную самооценку, бодры, общительны, обладают чувством юмора. Обычно они с интересом ищут ошибки в своих работах, выбирают задачи в соответствии со своими возможностями, они отличаются активностью, стремлением к достижению успеха в каждом виде деятельности. Их характеризует максимальная самостоятельность.

Дети младшего школьного возраста с высоким уровнем притязаний, завышенной самооценкой рассчитывают только на успех и переживают оценку «хорошо» как трагедию.

Неадекватная заниженная самооценка младших школьников проявляется в их поведении и чертах личности. Эти дети стремятся выбирать простые задачи во всех сферах жизни. Они словно берегут свой успех и, боясь его потерять, избегают активной деятельности. Они склонны переоценивать достижения других людей. Характерными чертами детей с заниженной самооценкой являются неуверенность в себе и повышенная самокритичность. Они проявляют робость и ранимость, часто сосредоточены на себе, испытывают трудности в общении как со сверстниками, так и со взрослыми. При этом они особенно чувствительны к одобрению и любой другой позитивной оценке, способной повысить их самооценку.

Причины формирования неадекватной самооценки у младших школьников:

1. Ограниченный круг общения и деятельности. Некоторые родители ограничивают сферу деятельности детей только обучением: дети не имеют других увлечений и занятий, не посещают кружки, не заняты работой по дому. Тем самым ограничиваются сферы, где дети могут проявить себя, а затем оценить результаты своей деятельности. Следствием этого становится отсутствие представлений и знаний о тех ситуациях, в которых требуется проявить определенное качество, выполнить конкретные действия, совершить адекватный ситуации поступок.

2. Заниженные или завышенные оценки, которые дают ребенку другие люди, оказывают существенное влияние на формирование его самооценки. Особенно подвержены такому влиянию дети с повышенной внушаемостью, несамостоятельностью в принятии решений. Такие дети безоговорочно верят в то, что мнение окружающих более объективно, чем их собственное. Они склонны избирательно воспринимать обратную связь, концентрируясь либо исключительно на негативных, либо только на позитивных отзывах о себе. Эта особенность делает их уязвимыми перед внешними оценками и затрудняет формирование адекватной оценки.

3. Недостаточное развитие оценочных взаимоотношений в коллективе негативно сказывается на формировании личности обучающихся. Отсутствие традиции оценивать и контролировать действия и поступки одноклассников приводит к развитию недостаточно требовательного отношения к себе и другим. В таких условиях у детей не формируются четкие критерии оценки собственных действий и действий окружающих, что затрудняет развитие самостоятельности и способности к объективной самооценке.

4. Случайные успехи и неудачи, которые часто воспринимаются как везение или невезение, действительно играют определенную роль в формировании самооценки. В целом, хотя случайные факторы и влияют на формирование

самооценки, их роль вторична по сравнению с систематической работой над собой, устойчивыми достижениями и адекватной оценкой со стороны значимых взрослых. Важно научить ребенка воспринимать случайные события как часть жизненного опыта, не определяющую его личностную ценность.

Подводя итог, важно подчеркнуть, что родительская оценка деятельности ребенка должна быть систематической и обдуманной. Ключевыми элементами такой системы являются: признание и уважение индивидуальности ребенка, искренняя радость даже в случаях незначительных достижений, внимательное отношение к любым положительным изменениям, практическая поддержка в преодолении трудностей. Формирование адекватной самооценки происходит преимущественно через взаимодействие ребенка со значимым взрослым – родителем. Именно в процессе такого общения ребенок учится воспринимать и оценивать себя, формировать представление о собственной ценности. Самооценка, сформированная в детстве, имеет долгосрочный эффект и во многом определяет качество взрослой жизни человека. Поэтому родителям (законным представителям) необходимо поддерживать естественную самоценность ребенка, помогать ему развивать позитивное отношение к себе, создавать условия для формирования здоровой самооценки, избегать необоснованной критики и сравнений с другими детьми.

Также в процессе воспитания важно учитывать закономерности развития самооценки ребенка младшего школьного возраста. Так в первом классе самооценка, как правило, является адекватно-завышенной, во втором – наблюдается тенденция к переоценке себя, в результате чего самооценка снижается. В третьем классе у большинства детей проявляется либо адекватная, либо заниженная самооценка, а число обучающихся с завышенной и неустойчивой самооценкой уменьшается.

Родителям несложно определить уровень самооценки ребенка, если они внимательно наблюдают за его поведением и реакциями. Дети с заниженной

самооценкой фокусируются на своих недостатках, излишне самокритичны, игнорируют свои достижения, преувеличивают значимость своих ошибок. Дети с завышенной самооценкой, наоборот, проявляют недостаточную критичность к себе, игнорируют свои реальные недостатки, переоценивают свои способности, отказываются признавать свои ошибки. В обоих случаях искаженная самооценка становится серьезным препятствием для полноценного развития личности.

Уважаемые родители, помните, что младшие школьники еще очень похожи на дошкольников – взрослые для них являются авторитетом, и они безоговорочно верят в их оценки.

Учет родителями особенностей формирования адекватной самооценки в процессе воспитания поможет ребенку вырасти уверенным в себе взрослым, способным к конструктивным отношениям с окружающим миром и с самим собой».

Модуль 4. Теоретический материал для родителей (законных представителей) детей подросткового возраста.

Ведущий: «Для детей-подростков самооценка приобретает особо важное значение, так как определяет успешность социальной адаптации в период активного формирования личности. От того насколько самооценка является адекватной зависит учебная мотивация подростка, качество построения межличностных отношений, способность противостоять стрессам, уверенность в собственных силах, эмоциональное благополучие и др.

Однако, на протяжении всего периода становления личности, самооценка постоянно видоизменяется и под воздействием различных источников варьируются от заниженной до завышенной.

Виды самооценки:

1. Адекватная «оптимальная самооценка» делится на несколько уровней: средний и высокий – это максимально объективное и реальное оценивание

собственной личности, восприятие ее такой, какая она есть: не лучше, и не хуже. Низкий уровень самооценки представляет наиболее реалистичное представление подростков о себе и окружающих людях, они легче воспринимают критику и негативные отзывы о себе, более тщательно анализируют свои личностные качества и чувства и предпринимают больше ориентировочных действий при решении проблем, что позволяет им достигать наилучших результатов.

2. Неадекватная самооценка:

а) Заниженная самооценка – это придание себе, своей личности более низких оценок и характеристик, чем они есть на самом деле.

б) Завышенная самооценка – это восприятие, собственной личности, на более высоком уровне по сравнению с реальностью.

Перейдем к рассмотрению каждого вида самооценки.

Так адекватная самооценка – это объективное отражение собственной личности, которое позволяет человеку правильно соотносить свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих.

Адекватная самооценка играет ключевую роль в формировании таких личностных качеств, как конструктивная самокритичность и объективная требовательность к себе, устойчивая уверенность в своих силах и реалистичный уровень притязаний, который носит устойчивый характер и зависит от того, чем занимается ребенок и насколько для него это значимо.

Другие особенности детей с адекватной самооценкой – активность, оптимизм, общительность и чувство юмора. Они самостоятельно и правильно выбирают задачи в соответствии со своими возможностями, поэтому ситуации неудачи возникают редко, а если таковые случаются, то проверяют себя сами и в следующий раз выбирают менее трудную цель. Можно отметить, что дети с адекватной самооценкой

прогнозируют свое будущее более обоснованно и менее категорично[82].

Неадекватная самооценка, наоборот, способна приводить к искажению уровня притязаний подростков, их общей конфликтности с окружающей действительностью, а иногда и девиантному поведению. Рассмотрим характерные особенности подростков с неадекватной самооценкой.

а) Детям с завышенной самооценкой свойственны переоценка своих возможностей и результатов деятельности, выбор неадекватных потенциалу задач, высокомерие, бестактность, чрезмерная самоуверенность. Ученые и практики отмечают, что дети с повышенной самооценкой положительно отзываются о себе и своей деятельности и достаточно критично относятся к тому, что делают другие, занижая их достоинства[83].

Такие дети могут проявлять грубость, агрессивность, упрямство, поэтому работа по коррекции завышенной самооценки является очень сложным процессом, не позволяющим достигнуть быстрых результатов. Сохранение завышенной самооценки связано и с тем, что на фоне частых неудач ребенка в одной деятельности, им повышаются незначительные заслуги в – другой, что обеспечивает ему временный успех и поддерживает его самоуверенность.

б) Дети с заниженной самооценкой склонны к повышенной самокритичности, неуверенности в себе, сосредоточению на своих слабостях и недостатках, что не является тенденцией личностного самопознания. Эти дети очень ранимы, тревожны и застенчивы, поэтому уровень их социальной компетентности снижен. Они часто отказываются от ответственной работы и испытывают трудности в достижении поставленной цели.

---

[82] Бахолдина, В.Ю. Конституциональный тип и самооценка у детей и подростков / В.Ю. Бахолдина, К.С. Ступина, В.А. Ковылин // Вестник Московского университета. Серия 23. Антропология. – 2010. – №2. – С. 44-54.

[83] Васягина, Н.Н. Актуальные проблемы психологии личности: Сборник научных трудов / Н.Н. Васягина. – Екатеринбург: УрГПУ, 2004. – 119с.

Приведенные особенности детей с заниженной самооценкой, являются препятствием для достижений в учебной и личной жизни подростков.

Формируясь в процессе жизнедеятельности личности, самооценка выполняет важные функции в ее развитии, выступая регулятором различных видов деятельности, поведения человека и его взаимоотношений с окружающими людьми.

Особенности формирования самооценки подростка

Начало формирования самооценки выпадает на дошкольный период. В детстве круг общения ребенка предельно сужен, и в основном родители оказывают влияние на самооценку ребенка. В подростковом возрасте появляется стремление найти свое место в жизни, утвердиться в обществе. Под влиянием оценки окружающих у подростка складывается собственное отношение к себе, самооценка своей личности.

В школьные годы (от 6 до 14 лет) игры, занятия, общение постоянно создают ребенку ситуации, в которых обучающийся должен как-то отнестись к себе – оценить свои навыки, умение соблюдать правила, проявлять нужные качества личности и соответствовать различным требованиям.

На формирование самооценки **ребенка младшего подросткового возраста** большое влияние оказывают: восприятие собственной внешности (личная оценка внешнего вида, мнения окружающих о внешности подростка, результаты сравнения себя с другими); семейные факторы (качество отношений с родителями (законными представителями), характер обратной связи близких родственников, эмоциональная поддержка); образовательная среда (оценка учебных способностей педагогами, результаты сравнения своих учебных успехов с достижениями других обучающихся).

Самооценка – это компонент самосознания, позволяющий индивиду критически оценить то, чем он обладает, с позиции системы ценностей. Умение человека оценить свои силы, возможности и соотнести их с внешними условиями

имеет особое значение в формировании навыков построения взаимодействия как со сверстниками, так и со взрослыми.

Для формирования адекватной самооценки необходимо обеспечить подростку полноценное общение со сверстниками. Если у него возникают трудности в отношениях с ними, нужно выяснить причину и помочь ему преодолеть барьеры в общении.

Другим ключевым фактором в формировании здоровой самооценки является накопление и расширение личного опыта ребенка. В условиях, в которых он занимается разнообразной и самостоятельной деятельностью, он получает больше возможностей для того, чтобы почувствовать свои силы, раскрыть потенциал и сформировать более полное представление об окружающем мире.

К среднему подростковому возрасту у многих детей складывается умение объективно оценивать себя, свои успехи, неудачи, личностные качества. Однако если в младших классах самооценка во многом определялась педагогом и родителями (законными представителями), то в средних классах подростку становится важным мнение одноклассников о нем, и на первый план выходят не хорошие оценки, а те качества ребенка, которые проявляются им в общении. Поэтому значимому взрослому важно помочь ребенку понять собственные ощущения и желания, подчеркнуть свои сильные стороны характера. А если у ребенка начались небольшие неудачи в обучение, то не стоит делать из ошибок трагедию.

В подростковом возрасте ребенок переживает важный период самопознания и развития. На этом этапе ему необходимо не только усваивать новые знания, но и лучше понимать себя, свои интересы и способности. В связи с этим, младшие подростки особенно нуждаются в поддержке родителей, одобряющих их достижения и проявляющих к ним уважение. Для подростка важен интерес взрослых к тому, что с ним происходит. Он хочет, чтобы родители не только проверяли дневник,

но и были в курсе его новых интересов и увлечений.

Интерес и поддержка мотивируют подростков учиться и развиваться. А тотальный контроль снижает самооценку, потому что именно в этом возрасте дети обнаруживают в себе способность самостоятельно определять и контролировать собственное поведение, свои мысли и чувства.

Дети старшего подросткового возраста характеризуются чувствительностью к критике родителей и педагогов, острым переживанием неразделенной любви, поиском собственной идентичности. Приведенные возрастные особенности детей оказывают влияние на формирование самооценки.

Для сохранения или повышение самооценки до адекватного уровня старшеклассника важно поддерживать, избегая излишнего внимания к проблемам, чрезмерной самокритики, исключая сравнения его с другими подростками, установки завышенных ожиданий. Родителям важно фокусироваться на сильных сторонах ребенка. Подросток ощущает себя взрослым человеком, многие родители также признают его взрослость, однако эмоциональная система еще находится в стадии развития, что делает его особенно чувствительным к внешним оценкам. Поэтому в общении с ребенком-подростком важно проявлять осторожность в разговорах об его внешности, учебной успеваемости, отношениях с друзьями, личных достижениях и неудачах. Также важно избегать шутливых замечаний, выстраивать поддерживающее общение, рекомендовать конструктивные советы, проявлять уважение к личному пространству ребенка и его чувствам. Правильно выстроенная коммуникация родителя с ребенком-подростком позволит сохранить доверительные отношения, формировать здоровую самооценку, поддерживать эмоциональное благополучие подростка. Вырастить уверенного в себе человека сложно, но возможно. Главное, проявлять осторожность при критических высказываниях, а также соблюдать меру похвалы ребенка – это предупредит развитие неадекватной

самооценки.

Вывод: Самооценка – это компонент самосознания, позволяющий индивиду критически оценить то, чем он обладает, с позиции системы ценностей. Умение человека оценить свои силы и возможности и соотнести их с внешними условиями имеет ключевое значение в формировании навыков построения взаимодействия как со сверстниками, так и со взрослыми».

Завершающее слово ведущего после окончанию любого модуля: «Родители могут существенно повлиять на самооценку ребенка, создавая атмосферу принятия, предоставляя возможности для самореализации и помогая справляться с трудностями. Здоровая самооценка в детстве закладывает фундамент успешной и полноценной жизни во взрослом возрасте».

Упражнение 6 «Автобусная остановка»[84]

Время: 10 минут.

Цель упражнения: умение видеть причины формирования неадекватной самооценки.

Необходимые материалы: листы бумаги с написанными причинами формирования неадекватной самооценки детей.

Ведущий: «Уважаемые родители, предлагаю определить причины, по которым у детей формируется неадекватная самооценка. Как вы думаете, какие это причины?»

Обсуждение предложенных родителями вариантов причин формирования неадекватной самооценки.

Ведущий: «Сейчас мы проверим верны ли ваши предположения, используя прием «автобусная остановка». В разных частях класса у нас есть 3 остановки. Вам нужно разделиться на 3 команды (1 команда – «Завышенная самооценка»,

[84] Деятельность практикующего психолога (аспекты психологической помощи: от теории к практике) / под ред. И.В. Пахно. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2008. – 152 с.

2 – «Заниженная самооценка, 3 – «Адекватная самооценка»). Далее каждый участник команды должен пройти все три остановки и выбрать один лист с «причиной», которая больше всего подходит для вашей команды. Далее вам нужно будет озвучить, почему вы выбрали именно эти причины и почему вы считаете их значимыми (см. Приложение 19). Запишите любые 2 причины в свой Рабочий бланк».

Примечание: можно на ватмане сделать таблицу, в которую участники будут вписывать выбранные причины, либо прикреплять свои листы.

Вопросы для обсуждения:

– Что вы чувствовали, когда выполняли это задание?

– Какие важные для вас возникли мысли в ходе выполнения упражнения?

Упражнение 7 «Сказочный ларец»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: умение формировать и развивать адекватную самооценку (пути решения).

Необходимые материалы: ларец, небольшие листы бумаги для записей, ручки (карандаши, фломастеры), презентация или раздаточный материал (см. Приложение 20).

Ведущий: «Предлагаю вам принять участие в упражнении «Сказочный ларец», которое поможет собрать идеи формирования здоровой (адекватной) самооценки ребенка. Для этого нужно разделиться на мини-группы по 5 человек. Каждая группа по результатам совместного обсуждения записывает на листах бумаги не менее трех предложений, затем кладет их в ларец. Каждый из участников вытягивает листок, зачитывает то, что на нем написано, и комментирует, поясняя эффективность или неэффективность совета. На работу в группах вам дается 2 минуты».

После окончания работы в группах ведущий предлагает дополнительные способы формирования здоровой (адекватной) самооценки (см. Приложение 20).

Примечание: ведущий самостоятельно определяет способ демонстрации материала: в форме презентации или раздаточного материала.

Ведущий: «Запишите 2 любых совета для себя в Рабочий бланк. Содержание ваших бланков сегодня обогащено ценной информацией, использование которой в процессе воспитания, поможет вам формировать здоровую самооценку ребенка».

Завершение

Ведущий: «Уважаемые родители, наша встреча подходит к концу. Надеюсь, что вся информация была для вас полезна?»

Вопросы для обсуждения:

– Что нового вы узнали о себе?

– Чему научились?

– Какие причины формирования неадекватной самооценки вам запомнились?

– Что поможет вам в формировании здоровой (адекватной) самооценки ребенка?

Банк упражнений для проведения занятий с педагогами образовательных организаций

Блок 1. Развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций

Занятие «Основы оказания допсихологической помощи и освоение навыков саморегуляции» для педагогических работников образовательных организаций

Цель: обучение способам оказания допсихологической помощи; освоение приемов саморегуляции для своевременного снижения напряжения в стрессовых ситуациях.

Время: 60 минут.

Форма проведения: психологический блиц.

Необходимые материалы: мяч, доска, меловая или маркерная доска, маркеры и мел.

Процедура проведения

Разминка

Упражнение 1 «Три качества, которые…»[85]

Время: 10 минут.

Цель упражнения: подготовка к групповому взаимодействию.

Необходимые материалы: мяч.

Ведущий: «Здравствуйте, уважаемые участники! Думаю, каждый из нас сталкивался с трудными событиями, которые вызывали у нас или наших близких яркие негативные реакции: паника, ступор, проявления агрессии и иные. Сегодня мы поговорим о том, как помочь себе и окружающим при возникновении острых реакций на стрессовое событие, разберем правила поведения в толпе, а также потренируемся в навыках саморегуляции.

[85] Авидон, И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 256 с.

Начнем наше занятие с небольшой разминки. Сейчас я попрошу вас по очереди, передавая друг другу мяч, назвать одно-два качества, которые помогают вам справляться с трудными или стрессовыми ситуациями».

Участники выполняют задание.

Упражнение 2 Психологический блиц «Допсихологическая помощь»

Время: 40 минут.

Цель упражнения: обучение приемам оказания допсихологической помощи.

Ведущий: «Скажите, пожалуйста, сталкивались ли вы с яркими эмоциональными реакциями обучающихся на стрессовое событие? Если да, какие это были проявления? Легко ли было сориентироваться в такой ситуации?»

Ответы участников, например: плач, агрессия, истерика, апатия.

Ведущий: «При возникновении острых стрессовых реакций у обучающихся, которые могут показаться странными, а зачастую и пугающими, можно растеряться от внезапности такой реакции, от волнения не оказать необходимую помощь ребенку. Предлагаю сегодня уделить внимание важной теме оказания допсихологической помощи обучающимся. Рассмотрим основные реакции, требующие вмешательства, и освоим практические приемы саморегуляции для эффективной работы с обучающимися.

Как вы считаете, что является ключевым аспектом в оказании помощи обучающемуся, который демонстрирует острые реакции на стрессовое событие?»

*У*частники отвечают. Ведущий может записывать их ответы на доске.

Ведущий: «Основная потребность обучающегося, испытывающего острую стрессовую реакцию, – обрести чувство безопасности. В этой связи в первую очередь необходимо установить доверительный контакт с обучающимся и продемонстрировать ему свою готовность оказать поддержку. Предлагаю провести мозговой штурм и обсудить, какие методы установления контакта с обучающимся вы считаете наиболее эффективными?»

*У*частники отвечают. Ведущий записывает их ответы на доске.

Ведущий: «Итак, вы назвали множество вариантов, как можно установить контакт. Предлагаю их упорядочить, представить в последовательности:

– представиться, постараться узнать имя ребенка;

– дать понять, что вы хотите помочь;

– обеспечить контакт глаз и соответствие позы по отношению к пострадавшему, а также комфортную дистанцию;

– создать пострадавшему ощущение безопасности;

– дать ребенку понять, что его состояние – нормальное для возникшей ситуации, так он реагирует на происходящее;

– другое.

Педагогу, оказывающему допсихологическую помощь, важно обеспечить безопасное пространство для обучающегося для отреагирования эмоций. Если обучающийся находится в состоянии апатии, тревоги, плача, необходимо, по возможности, найти уединенное место. Если реакция обучающегося более активная (истерика, агрессия, двигательное возбуждение), то в обеспечении безопасности нуждается не только ребенок, проявляющий острую реакцию, но и окружающие его люди, так как в этом состоянии он способен причинить вред себе и окружающим (ударить, толкнуть и подобное).

Вторая потребность обучающегося с острой стрессовой реакцией – быть услышанным. Очень важно внимательно слушать ребенка, используя приемы активного слушания. Можно кивать головой, говорить «да», «конечно», «я понимаю», задавать уточняющие вопросы, подытоживать слова обучающегося.

Третья потребность – обучающемуся необходимо почувствовать, что его эмоции понятны. Обучающийся, нуждающийся в оказании допсихологической помощи, переживает сильные эмоциональные потрясения. В этот момент эмоциональный отклик становится естественным механизмом психики, помогающим справиться с трудной

ситуацией. Педагогу важно соблюдать рекомендации во взаимодействии с обучающимися, которые проявляют острые стрессовые реакции:

– голос не должен отражать неуверенность и сомнение;

– говорить необходимо уверенно, четко, но при этом плавно, «не перескакивая» с мысли на мысль. Короткие и четкие фразы в побудительном наклонении, с элементами внушения: «Помощь пришла!», «Послушай меня!»;

– выражение лица должно быть спокойным и уверенным. Нельзя показывать пострадавшим, что вы сами в растерянности или в состоянии страха;

– стараться избегать употребления в речи частицы «не» (например, вместо «Не надо бояться» – «Ты в безопасности»);

– контролировать передачу информации, которая может быть случайно услышана пострадавшим;

– не давать обещаний, которые вы не в состоянии выполнить, избегайте передавать информацию с неподтвержденным прогнозом;

– стараться избегать фразы: «Все будет хорошо!»

Сейчас я буду зачитывать вам различные фразы, а вам необходимо определить, какие из них уместны для общения с обучающимися, испытывающим острую стрессовую реакцию, а какие могут быть потенциально вредными».

Таблица 5. Эффективные и неэффективные фразы педагога при общении с обучающимся в состоянии стресса

Фразы поддержки	**Фразы, которых стоит избегать**
Это действительно страшно (грустно, больно)	Не стоит из-за этого так сильно расстраиваться
Не старайся сдерживать слезы, плакать – это нормально	Главное, что живой, остальное не важно
Расскажи мне об этом поподробнее, если хочешь	Не плачь, ты же взрослый человек

Я вижу, что тебе тяжело. Я побуду рядом?	Ты должен взять себя в руки

Примечание: приведенные в таблице 5 фразы целесообразно зачитывать попарно: фразу, которую следует избегать, затем фразу поддержки.

Ведущий: «Мы рассмотрели общие принципы общения с обучающимся, нуждающимся в оказании допсихологической помощи. Приведенные действия и фразы могут помочь снизить остроту стрессовых реакций. Также существуют различные упражнения, которые помогают регулировать состояние при возникновении даже незначительной стрессовой ситуации. Какие методы саморегуляции вам знакомы?»

Участники отвечают.

Ведущий: «При возникновении стрессовой ситуации, даже незначительной, пострадавшему важно уметь применять различные техники саморегуляции, например, дыхательные техники, техники снятия мышечного напряжения».

Упражнение 3 «Силач»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: снятие мышечного напряжения.

Ведущий: «Предлагаю вам выполнить упражнение, которое сочетает в себе попеременное напряжение и расслабление мышц верхней части тела: плечевого пояса, рук и ног. Итак, займите удобное для вас положение, сделайте глубокий вдох, медленный выдох, сожмите руки в кулаки, напрягите все мышцы рук и представьте, что вы держите в руках тяжелые гири, которые тянут ваши руки вниз. А теперь расслабьтесь. Теперь представьте, что вы поднимаете над головой тяжелую корзину с яблоками. Поднимите руки выше плеч, напрягая мышцы рук, плечевого пояса. И сбросьте тяжелую корзину. Для большего эффекта можно потрясти руками внизу».

Ведущий демонстрирует упражнение участникам группы.

Ведущий: «Теперь переходим к расслаблению ног. Представьте, что вы удерживаете ногой закрывающуюся дверь. Вытяните ногу, насколько

это возможно, и натяните носок на себя. Задержитесь в таком положении на несколько секунд и расслабьте ногу. Теперь повторите то же самое со второй ногой.

Данное упражнение можно выполнять, когда вы чувствуете сильное напряжение в мышцах, и предлагать его выполнить обучающимися при необходимости».

Вопросы для обсуждения:

– Какие чувства вы испытывали?

– Что было трудным в выполнении упражнения?

Упражнение 4 «Семь свечей»[86]

Время: 5 минут.

Цель упражнения: развитие навыков регуляции эмоционального состояния, нормализации дыхания.

Ведущий: «Уважаемые участники, следующее упражнение эффективно для регуляции эмоционального состояния обучающегося. Его желательно проводить совместно с обучающимся, демонстрируя ему все действия. Перейдем к практическому выполнению. Сядьте удобно, закройте глаза, постарайтесь расслабиться. Вам спокойно, удобно и комфортно… Вы дышите глубоко и ровно… Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей… Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А̀ теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет… Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь…»

Ведущий демонстрирует способ выполнения упражнения участникам группы.

Завершение

Упражнение 5 «Подведение итогов»

Время: 15 минут.

---

[86] Евсеева, С.П. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции: учебно-методическое пособие / С.П. Евсеева, А.Г. Грецов. – Санкт-Петербург: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44 с.

Цель упражнения: рефлексия занятия.

Ведущий: «В завершение нашего занятия прошу вас поделиться своими впечатлениями*:*

– Что нового вы сегодня узнали?

– Какие техники саморегуляции показались вам наиболее комфортными и эффективными? Почему?

– Менялось ли ваше эмоциональное состояние после выполнения упражнений для саморегуляции? Как?

– Какие из представленных сегодня техник вы сможете применять с обучающимися, проявляющими острые реакции?

– Как вы думаете, какую пользу принесут полученный опыт сегодня в работе с детьми?

Спасибо всем за участие и обратную связь. Надеюсь, полученные знания помогут вам оказать помощь ребенку тогда, когда он в этом нуждается».

Блок 2. Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации

Занятие «Профилактика травли и деструктивного поведения»

Цель: совершенствование навыков педагогического общения как одного из факторов формирования благоприятного социально-психологического климата в учебных коллективах, в том числе профилактики травли и деструктивного поведения обучающихся.

Время: 70-80 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги для записей формата А5 или А6, принадлежности для письма и рисования (ручки, фломастеры, цветные карандаши), устройство для воспроизведения аудиозаписей, листы бумаги формата А4, стулья

по количеству участников группы.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Уважаемые коллеги, сегодня мы поговорим об исключительно важной теме – создании благоприятного психологического климата в образовательной организации. Как вы знаете, атмосфера взаимопонимания и поддержки является фундаментом успешного обучения и развития каждого участника образовательных отношений. К сожалению, в реальной практике мы часто сталкиваемся с различными барьерами: личные переживания и обиды, сложности в выражении собственных чувств, недостаточная уверенность в себе, отсутствие навыков конструктивного общения. Указанные факторы могут приводить к возникновению напряженных ситуаций и деструктивному поведению среди обучающихся, в том числе травли.

В рамках нашего занятия мы рассмотрим три ключевые для благоприятного социально-психологического климата в образовательной организации темы: распознавание чувств, познание себя и позитивное общение. Все это помогает человеку найти внутреннюю опору и, как следствие, прибегать к более конструктивным способам решения конфликтных ситуаций».

Разминка

Упражнение 1 «Комплимент по кругу»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроя на совместную работу.

Необходимые материалы: бумага для записей формата А5 или А6, ручки, устройство для воспроизведения аудиозаписей.

Ведущий: «Начнем с разминки. Каждому из вас я раздам небольшой лист бумаги, на котором вы напишите свое имя. Как только я включу музыку, поочередно передавайте листы с написанными именами по кругу по часовой стрелке. Получая чужой

лист, каждый участник пишет на нем комплимент владельцу. Листы передаются по кругу до тех пор, пока каждый участник не получит обратно свой лист. В завершение упражнения каждый зачитывает все комплименты, подаренные ему. По желанию можно поделиться своими впечатлениями от полученных комплиментов».

Вопросы для обсуждения:

– Трудно ли было написать (подарить) комплимент?

– Какие возникали эмоции, когда дарили комплимент и когда его получали?

– Изменилось ли ваше состояние после выполнения упражнения? Как?

– Какую роль комплименты играют в процессе педагогического общения?

Основная часть

Упражнение 2 «Эстафета чувств»

Время: 10-20 минут.

Цель упражнения: развитие навыков невербального общения и эмпатии через практическое освоение способов передачи и восприятия эмоциональных состояний с помощью мимики, жестов, движений.

Необходимые материалы: стулья по количеству участников группы.

Примечание: оптимальный размер группы 12-15 человек, при большем количестве участников время выполнения упражнения увеличивается.

Участники располагаются на стульях по кругу.

Ведущий: «Как известно, передавать информацию можно не только с помощью слов, но и с помощью жестов, мимики. Предлагаю вам уделить время развитию этого важного навыка. Суть упражнения заключается в том, чтобы передать чувства и эмоции, которые я озвучу одному участнику, другим игрокам невербальными способами. Итак, первому игроку я озвучу определенную эмоцию или чувство. Остальные игроки будут находиться с закрытыми глазами. Первый участник, получивший задание, с помощью невербальной коммуникации показывает эту эмоцию следующему участнику, который открывает глаза после прикосновения рукой первого участника. И таким образом

по кругу происходит невербальная передача эмоции. Участники, сделавшие свой ход, уже не закрывают глаза, они могут наблюдать за тем, как трансформируется исполнение задания при переходе от одного участника к другому, в каком месте происходит ситуация «испорченного телефона» из-за непонимания».

Примечание: упражнение завершается передачей эмоции ведущему. Возможно, в процессе выполнения упражнения «любовь» превратится в «ненависть», «доброта» – в «безразличие». После прохождения круга всеми участниками ведущий также демонстрирует группе исходное задание, организует обсуждение хода и результатов совместной работы. В случае «сбоя» при передаче эмоции, группа пробует найти, между кем из игроков и по какой причине произошло «информационное замыкание».

Вопросы для обсуждения:

– Как вы думаете, насколько точно вам удалось передать эмоцию/чувство?

– Что, по вашему мнению, помогало, а что мешало точно передать эмоцию/чувство?

– По каким признакам вы определяли эмоцию/чувство?

– В каких жизненных ситуациях вы можете применять полученные в ходе упражнения навыки?

Упражнение 3 «Объявление»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: актуализация значимости для позитивного общения профессиональных и личностных качеств педагогов.

Ведущий: «Наверное, каждый человек желает работать в сплоченном, дружном коллективе. Предлагаю вам поместить в газету по поиску напарников свое объявление. Информация в объявлении может носить любое содержание: ваши профессиональные и личностные качества, пожелания к кандидату в напарники, главная задача – написать объявление так, чтобы именно оно привлекло внимание других участников. Объявления будут анонимны, поэтому подписывать их нет необходимости. На выполнение задания

отводится 7 минут, после чего объявления мы разместим на доске, чтобы каждый из вас мог их прочитать и выбрать понравившееся».

Вопросы для обсуждения:

– Что привлекло вас в выбранном вами объявлении?

– Что в других объявлениях не позволило вам выбрать его как наиболее привлекательное?

Примечание: упражнение можно завершить мозговым штурмом, обсуждением с участниками значимых для педагогического общения качеств, с записыванием результатов на доске.

Упражнение 4 «Четвертинки»[87]

Время: 20 минут.

Цель упражнения: развитие самопознания и взаимопонимания в группе через сравнение личного самовосприятия с восприятием окружающих.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, карандаши или ручки.

Ведущий: «У каждого из вас перед собой лист бумаги. Пожалуйста, разделите его горизонтальными линиями на четыре части. В первой (верхней) части быстро запишите 10 ответов на вопрос «Кто я такой?» (первые мысли, которые приходят в голову). Во второй (ниже) – 10 характеристик, которые, как вы думаете, могли бы дать вам ваши родные, в третьей – запишите 10 характеристик, которые, по вашему мнению, мог бы назвать в отношении вас участник группы, сидящий слева от вас. После этого заверните лист так, чтобы видимой и доступной для заполнения осталась только четвертая (нижняя) часть, и передайте участнику слева от себя. После того, как участник слева заполнит четвертую часть, он возвращает лист владельцу».

Вопросы для обсуждения:

– Насколько легко вам было отвечать на вопрос «Кто я такой?»

---

[87] Субботина, Р.А. Психологические особенности личности студентов с разным уровнем выраженности установки на поведение жертвы (на материале студентов медицинского ВУЗа): дис. … канд. психол. наук: 19.00.07 / Субботина Рузанна Арцруновна. – Ярославль, 2020. – 315 с.

– Как вы думаете, насколько точно вас описал участник группы?

– Какие аспекты вашей личности, как вам кажется, остаются незамеченными окружающими?

– Какие чувства у вас возникали в ходе выполнения упражнения?

Упражнение 5 «Ролевой диалог»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие навыков эффективного педагогического общения и умения выстраивать конструктивный диалог с обучающимися.

Ведущий: «Благоприятный социально-психологический климат в образовательной организации зависит не только от качества взаимодействия педагогов. Важное значение имеет эффективная коммуникация педагога с обучающимися. Предлагаю перейти к выполнению упражнения, в ходе которого в парах будем моделировать ситуации общения педагога и обучающегося, а после проанализируем насколько коммуникация была эффективна».

Участники распределяются на пары и выбирают ситуацию для обсуждения.

Примеры ситуаций:

– обсуждение невыполненного задания;

– конфликт между обучающимися;

– обсуждение успеваемости;

– отказ обучающегося от участия в значимом культурно-массовом мероприятии.

Примечание: примеры ситуаций могут быть оформлены в виде отдельных карточек или написаны ведущим на доске.

Вопросы для обсуждения:

– Какие стратегии общения показались вам наиболее эффективными?

– Какие эмоции испытывали во время упражнения?

– Что нового узнали о себе как о педагоге?

– Какие навыки необходимо развивать для эффективного решения предложенных ситуаций?

– Считаете ли вы, что качество общения педагога и обучающегося влияет на общую атмосферу образовательной среды? Почему?

Завершение

Упражнение 6 «Ромашка»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: формирование целостного восприятия своих положительных и отрицательных сторон.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки, цветные карандаши, фломастеры.

Ведущий: «Я прошу вас в центре листа нарисовать круг. Далее в этом круге напишите «Я», а теперь по кругу, как листочки ромашки, напишите те качества, которые помогают вам в жизни. Эти качества могут быть как положительными, так и отрицательными, главное, чтобы они хоть в какой-то ситуации могли бы вам помочь».

Вопросы для обсуждения:

– Трудно ли было вспомнить те качества, которые вам помогают?

– Какие из написанных вами качеств, вы используете чаще всего в работе с обучающимися? Почему?

– Как вы считаете, какие качества вам требуется развить, чтобы выстраивать эффективную коммуникацию с коллегами, обучающимися и их родителями (законными представителями)? Почему?

Ведущий: «Уважаемые коллеги! Сегодня мы вместе прошли путь исследования важных аспектов педагогического общения. Каждый из вас внес свой уникальный вклад в наше общее понимание того, как сделать коммуникацию в образовательной среде более эффективной и гармоничной. Помните, что общение – это не просто набор техник

и приемов, это искусство, которое мы постигаем каждый день. То, как мы общаемся с коллегами и обучающимися, формирует атмосферу в образовательной организации, от благополучия которой зависит благополучие детей. Благодарю вас за активное участие, открытость и готовность к изменениям. Надеюсь, что сегодняшнее занятие станет отправной точкой для новых достижений в вашем профессиональном развитии».

Блок 3. Развитие психических процессов и свойств личности

Занятие для педагогов «Развитие внимания и памяти у детей разных возрастных групп»

Цель: совершенствование знаний и умений педагогов по развитию внимания и памяти у детей разных возрастных групп.

Время: 90 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, принадлежности для рисования (фломастеры, ручки, наборы цветных карандашей) по числу участников; 2-3 слайда с изображением одиночных предметов или небольших групп предметов, секундомер.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, уважаемые коллеги! Сегодня на занятии мы обсудим, какие приемы работы способны помочь обучающимся учиться успешнее, а вам – получать больше удовольствия от результатов своего труда.

Наиболее частой причиной сложностей в освоении образовательной программы обучающимися являются особенности внимания. Сегодня мы поговорим об этих особенностях, познакомимся с психологическими упражнениями и рекомендациями, которые помогут развить этот познавательный процесс.

Состояние внимания обучающихся на учебном занятии – одно из важнейших условий продуктивности познавательной деятельности.

Для управления вниманием обучающихся во время учебных занятий педагогам важно:

1) уметь непрерывно определять степень сосредоточенности как отдельных обучающихся, так и класса в целом;

2) поддерживать внимание обучающихся, опираясь на его закономерности и возрастные особенности детей и подростков;

3) устранять ситуативные причины снижения концентрации внимания, отвлечения внимания;

4) формировать внимание обучающихся».

Примечание: дальнейшую работу с педагогами ведущий проводит согласно одному из приведенных ниже модулей, содержание которых определено возрастными особенностями обучающихся.

Основная часть

Модуль 1. Особенности развития внимания и памяти у детей дошкольного возраста.

Упражнение 1 «Мини-лекция»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: актуализация знаний педагогов об особенностях памяти и внимания у детей дошкольного возраста.

Ведущий: «У детей дошкольного возраста, по сравнению с ясельным периодом (от года до трех лет), значительно возрастает концентрация внимания, увеличивается его объем, повышается устойчивость к отвлекающим факторам. Наиболее заметное улучшение наблюдается в возрасте 5,5-6,5 лет. В этом возрасте появляется произвольность в управлении вниманием, формируется способность направлять

внимание под влиянием речи, появляется возможность распределения внимания благодаря автоматизации действий.

Память в дошкольном возрасте активно развивается в процессе деятельности, что связано с изменением организации жизни ребенка, с освоением новых видов деятельности. Память у него формируется через указательные жесты и речь взрослого. У дошкольников преобладает образная память, запоминание зависит от эмоциональной привлекательности материала, они умеют выделяются яркие признаки предметов.

Для данного возраста характерно также развитие словесно-смысловой памяти; благодаря интенсивному развитию речи улучшается слушание и воспроизведение текстов; память становится более логичной и последовательной. В старшем дошкольном возрасте появляются элементы произвольности – дети намеренно стремятся запоминать, появляется способность к самооценке запоминания, формируется стремление к точному воспроизведению».

Упражнение 2 «Наблюдатель»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: практическое освоение способов развития памяти и внимания у детей дошкольного возраста.

Ведущий: «Предлагаю вам выполнить упражнение, которое поможет нам на практике понять, как можно развивать память и внимание у дошкольников. Правила упражнения: каждый участник по очереди будет называть предметы в комнате, начинающиеся на определенную букву или имеющие определенный цвет; буква или цвет будут меняться после каждого участника, нельзя повторять уже названные предметы. Важно называть предметы, которые находятся в разных частях помещения. Это упражнение помогает развивать визуальное внимание, расширять объем памяти, скорость поиска информации, умение концентрироваться, формировать навыки классификации. Сейчас я назову первую букву – «С».

Участники выполняют задание.

Вопросы для обсуждения:

– Насколько быстро удавалось найти нужный предмет?

– Возникали ли трудности с концентрацией внимания?

– Удавалось ли удерживать в памяти уже названные предметы?

– Как вы считаете, выполнение данного упражнения будет полезно для детей дошкольного возраста? Почему?

Упражнение 3 «Фотоаппарат»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: развитие зрительной памяти.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, принадлежности для рисования (фломастеры, ручки, наборы цветных карандашей) по числу участников, секундомер.

Ведущий: «Предлагаю вам выполнить интересное упражнение, которое помогает развивать зрительную память. Представьте, что ваши глаза – это объектив фотоаппарата, который может сделать четкий снимок любого изображения. Ваша задача – в течение 30 секунд внимательно рассмотреть все, что попадет в ваше поле зрения в указанном мной направлении, и запомнить как можно больше деталей. Представьте, что вы фотографируете то, на что смотрите. Затем вам нужно будет закрыть глаза и постараться мысленно увидеть то, что вы «сфотографировали» своим взглядом. Затем вы откроете глаза и запишете или нарисуете все, что смогли запомнить. Художественные способности не имеют значения, важнее передать содержание и колорит вашего «снимка». Готовы сделать первый «снимок»?

Я прошу вас посмотреть на левую сторону нашего кабинета. Внимание! Три, два, один, начали! *(через 30 секунд)* Стоп! Теперь закройте глаза и постарайтесь «увидеть» изображение. Какие детали вам удалось запомнить? Какие цвета? Где располагались предметы? *(Пауза)* Откройте глаза и запишите или нарисуйте

все, что запомнили. (После выполнения) Давайте проверим, насколько четким получился наш «снимок»!

Примечание: упражнение можно повторить два-три раза, задавая участникам различные направления взгляда и (или) предлагая изменить ракурс взгляда (например, из положения стоя, из положения сидя). Возможно заранее подготовить набор предметов, различных по форме, цвету и размеру (например, цветочная ваза, чайная пара, глобус, книга, иные предметы) и разместить их на доступном для обзора всех участников месте. Также возможно подготовить для демонстрации слайд с изображением пейзажа или натюрморта.

Вопросы для обсуждения:

– Какие приемы помогли вам лучше запомнить изображение?

– Что было самым сложным?

– Как вы считаете действительно ли это упражнение развивает зрительную память? Почему?

Ведущий: «Помните, что регулярная тренировка зрительной памяти помогает улучшить концентрацию внимания и способность к запоминанию».

Упражнение 5 «Снежный ком»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: развитие слуховой памяти.

Ведущий: «Перейдем к выполнению другого увлекательного упражнения, которое поможет развивать слуховую память. Правила упражнения очень просты. Первый участник называет любое слово. Второй участник повторяет первое слово и добавляет свое. Третий участник повторяет два предыдущих слова и добавляет свое. И так далее… С каждым новым участником цепочка слов растет, как снежный ком. Важно помнить, что нельзя повторять уже сказанные слова, нужно точно повторять порядок слов, если участник затрудняется, он может попросить предыдущих участников повторить всю цепочку. Давайте начнем! *(выбирает первого участника)*

Называйте любое слово… *(После нескольких раундов)* Замечательно! А теперь давайте проверим, как работает наша коллективная память. *(выбирает другого участника)* Сможете повторить всю цепочку слов? *(в случае ошибки)* Не переживайте, это нормально! Давайте попробуем еще раз *(снова выполняется задание)*».

Вопросы для обсуждения:

– Какие приемы помогли вам лучше запомнить цепочку слов?

– Что оказалось самым сложным в этом упражнении?

– Как вы себя чувствовали, когда подходила ваша очередь?

– Как вы думаете, почему важно тренировать слуховую память у детей дошкольного возраста?

Ведущий: «Для успешного выполнения этого упражнения важно стараться создать ассоциации между словами, повторять цепочку про себя, визуализировать каждое слово, обращать внимание на первые и последние слова. Помните: регулярная тренировка слуховой памяти помогает улучшить концентрацию внимания и способность к запоминанию!»

Модуль 2. Особенности развития внимания и памяти у детей младшего школьного возраста.

Упражнение 1 «Мини-лекция»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: актуализация знаний педагогов об особенностях памяти и внимания у детей дошкольного возраста.

Ведущий: «Рассмотрим особенности внимания у детей младшего школьного возраста. Оно характеризуется неустойчивостью, обучающиеся легко отвлекаются. Объем внимания небольшой, распределяемость и переключаемость ниже, чем у школьников 5 классов. Обучающимся трудно управлять своим вниманием, так как преобладает непроизвольное внимание, зависящее от внешних особенностей

объекта, а также от степени интереса к объекту, мотивации деятельности, направленной на объект.

Младшие школьники легче сосредотачиваются на деятельности, предполагающей использование наглядного мышления, чем понятийного. Данную особенность рекомендуется использовать на уроках, чередуя умственную деятельность с практической (выполнение рисунков, схем, изготовление макетов и другие виды деятельности). Опираясь на характерные для возраста особенности внимания, педагог может научить обучающихся управлять своим вниманием, формировать произвольность.

Выделим некоторые методические приемы по развитию внимания младших школьников.

– Формирование положительной мотивации к учению. Мотивация к учебной деятельности, интерес к знаниям представляет собой потребность обучающегося в определенных объектах и видах деятельности, приводит к развитию положительных эмоциональных переживаний. Данное положение значимо при формировании непроизвольного внимания как ведущего в младшем школьном возрасте.

– Активизация мыслительной деятельности. В составе любого мыслительного действия можно обозначить блок операций, контролирующих выполнение данного действия. Выполнение анализа, сравнения, аналогии, прогнозирования и других умственных действий способствует развитию всех структурных элементов учебной деятельности, а значит, и действия контроля как компонента этой деятельности. Таким образом, происходит развитие внимания обучающихся.

– Организация контроля как предметного внешнего действия. Младшим школьникам следует предлагать задания по организации контроля как определенного внешнего действия; затем указанное действие контроля доводится до «умственной автоматизированной формы» (образует процесс внимания).

– Планирование собственной деятельности. Планирование выступает сложным умственным действием, которое формируется не всегда, поэтому его необходимо формировать целенаправленно и поэтапно (обсуждение готового плана решения учебной задачи, применение педагогом плана с недостающими или избыточными действиями, составление плана с опорой на алгоритм, самостоятельное планирование).

– Развитие творческого и поискового внимания. Младшие школьники не просто «внешне» усваивают знания, а творчески подходят к ним, применяют их как «руководство к действию». На данном этапе целесообразно использовать следующие методические приемы: «закрытая доска», использование разнообразных карточек с заданиями (карточки-«подсказки»), комментирование процесса выполнения задания, использование справочного материала, составление плана при устном сообщении обучающегося, взаимная проверка работ.

Упражнение 2 «Запрещенная буква»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: расширение практического опыта по тренировке концентрации внимания.

Ведущий: «Предлагаю теперь сыграть в необычную игру. Мы с вами просто поговорим, но в разговоре нельзя использовать конкретную букву, например, букву «А». В этой игре каждому придется внимательно следить за самим собой и за другими участниками, чтобы не проговориться. А проговориться не мудрено, как мы в этом сейчас убедимся».

Ведущий задает участникам несложный вопрос, требуя на него немедленного ответа, например:

– В каком кабинете мы находимся?

– С кем вы сидите за партой?

– Ваш любимый десерт?

Затем ведущий с таким же неожиданным вопросом обращается к другому участнику игры. Игра ведется в ускоряющемся темпе, долго раздумывать не разрешается. Дополнительным условием может быть не проговаривание запрещенной буквы, а ее замещение в словах на любую другую.

Вопросы для обсуждения:

– Какие сложности возникали во время игры?

– Какие особенности и навыки требуются для быстрого и правильного ответа?

– Чем будет полезно данное упражнение для детей младшего школьного возраста?

Упражнение 3 «Мнемонический рассказ»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: ознакомление педагогов с эффективным практическим приемом развития памяти и внимания обучающихся младшего школьного возраста.

Ведущий: «Предлагаю вам познакомиться с упражнением «Мнемонический рассказ», участие в котором способствует развитию ассоциативной памяти через создание увлекательных историй. Правила выполнения просты. Я буду называть 5-7 не связанных между собой слов, а вам необходимо придумать историю, связывающую все эти слова. Через 10 минут каждый из вас по очереди расскажет свои истории. После этого мы попытаемся вспомнить и назвать все слова из задания. Например, из слов «яблоко», «шапка», «велосипед», «облако», «книга» можно сочинить такую историю: «На столе лежало красное яблоко. К нему прилетела шапка, принесенная порывом ветра. Вдруг появился велосипед, который катал облако по небу. На облаке сидела книга и декламировала стихи». Важные условия: все фразы в истории должны быть логически связаны, все заданные слова должны быть использованы. Форму слов можно менять. Готовы?»

Ведущий называет цепочку слов, например: мышка, наушники, дерево, металлург, сим-карта.

Участники выполняют задание.

Вопросы для обсуждения:

– Какие приемы помогли лучше запомнить слова?

– Какая история получилась наиболее запоминающейся?

– Как можно адаптировать упражнение для разных возрастов?

– В каких учебных ситуациях можно использовать этот метод?

Упражнение 4 «Тайный агент»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: расширение представлений педагогов о способах развития кратковременной памяти, наблюдательности, способности к детальному запоминанию.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, принадлежности для рисования (фломастеры, ручки, наборы цветных карандашей) по числу участников; 2-3 слайда с изображением одиночных предметов или небольших групп предметов, секундомер.

Ведущий: «Предлагаю вам выступить в роли агента секретной службы, которому поручено выполнить важное задание. Вам предстоит проявить свою наблюдательность и память, чтобы успешно справиться с миссией!

Сейчас я покажу вам секретное изображение. Помните, что настоящие агенты замечают даже самые мелкие подробности! Внимательно смотрите на изображение. Постарайтесь запомнить все предметы и их расположение. Запомните цвета и особенности каждого предмета. После того, как я уберу изображение, вам нужно будет нарисовать или записать все, что вы запомнили. Художественные способности не так важны, как внимательность. Готовы приступить к тренировкам агентов?»

Ведущий в течение 20 секунд демонстрирует слайд с изображением какого-либо предмета или небольшой группы предметов.

Ведущий: «Таймер запущен! Внимательно изучайте каждый уголок изображения. Помните: каждая деталь может быть важной!»

Участники изучают изображение.

Ведущий: «Время вышло! Теперь возьмите бумагу и карандаши и запишите или нарисуйте все, что удалось запомнить».

Участники выполняют задание.

*Ведущий: «*Отлично сработано, агенты! Давайте проверим, выполнима ли миссия».

Вопросы для обсуждения:

– Сколько предметов удалось запомнить?

– Какие цвета использованы?

– Как располагались предметы?

– Что помогло запомнить изображение?

– Какие приемы вы использовали?

– Что было самым сложным?

*Ведущий: «*Готовы к следующему заданию? В этот раз мы усложним задачу и сократим время наблюдения до 15 секунд!»

Ведущий в течение 15 секунд демонстрирует другой слайд с изображением какого-либо предмета или небольшой группы предметов. По команде ведущего участники приступают к выполнению задания.

*Ведущий: «*Поделитесь своими достижениями и своими впечатлениями. Когда вам было сложнее выполнять задание: в первый раз или в последующий? Поделитесь своим секретом запоминания! Как вы думаете, применимо ли такое упражнение для обучающихся начальных классов?»

Вопросы для обсуждения:

– Удалось ли узнать что-то новое для себя в процессе занятия?

– Какие приемы работы запомнились?

– Как можно использовать эти техники в процессе обучения?

Модуль 3. Особенности развития внимания и памяти у детей подросткового возраста.

Упражнение 1 «Мини-лекция»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: актуализация знаний об особенностях памяти и внимания у детей подросткового возраста.

Ведущий: «Внимание подростков преимущественно произвольное. Они способны сосредоточиться на неинтересной и трудной работе для получения результата. Однако педагогу рекомедуется вести урок, опираясь не только на произвольное, но и на послепроизвольное внимание, использовать приемы, снижающие степень волевых усилий (например, за счет появления интереса к материалу). Внимание подростка может быть устойчивым до 40 минут при самостоятельном проявлении волевых усилий. Подростки, как и младшие школьники, нуждаются в психологической разгрузке во время урока, поскольку их возрастные физиологические особенности являются причиной быстрой утомляемости, работоспособность может быть даже ниже, чем у младших школьников. В подростковых классах желательно вести урок в быстром темпе, вовлекая обучающихся в продуктивную деятельность с использованием пауз для отдыха.

У старших школьников внимание становится более управляемым, формируются его индивидуальные свойства. Все это следует учитывать в рекомендациях по организации умственной деятельности обучающихся в целом, и внимания – в частности.

Существуют различные методические приемы учебной деятельности для активизации непроизвольного внимания на уроке у подростков:

– Показ яркого наглядного материала. Это наглядный образец, иллюстрации, видеоматериал и другие средства. Для поддержания внимания важен эффект неожиданности;

– Образный, насыщенный рассказ. Используется небольшой, но динамичный, жизненный рассказ, с заданным сюжетом, включающим необычные факты, за которыми обучающиеся будут следить;

– Абсурдные утверждения. Описание фактов, расходящихся с опытом обучающихся, противоречащих здравому смыслу. Например: «Вода может быть сухая» или подобные утверждения. Факты могут быть мнимыми, содержащими внутреннее противоречие (по аналогии с софизмом) или реальными. В отдельных случаях уместно использовать софизмы (преднамеренно совершаемые логические ошибки с целью введения в заблуждение. Например, софизм «лгун»: «Вполне возможно, что лгун сознается в том, что он лгун. В таком случае он скажет правду. Но тот, который говорит правду, не есть лгун. Следовательно, возможно, что лгун не есть лгун»). Однако если используется софизм, обязательно должна быть раскрыта ошибочность утверждения.

– Проблемный вопрос. Прием предназначен как для развития мышления обучающихся, так и для развития произвольности внимания.

– Тема, отвечающая практическим интересам обучающихся. Тема формулируется таким образом, чтобы подросток мог применить полученные знания вне школы, в повседневной жизни.

– «Незаконченная история». Прием, связывающий два урока. На первом уроке педагог начинает интересный рассказ, задает необычный вопрос, доказывает, казалось бы, нелогичное утверждение или иное. На втором уроке завершает рассказ, отвечает на вопрос, приводит доказательства. Таким образом, педагог заранее стимулирует внимание обучающихся к рассматриваемому вопросу на следующем уроке.

– Внешность, поведение учителя. Это крайне рискованный прием, и использовать его допустимо в уместных случаях, оценив все возможные риски. Например, известен случай, когда педагог гримировался под известных ученых: Менделеева, Бора и других выдающихся личностей из мира большой науки.

Дополнительно можно рассмотреть приемы активизации непроизвольного внимания: громкость голоса, движения и жесты эмоционально должны отражать по смыслу содержание речи; знаки и символы (информацию лучше представлять в виде схем или таблиц); воздействие на эмоции (использование тематических коротких видеофильмов, мультфильмов, притч), – все это способствуют эмоциональному включению обучающихся в учебную деятельность.

Среди приемов активизации произвольного (активного, волевого) внимания можно выделить:

блиц-вопросы и блиц-задания; комплименты аудитории (позволяют повысить значимость участия каждого, настроить на работу, вселить уверенность в то, что представляемая тема адресована именно ему);

двигательные задания (любые действия, которые выполняют обучающиеся, включают их в процесс. Это может быть повторение за педагогом какого-то движения или упражнения, или жестовые ответы на вопросы. Например, «Хлопните в ладоши те, кто…»);

объединяющие задания и другое.

Кроме того, на уроке педагог может активизировать послепроизвольное внимание обучающихся. Этот вид внимания возникает в тех случаях, когда, приступив к выполнению задания по указанию педагога, обучающийся обнаруживает в задании моменты, интересные для него лично.

Я хочу предложить вам Вам познакомиться с некоторыми упражнениями, которые можно использовать в работе, и попробовать их применить на этом занятии. Возможно, они пополнят копилку ваших приемов работы с подростками на уроке. Предлагаю начать с простого упражнения, которое можно использовать на уроке, и на перемене с обучающимися».

Упражнение 2. «Тренировка межполушарного взаимодействия»[88].

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие навыков координации, моторики.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, по 2 фломастера или разноцветные ручки.

Ведущий раздает участникам листы бумаги и фломастеры (ручки).

*Ведущий: «*Возьмите в каждую руку фломастер (ручку) и попробуйте рисовать одновременно обеими руками, причем одновременно начиная и заканчивая. Одной рукой – круг, второй – треугольник. Круг должен быть по возможности с ровной окружностью, а треугольник – остроугольный».

Участники выполняют задание. Когда у участников начнет получаться верно выполнять задание, ведущий предлагает его усложнить.

Ведущий: «По такому же принципу, работая одновременно двумя руками, попробуйте нарисовать за 1 минуту максимум кругов и треугольников».

Участники выполняют задание. Когда у участников начнет получаться верно выполнять задание, ведущий предлагает дополнительное усложнение.

*Ведущий: «*Нарисуйте одновременно круг и треугольник двумя разными руками».

Участники выполняют задание. Затем ведущий предлагает разнообразить упражнение.

*Ведущий: «*Нарисуйте разными руками одновременно разные цифры, например цифры 1 и 2, или 2 и 3, или 3 и 4 или другие по вашему выбору».

Участники выполняют задание в течение 1-2 минут. Затем ведущий подводит итоги упражнения.

Ведущий: «Несмотря на кажущуюся простоту этого упражнения, даже взрослому человеку не всегда просто его выполнить, что обусловлено психофизиологическими

---

[88] Физиологические основы внимания. Развитие внимания у детей и подростков / А.М. Купцова, Н.И. Зиятдинова, Р.И. Зарипова, Т.Л. Зефиров. – Казань: КФУ, 2017. – 35 с.

особенностями. Как вы считаете, можно ли применять это упражнение и в рамках урока»?

Упражнение 3. Вспомни и опиши свой день[89]

Время: 6 минут.

Цель упражнения: развитие памяти.

Ведущий просит участников выполнить задания.

Ведущий: «Уважаемые коллеги, а сейчас я предлагаю вам вспомнить:

– события дня, людей, с которыми вы сталкивались сегодня с момента выхода из дома на работу и до начала первого урока в вашем расписании;

– слова, обращенные к вам в течение прошедшего дня. Можете ли вы повторить какие-либо из этих фраз дословно?

– последний урок, который вы провели два дня назад».

Вопросы для обсуждения:

– Что вы запоминаете лучше: события, слова, особенности внешнего вида и поведения окружающих или что-то иное?

– Что позволяет запомнить детально какое-либо событие?

– Как влияет на запоминание наша эмоциональная реакция?

– С помощью каких приемов можно стимулировать запоминание учебного материала у подростков и в каких случаях?

Упражнение 4 «*Мимические сигналы*».

Время: 5 минут.

Цель упражнения: развитие навыков восприятия невербальных сигналов.

Ведущий: «Коллеги, ни для кого не секрет, что информацию мы можем получить не только с помощью слов, но и с помощью интонации, использования жестов и мимики. Эмоции, выражаемые в движениях и мимике, позволяют управлять вниманием,

[89] Физиологические основы внимания. Развитие внимания у детей и подростков / А.М. Купцова, Н.И. Зиятдинова, Р.И. Зарипова, Т.Л. Зефиров. – Казань: КФУ, 2017. – 35 с.

поддерживать его. Я сейчас покажу эмоцию, а вам нужно будет понять, какую информацию я хотел(-а) вам передать».

Ведущий пытается привлечь внимание участников только с помощью мимики. Участники должны определить, какой сигнал был передан, и отреагировать на него.

Примечание: участники могут выполнять упражнение поочередно по кругу.

Вопросы для обсуждения:

– Получилось ли у вас понять, какую информацию вам передавали с помощью мимики?

– Можно ли использовать мимику для управления вниманием обучающихся?

– Какие еще невербальные приемы можно использовать для этой цели?

Завершение

Ведущий: «В завершение нашего занятия хотелось бы поделиться с вами общими рекомендациями, которые позволят усилить устойчивость внимания у обучающихся.

1. Помогите обучающимся быть более осознанными: концентрируйте их внимание на том, что происходит вокруг, что они делают, где находятся, что делают окружающие.

2. Стимулируйте необходимость поиска скрытого. Обращаясь и к наглядному материалу, и к вещам, окружающим обучающихся каждый день, можно предложить им найти новые детали, которые были не замечены ранее.

3. Четкая постановка цели упрощает задачу концентрации внимания, а планомерная организация работы, включая создание благоприятных внешних и внутренних условий, чередование умственных и физических действий (например, конспектирование при чтении, попеременное чтение учебника и выполнение других учебных задач) плодотворно сказывается на развитии целевых процессов внимания».

Вопросы для рефлексии:

– Как вы считаете, почему необходимо учитывать особенности внимания при организации учебного процесса?

– Какие упражнения из тех, которые выполнялись на занятии, вы готовы применять далее в своей профессиональной деятельности?

– О чем вы хотели бы узнать больше?

Занятие для педагогов «Развитие рефлексии у обучающихся разных возрастов»

Цель: информирование педагогов об особенностях формирования самосознания, самокритики, самовосприятия обучающихся на разных возрастных этапах.

Время: 60 мин.

Необходимые материалы: доска, маркер, листы бумаги формата А4, ручки, фломастеры или маркеры, зеркальца.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня мы с вами рассмотрим особенности формирования таких важных качеств у обучающихся как самосознание, самокритика, самовосприятие, то, что называется понятием «рефлексия в психологии».

Разминка

Упражнение 1 «Мозговой штурм»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: анализ представлений педагогов о методах развития рефлексии у обучающихся.

Ведущий: «Давайте обсудим, как, с вашей точки зрения, влияет способность к самоанализу на учебную и социальную успешность человека? В чем выражается это влияние?»

Ведущий предоставляет слово каждому участнику, фиксирует на доске ответы участников.

Ведущий: «Действительно, рефлексия – важный навык в жизни не только обучающегося, но и взрослого человека; это способность осознавать свои мысли, чувства, поступки, анализировать собственный опыт и делать выводы. Для обучающегося любого возраста развитие рефлексии играет ключевую роль в формировании личностной зрелости, самостоятельности, способности к самооценке и саморазвитию.

Развитие рефлексии особенно важно в условиях современного образования, где акцент смещается с пассивного усвоения информации на активное осмысление, самоконтроль и субъективную позицию обучающегося. Именно рефлексия позволяет обучающемуся превращать знания в опыт, а ошибки – в источник роста.

Давайте рассмотрим особенности развития рефлексии для различных возрастных групп.

В младшем школьном возрасте рефлексия только начинает формироваться. Обучающиеся еще не всегда могут четко осознать и вербализовать свои переживания и поступки. Очень важны наглядные методы, игровые и художественные формы (рисунки, смайлики, простые шкалы чувств), которые помогают ребенку понять и выразить свое состояние.

В среднем школьном возрасте начинается интенсивное развитие самосознания и личностной идентичности. Подростки все чаще задаются вопросами: «Кто я?», «Почему я поступил так?», «Что я чувствую?» Рефлексия становится более осмысленной, но может сопровождаться эмоциональной неустойчивостью. Эффективны упражнения на сравнение, выбор, моделирование ситуаций.

В старшем школьном возрасте и юношестве наступает период формирования устойчивого Я-образа, способности анализировать свои цели, ценности, взгляды. Рефлексия приобретает осознанный характер, становится целенаправленной деятельностью и может использоваться как для саморазвития, так и для и коррекции поведения. Старшие подростки способны к углублению самоотношения, сопоставлению

себя с другими, критическому осмыслению прошлого опыта. Эффективны письменные практики, визуализация внутренних состояний, дискуссии, особенно если собеседник может активизировать критическое мышление: задавать вопросы и обращать внимание на эмоциональные реакции, вызванные обсуждением конкретных событий».

Основная часть

Ведущий: «Предлагаю вам самим выполнить некоторые упражнения, которые можно использовать в работе с обучающимися для развития самооценки, восприятия критики в свой адрес, самоанализа».

Упражнение 2: «Взгляд со стороны»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: развитие навыков самоанализа.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки.

Ведущий: «Умение слышать и анализировать мнение о себе со стороны окружающих – важный компонент развития рефлексии у обучающегося. Упражнение, которые мы с вами сейчас попробуем выполнить, можно использовать при работе с детьми среднего и старшего возраста.

Напишите ответы на следующие вопросы:

– За что меня уважают в коллективе?

– За что меня уважают мои ученики?

– Что в моей работе заслуживает справедливой критики?

– Какие качества мне нужно развить в себе или я абсолютно самодостаточен?

– Насколько я уверен(-а) в себе?

– Как я воспринимаю критику в свой адрес, как реагирую на нее?»

Ведущий зачитывает вопросы по одному, давая возможность участникам записать ответы. Затем ведущий предлагает педагогам поделиться своими ответами и эмоциями при выполнении задания.

Ведущий: «Спасибо, коллеги, за вашу искренность и интересные ответы. Скажите, легко ли вам было отвечать, какие вопросы вызвали затруднения и почему?»

Упражнение 2 «Зеркало в ладони»[90]

Время: 5 минут.

Цель упражнения: развитие самосознания.

Необходимые материалы: небольшие зеркальца по числу участников.

Ведущий: «Хочу вам предложить еще одно интересное упражнение, которое можно проводить с обучающимися младших классов. Попробуем выполнить его сами. Мы будем учиться видеть самих себя, но не в привычном зеркале, а в зеркале размышлений. Возьмите в руки зеркало. Посмотрите в него. Постарайтесь не просто увидеть отражение, а ответьте себе на три вопроса:

– Кто я сейчас?

– Что я сейчас чувствую?

– Чего я хочу в этот момент?

Ответы можно не озвучивать и не записывать. Сейчас главное – сосредоточиться на своем внутреннем мире, замедлиться.

Поделитесь своими ощущениями: как часто вы прислушиваетесь к своему внутреннему голосу? изменилось ли что-то в вашем отношении к себе и к миру вокруг после такого упражнения?»

Упражнение 3 «Карта моих успехов»[91]

Время: 10 минут.

Цель упражнения: повышение самоценности, уверенности в себе.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, фломастеры или маркеры.

Ведущий: «Теперь, когда вы «прислушались» к своему внутреннему голосу, я попрошу вас создать своего рода карту своих успехов. Подумайте о событиях

---

[90] Румянцева, Е.Е. Психологические тренинги в школе: методическое пособие / Е.Е. Румянцева, Н.А. Михайлова. – Москва: Генезис, 2017. – 173 с.

[91] Громова, Н.А. Психология и педагогика: учебник для вузов / Н.А. Громова. – Москва: Академия, 2020. – 220 с.

последней недели или месяца. Что вам удалось? Что для вас было трудно, но вы справились? Нарисуйте или напишите об этом на листе бумаги. Это могут быть не только рабочие достижения, но и личные победы: помог другу, вовремя сделал работу по дому, не поссорился, уделил внимание тому, кто в этом нуждался. У каждого из вас свои достижения».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Кто хочет рассказать о своей карте? Поделитесь своими эмоциями от выполнения упражнения».

Участники, готовые высказаться, делятся своими результатами выполнения задания.

Ведущий: «Благодарю за вашу искренность и активность! Видите, как много хорошего мы можем в себе найти, если взглянуть внимательнее».

Упражнение 4 «Один день изнутри»[92]

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие осознанности.

Ведущий: «Продолжим практиковаться во внимательном, осознанном отношении к себе и к миру вокруг себя. Я прошу каждого из вас вспомнить свой самый обычный день. Я буду задавать вам вопросы, ответ на которые записывать не обязательно. Главное – мысленно ответить себе на эти вопросы:

– Какое чувство было с утра? Почему?

–Когда я сегодня улыбался(ась)?

– В какой момент дня я собой гордился(ась)?

– Что мне хотелось бы изменить в сегодняшнем дне?

Если у вас есть желание и готовность, вы можете поделиться с нами своими ответами или одним из них. Расскажите, какие чувства вы испытали, отвечая

[92] Бодалев, А.А. Личность и общение: учебник для студентов вузов. – Москва: Смысл, 2009. – 235 с.

на эти вопросы? Как часто вы задаете себе такие или подобные вопросы? Как такое упражнение может повлиять на ваше отношение к себе и миру вокруг вас?»

Участники обсуждают результаты упражнения.

Упражнение 5 «Остановить момент»[93]

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие навыков рефлексии

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки.

Ведущий: «Продолжим изучать вопрос о способах развития навыков самоанализа и для этого Продолжим наше путешествие, но давайте остановимся на любой ситуации, которая произошла сегодня с Вами и вызвала какие-то эмоции – необязательно позитивные. Я прошу Вас взять ручку и коротко написать эту ситуацию на листе бумаги».

Ведущий ждет пока участники опишут ситуацию.

Ведущий: «Теперь, когда мы можем посмотреть на эту ситуацию со стороны, предлагаю ответить на несколько вопросов, но так же, письменно:

1. Что вы чувствовали когда ситуация произошла? Прошу начать ответ с фразы: «Когда это произошло, я почувствовал…»

2. Что Вы сделали? Почему именно так? Прошу начать ответ с фразы: «Я сделал… потому что…»

3. Можно ли было сделать что-то иначе? Прошу начать ответ с фразы: «Я мог бы сделать…»

Ведущий: «Обучающимся в любом возрасте важно помогать самостоятельно анализировать свое недавнее поведение или принятые решения, и это простое упражнение может стать одним из способов развития рефлексии в любом возрасте».

Упражнение 6 «Зеркало моего развития»[94]

---

[93] Бодалев, А.А. Личность и общение: учебник для студентов вузов. – Москва: Смысл, 2009. – 235 с.

[94] Юнкевич, А.В. Формирование рефлексивных умений у подростков и юношества / А.В. Юнкевич. – Санкт-Петербург: Речь. 2021.

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие временной перспективы.

Необходимые материалы: листы бумаги, ручки.

Ведущий: «Обучающимся, особенно если у них отмечаются сложности в самооценке или самоотношении, важно помочь развить навыки самоанализа не только в рамках отдельно взятых случаев или целого дня, но и в разрезе временной перспективы. Для этого может быть полезнопростое упражнение: разделите лист на две части, где левая часть – это то, каким Вы были год назад, а правая часть – то, каким Вы стали сейчас. Постарайтесь написать как можно больше тезисов».

Участники пишут тезисы.

Ведущий: «Теперь вы можете наглядно увидеть изменения, произошедшие с вами и постараться понять – в связи с чем произошли эти изменения. Что изменилось? Что вы поняли о себе за это время?»

Вопросы для рефлексии: «Какможно применять эти упражнения в мероприятиях классного часа или в рамках урока? Можно ли интегрировать некоторые из них в структуру урока или классного часа? Были ли они полезны лично Вам?»

Заключение

Весенняя Неделя психологии в 2025 году призвана стать ярким и значимым событием в жизни образовательных организаций, способствующим психологическому благополучию всех участников образовательных отношений. Настоящие методические рекомендации содержат рекомендации по организации мероприятий, их развернутые сценарии, адаптированные для различных возрастных групп обучающихся.

Предложенные мероприятия, направленные на эмоциональную регуляцию, стрессоустойчивость и формирование позитивного мышления, позволят их участникам приобрести ценные инструменты для преодоления трудностей и поддержания психологического равновесия. Активности, способствующие развитию эмпатии, коммуникативных навыков и конструктивного взаимодействия, помогут создать атмосферу доверия, взаимопонимания и поддержки как в учебных коллективах, так и в образовательных организациях в целом, что, в свою очередь, будет способствовать повышению эффективности образовательной деятельности. Мероприятия, направленные на развитие внимания, памяти, мышления и творческих способностей, а также на формирование ценностных ориентаций, самосознания и личностной зрелости, будут способствовать всестороннему развитию личности, раскрытию потенциала каждого участника и формированию гармоничной жизненной стратегии.

Реализация мероприятий Недели психологии предполагает активное участие педагогов-психологов, педагогического коллектива и, конечно же, самих обучающихся и их родителей (законных представителей). Совместные усилия, творческий подход и учет индивидуальных особенностей участников позволят сделать Весеннюю Неделю психологии не только интересной и познавательной, но и по-настоящему полезной для каждого, кто стремится к личностному росту и психологическому благополучию.

Список ресурсов

1. 18 программ тренингов. Руководство для профессионалов. / Под ред. В.А. Чикер. – Санкт-Петербург: Речь, 2008. – 368 с.

2. Авидон, И. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 256 с.

3. Академия Минпросвещения России: сайт. – URL: https://apkpro.ru/profilnye-psikhologo-pedagogicheskie-klassy/ (дата обращения: 02.04.2025).

4. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – Санкт-Петербург: Питер, 2007. – 272 с.

5. Барто, А.Л. Вовка – добрая душа / А.Л. Барто. – Москва: Эксмо, 2018. – 128 с.

6. Бахолдина, В.Ю. Конституциональный тип и самооценка у детей и подростков / В.Ю. Бахолдина, К.С. Ступина, В.А. Ковылин // Вестник Московского университета. Серия 23. Антропология. – 2010. – №2. – С. 44-54.

7. Битянова, М.Р. Как вы яхту назовете… / М.Р. Битянова // Вестник практической психологии образования. – 2006. – Том 3. – № 1. – С. 82-88.

8. Бодалев, А.А. Личность и общение: учебник для студентов вузов. – Москва: Смысл, 2009. – 235 с.

9. Васягина, Н.Н. Актуальные проблемы психологии личности: Сборник научных трудов / Н.Н. Васягина. – Екатеринбург: УрГПУ, 2004. – 119с.

10. Вачков, В.И. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников / В.И. Вачков, М.Р. Битянова. – Санкт-Петербург: Питер; 2009. – 192 с.

11. Вачков, И.В. Психология тренинговой работы / И.В. Вачков. – Москва: Эксмо, 2007. – 279 с.

12. Вачков, И.В. Сказки о самой душевной науке: Королевство Внутреннего Мира. Королевство Разорванных Связей / И.В. Вачков. – Москва: Интермедиатор, 2012. – 214 с.

13. Выготский, Л.С. Психология развития ребенка / Л.С. Выготский. – Москва: Изд-во. Смысл, Изд-во Эксмо, 2004. – 512 с.

14. Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва: АСТ, 2014. – 304 с.

15. Гиппенрейтер, Ю.Б. Самая важная книга для родителей: три психологических бестселлера в одном томе / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва: АСТ, 2013. – 750 с.

16. Громова, Н.А. Психология и педагогика: учебник для вузов / Н.А. Громова. – Москва: Академия, 2020. – 220 с.

17. Данилина, Т.А. В мире детских эмоций: Пособие для практических работников ДОУ / Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина. – Москва: Айрис-пресс, 2004. – 160 с.

18. Деятельность практикующего психолога (аспекты психологической помощи: от теории к практике) / под ред. И.В. Пахно. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2008. – 152 с.

19. Диафильм онлайн: библиотека диафильмов: сайт. – URL: https://diafilm.online/#!foyer (дата обращения: 02.04.2025).

20. Дубина, Л.А. Коммуникативная компетентность дошкольников: Сборник игр и упражнений / Л.А. Дубина. – Москва: Книголюб, 2006. – 64 с.

21. Евсеева, С.П. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции: учебно-методическое пособие / С.П. Евсеева, А.Г. Грецов. – Санкт-Петербург: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44 с.

22. Евтихов, О.В. Практика психологического тренинга / О.В. Евтихов. – Санкт-Петербург: Речь, 2007. – 256 с.

23. Емельянова, Е.В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге / Е.В. Емельянова. – Москва: Генезис, 2020. – 376 с.

24. Как тренировать силу воли: практические рекомендации психологов // Общероссийский детский телефон доверия: сайт. – URL: https://telefon-doveria.ru/kak-trenirovat-silu-voli/ (дата обращения: 02.04.2025).

25. Кардашина, С.В. Психометрические характеристики русскоязычной версии опросника К. Томаса – Р. Килманна / С.В. Кардашина, Н.В. Шаньгина // Педагогическое образование в России. – 2016. – №11. – С. 216-228.

26. Кипнис, М.Ш. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. – Москва: АСТ, 2014. – 637 с.

27. Комплексная нейропсихологическая коррекция и абилитация отклоняющегося развития. Часть 2 / под ред. А.В. Семенович. – Москва: МГПУ, 2001. – 46 с.

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

29. Куртикова И. Тренинг: руководство к действию. Теория и практика / И. Крутикова, К. Лаврова, В. Ли. – Москва, 2005. – 240 с.

30. Лебедева, Н.В. Неуспешность младших школьников: психологический аспект / Н.В. Лебедева // Альманах мировой науки. – 2016. – № 9-2 (12). – С. 27-30.

31. Леонтьев, Д.А. Очерк психологии личности / Д.А. Леонтьев. – 2 изд. – Москва: Смысл, 1997. – 64 с.

32. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – Москва: Смысл, 2006. – 63 с.

33. Лихи, Р. Техники когнитивной психотерапии / Р. Лихи. – Санкт-Петербург: Питер, 2022. – 656 с.

34. Лютова, Е.К. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Монина. – Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2007. – 136 с.

35. Марина, И.Е. Методы саморегуляции и психологической разгрузки: учебное пособие / И. Е. Марина. – Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. – 90 с.

36. Могучий, А. Советский тренажер для ума. Высокоэффективные тренировки памяти и внимания, как у разведчика / А. Могучий. – Москва: АСТ, 2024. – 288 с.

37. Морозова, Т.Ю. Адаптационный тренинг для первокурсников психологических и педагогических факультетов / Т.Ю. Морозова, М.А. Ступницкая // Образовательные технологии (г. Москва). – 2018. – № 2. – С. 117-143.

38. Неделя психологии в общеобразовательных организациях субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / О.Л. Юрчук, З.Р. Хайрова, Е.А. Никифорова [и др.]; под общей редакцией Л.П. Фальковской; научный редактор О.А.Ульянина; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2023. – 96 с.

39. Никифорова, Е.А. Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся по программам среднего профессионального образования, направленная на развитие профессиональных ценностей будущего педагога / Е.А. Никифорова. – Москва, 2024. – 105 с.

40. Пакет инструментария программы психолого-педагогического сопровождения процессов обучения, социальной, языковой и культурной адаптации детей иностранных граждан / Под ред. О.Е. Хухлаева, М.Ю. Чибисовой, Н.В. Ткаченко. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2023. – 179 с.

41. Панфилова, М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей / М.А. Панфилова. – Москва: Издательство ГНОМиД, 2001. – 160 с.

42. Педагогические игротехники: копилка методов и упражнений / Л.С. Кожуховская, И.И. Губаревич, Н.В. Масюкевич, И.В. Познякова; под общ. ред. Л.С. Кожуховской. – Минск: Изд. центр БГУ, 2010. – 233 с.

43. Пермяк, Е.А. Надежный человек: диафильм / Е.А. Пермяк // Библиотека диафильмов: сайт. – URL: https://diafilm.online/viewing-hall/catalog/49578-nadezhnyi-chelovek/ (дата обращения: 02.04.2025).

44. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – 3-е изд., стереотип. – Москва: Издательский центр «Академия», 1998. – 128 с.

45. Румянцева, Е.Е. Психологические тренинги в школе: методическое пособие / Е.Е. Румянцева, Н.А. Михайлова. – Москва: Генезис, 2017. – 173 с.

46. Сборник методических разработок по формированию жизнестойкости обучающихся: методическое пособие / Сост.: Е.Г. Вдовина, Т.А. Моисеева. – Барнаул, 2015. – 146 с.

47. Семенович, А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие / А.В. Семенович. – Москва: Генезис, 2007. – 474 с.

48. Семья и школа: журнал для родителей и педагогов. – URL: https://семьяишкола.рф/ (дата обращения: 02.04.2025).

49. Соловьева, Д. Занятие «Все о мышлении» // Справочник педагога-психолога. Школа / Д. Соловьева. – 2024. – №8. – URL: https://e.psihologsh.ru/1097692 (дата обращения: 02.04.2025).

50. Сорокина, А.И. Дидактические игры в детском саду: (старшие группы). Пособие для воспитателей детского сада / А.И. Сорокина. – Москва: Просвещение, 1982. – 96 с.

51. Стишенок, И.В. Из гусеницы в бабочку. Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе / И.В. Стишенок. – Москва: Генезис, 2016. – 368 с.

52. Субботина, Р.А. Психологические особенности личности студентов с разным уровнем выраженности установки на поведение жертвы (на материале студентов медицинского ВУЗа): дис. … канд. психол. наук: 19.00.07 / Субботина Рузанна Арцруновна. – Ярославль, 2020. – 315 с.

53. Тихомирова, Л.Ф. Я открываю мир: Развитие познавательных способностей детей / Л.Ф. Тихомирова. – Екатеринбург: У-Фактория, 2006. – 240 с.

54. Федоренко, П. Без стресса. Техники и упражнения для преодоления негативных эмоций / П. Федоренко, И. Качай. – Екатеринбург: Ridero, 2021. – 304 с.

55. Физиологические основы внимания. Развитие внимания у детей и подростков / А.М. Купцова, Н.И. Зиятдинова, Р.И. Зарипова, Т.Л. Зефиров. – Казань: КФУ, 2017. – 35 с.

56. Фопель, К. Личность. Способность и сильные стороны. Отношение к телу / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2003. – 165 с.

57. Хоментаускас, Г.Т. Семья глазами ребенка / Г.Т. Хоментаускас. – Москва: Педагогика, 1989. – 154 с.

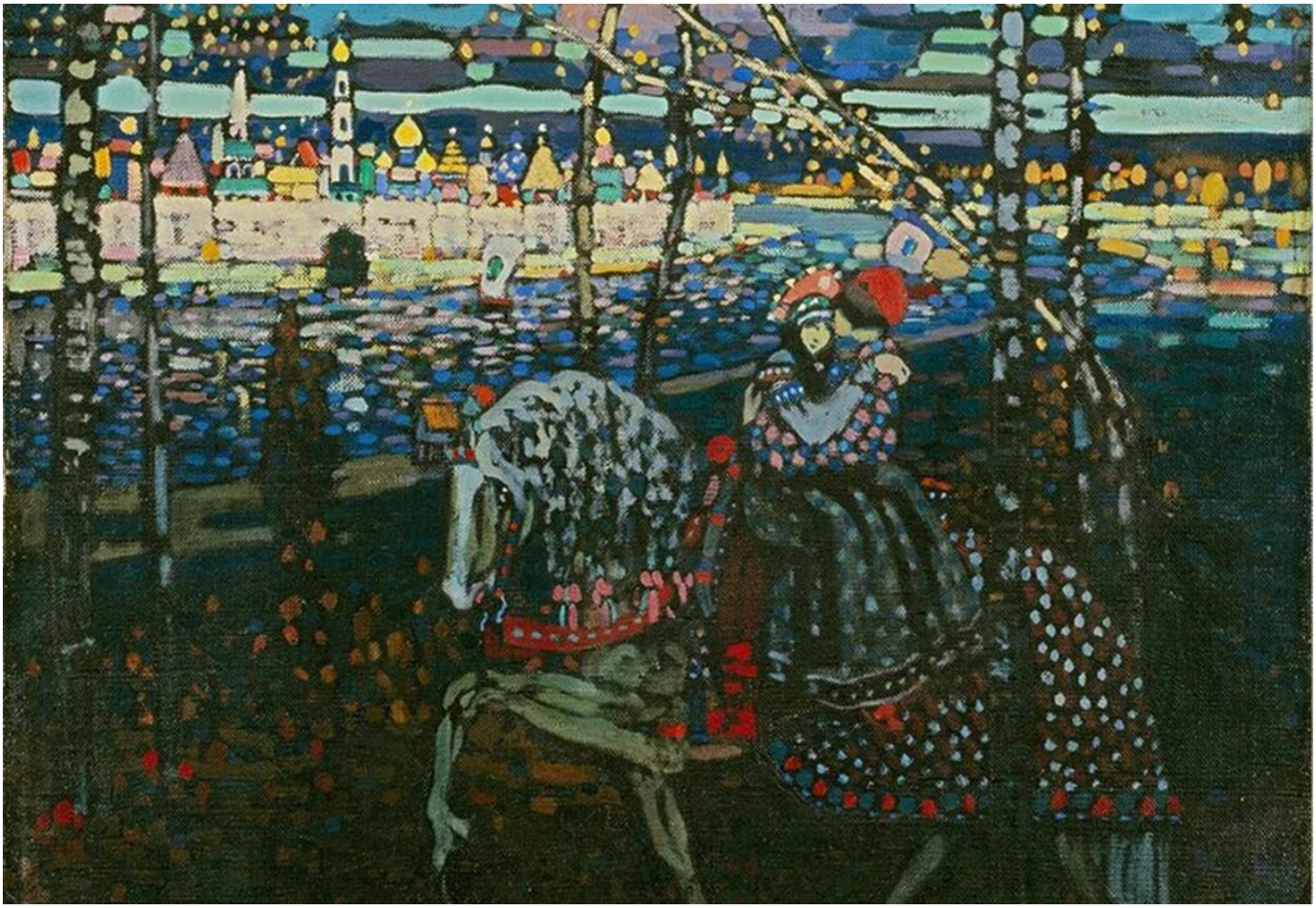
58. Чернецкая, Л.В. психологические игры и тренинги в детском саду / Л.В. Чернецкая. – Ростов-на-Дону: Феникс», 2005. – 128 с.

59. Юнкевич, А.В. Формирование рефлексивных умений у подростков и юношества / А.В. Юнкевич. – Санкт-Петербург: Речь. 2021.

Приложение

Приложение 1. Материалы к игровому занятию «Мир ощущений» для упражнения 6 «Волшебные деревья»

Репродукция картины «Иван-царевич на Сером Волке» (В.М. Васнецов, 1889 г.)



Репродукция картины «Двое на лошади» (В.В. Кандинский, 1906 г.)

Изображения волшебных деревьев

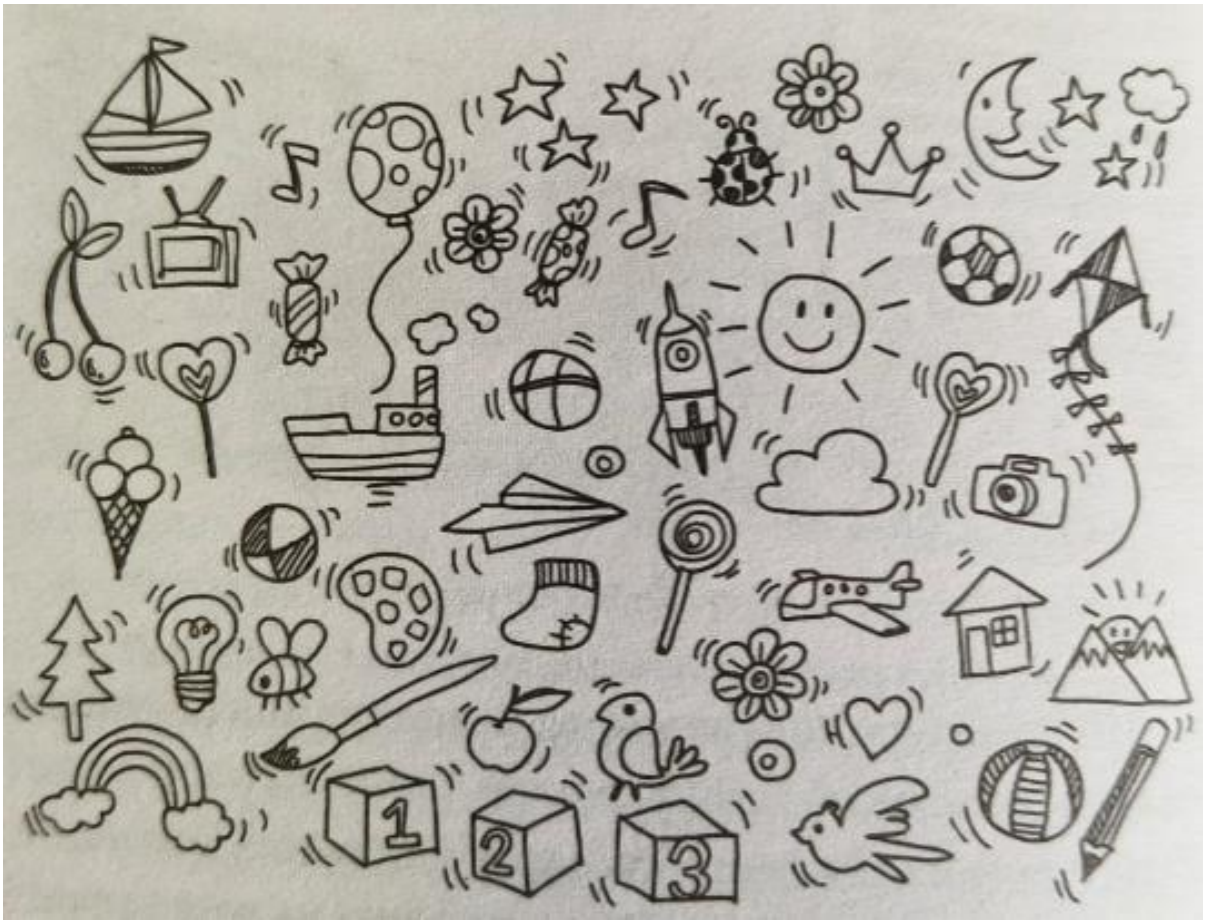
Приложение 2. Материалы к занятию «Как прекрасен этот мир, посмотри!»
для упражнения 2 «Самые внимательные и наблюдательные»

Вариант 1

Репродукция картины «Утро в сосновом лесу» (И.И. Шишкин)

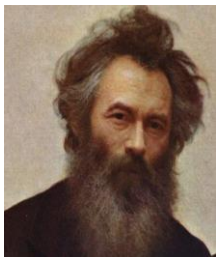
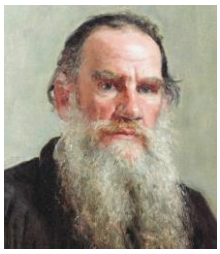
Репродукция картины «На опушке соснового леса» (И.И. Шишкин)

Вариант 2

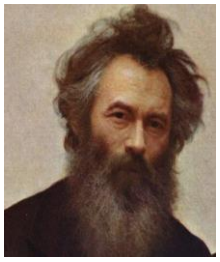
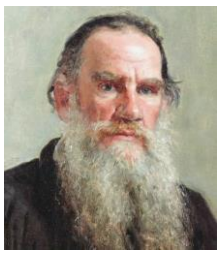


Приложение 3. Материалы к занятию «Как прекрасен этот мир, посмотри!» для упражнения 5 «Гордость и уважение к российскому народу»

(Упрощенный вариант)

Александр Сергеевич Пушкин – поэт	Иван Иванович Шишкин – художник	Дмитрий Иванович Менделеев – ученый-химик	Александр Васильевич Суворов – полководец	Михаил Илларионович Кутузов – главнокомандующий времен Отечественной войны 1812 года
				
Михаил Васильевич Ломоносов – ученый, поэт	Петр Ильич Чайковский – композитор	Виктор Михайлович Васнецов – художник, скульптор	Юрий Алексеевич Гагарин – космонавт	Лев Николаевич Толстой – писатель
				

(Сложный вариант)

Александр Сергеевич Пушкин	Иван Иванович Шишкин	Дмитрий Иванович Менделеев	Александр Васильевич Суворов	Михаил Илларионович Кутузов
Поэт, писатель	Художник	Ученый-химик	Полководец	Главнокомандующий времен Отечественной войны 1812 года
				
Михаил Васильевич Ломоносов	Петр Ильич Чайковский	Виктор Михайлович Васнецов	Юрий Алексеевич Гагарин	Лев Николаевич Толстой
Ученый, поэт	Композитор	Художник, скульптор	Космонавт	Писатель
				

Приложение 4. Материалы к занятию «Как прекрасен этот мир, посмотри!» для упражнения 6 «Память о наследии России»

Игра-мемо «Культурное и природное наследие России»

«Родина-мать зовет!»	«Родина-мать зовет!»	Озеро Байкал	Озеро Байкал
Московский Кремль	Московский Кремль	Вулканы Камчатки	Вулканы Камчатки
Казанский Кремль	Казанский Кремль	Остров Врангеля	Остров Врангеля
Кижи	Кижи	Кавказский заповедник	Кавказский заповедник

Приложение 5. Материалы к занятию «Позитивное развитие» для упражнения 1 «Особые приметы» (бланки для фиксации наблюдений)

Вариант 1 (для 1-2 класса)

Цвет глаз	Запишите имя участника	
	Мальчик	Девочка
Светлые	А	В
Темные	Б	Г

Вариант 2 (для 3-4 класса)

Особые приметы	Запишите имя участника			
	Мальчик		Девочка	
	Светлые волосы	Темные волосы	Светлые волосы	Темные волосы
Светлые глаза	А	В	Д	Ж
Темные глаза	Б	Г	Е	З

Приложение 6. Материалы к занятию «Позитивное развитие» для упражнения 4 «Заряжаемся на успех» (бланки для фиксации личных достижений)

Лист успеха
Моя цель:
Вера в достижение цели: 1 _ 2 _ 3 _ 4 _ 5 _ 6 _ 7 _ 8 _ 9 _ 10
Мои действия:

Приложение 7. Материалы к занятию «Справляемся с эмоциями»
для упражнения 4 «Три варианта сказки»

Отправилась как-то Машенька в лес по ягоды и повстречала там удивительного старика, который подарил ей маленькое и с виду ничем не примечательное зеркальце. Взглянула она в зеркальце...
Однажды маленький жаворонок выпал из гнезда и свалился в болото. «Где я?» – спросил он у Жабы. «В самом прекрасном месте – в болоте, – сказала та. – И ты будешь наслаждаться здесь всю свою жизнь!» И Жаворонок поверил ей, хотя ему порой так хотелось в небо...
*Как-то Аленушке Злая Колдунья (которую та считала доброй) подарила волшебное кольцо, способное выполнять любые желания. Аленушка обрадовалась – ведь она не знала, что кольцо исполняет желания с точностью до наоборот: например, пожелаешь здоровья – и сразу заболеешь...
*К Писателю попала в руки Волшебная Книга. Ее страницы были пусты. Но стоило описать в ней какое-нибудь придуманное событие, как оно происходило в реальности. Даже выдуманные существа и целые народы могли бы появиться на свет, если о них написать в Книге. Но Книга имела еще одну особенность: записанное на ее страницах (а их было ровно сто) нельзя было исправить – ни одной буквы...
Брел странствующий Принц по какой-то дальней стране и зашел в деревню с очень странным названием – Большие Враки. Никак не ожидал он, что...
Отправился Иван-царевич вызволять из плена похищенную Змеем Горынычем возлюбленную свою Василису. И увидел он высоченную башню без дверей. А у подножия башни сидел...
Жил-был в глубокой пещере в центре огромной горы Гном, добывавший золото и драгоценные камни. Возвращался он как-то один с работы, неся в мешке запасы драгоценностей, и вдруг услышал...
Один рыцарь всегда ездил только по прямым дорогам. Но однажды оказался он на распутье перед камнем. Ноги его коня стали погружаться в болото, и долго стоять было невозможно. А на камне было написано...
Возвращался богатырь со службы. Много лет провел он в битвах и надеялся, что теперь-то заживет спокойно и счастливо. Переночевал он под раскидистым дубом, а когда утром потянулся, проснувшись, то вдруг рука его натолкнулась на какой-то предмет...

Приложение 8. Материалы к занятию «Исследуем тему, как мы общаемся» для упражнения 7 «Пантомима»

Пантомима (карточки с заданиями)

паровоз
гусеница
оркестр
Пизанская башня
болельщики
команда, которая выигрывает
команда, которая проигрывает

Приложение 9. Материалы к занятию «Общение в нашей жизни» для упражнения 8 «Подведение итогов»

Анкета обратной связи

Инструкция. Определи, насколько выражены у тебя представленные в бланке умения и навыки, отметив знаком «+» в графах «До начала занятий» и «После занятий» и степень их выраженности от 0 до 10 баллов.

Бланк анкеты

Имя, фамилия

_____

Качества Баллы

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. Умение управлять своим поведением

До начала занятий _____

После занятий _____

2. Общительность

До начала занятий _____

После занятий _____

3. Умение поддержать другого человека

До начала занятий _____

После занятий _____

4. Умение слушать других людей

До начала занятий _____

После занятий _____

5. Умение разрешать конфликтную ситуацию

До начала занятий _____

После занятий _____

Приложение 10. Материалы к занятию «Интересные люди и их качества» для упражнения 2 «Во благо России и мира: великие личности и их дела»

Бланк для команды

1 раунд «Разминка»

Вопрос № 1. За издание какого учебника Д.И. Менделеев удостоился Демидовской премии – высшей научной награды Российской империи?

а) «Органическая химия»

б) «Неорганическая химия»

в) «Основы химии»

Вопрос № 2. Какой химический элемент назван в честь России?

а) рутений

б) радон

в) родий

Вопрос № 3. Кем был Иван Федоров?

а) Первопечатник

б) Первооткрыватель

в) Полководец

г) Ученый

Вопрос № 4. В Санкт-Петербурге на площади И.В. Тургенева находится памятник известному персонажу его рассказа. Отлитая из чугуна скульптурная композиция представляет собой пса, свернувшегося у огромных сапог. Как вы думаете, что это за персонаж?

а) Му-Му

б) Белый Бим Черное ухо

в) Хатико

г) Лесси

Вопрос № 5. За что получил свой первый орден адмирал Федор Федорович Ушаков?

а) за боевые заслуги;

б) успешную борьбу с эпидемией чумы в Херсоне;

в) за благотворительность;

г) за разгром флота Османской империи

2 раунд «Правда/неправда»

Время на обдумывание всего 15 секунд.

Вопрос № 1. Правда ли что, учась в Главном педагогическом институте Петербурга, Дмитрий Иванович Менделеев был оставлен на второй год за неуспеваемость?

Ответ:

Вопрос № 2. Петр Ильич Чайковский за свою жизнь написал 10 опер, 3 балета, 7 симфоний и 104 романса.

Ответ:

Вопрос № 3. Михаил Васильевич Ломоносов знал 19 иностранных языков, 12 из которых – в совершенстве, перевел с немецкого языка на русский ряд известных поэтических произведений.

Ответ:

Вопрос № 4. В 1914 году Петр I Великий открыл первую гимназию и множество школ для детей.

Ответ:

3 раунд «Вопрос-ответ»

Вопрос № 1. Кто основал первый государственный университет

Ответ:

Вопрос № 2. Какого московского князя в 1380 году благословил Сергий Радонежский на сражение, которое историки позже назовут Куликовской битвой?

Ответ:

Вопрос № 3. Кто был первым человеком, совершившим полет на космическом корабле, открыв новую эру развития человечества?

Ответ:

Вопрос № 4. Великий русский хирург, основоположник русской военно-полевой хирургии, создатель первого атласа топографической анатомии, первым применил эфир для наркоза, первым организовал подготовку сестер милосердия для госпиталей и помощи раненым на поле боя.

Ответ:

Вопрос № 5. Кто стала первой в России женщиной-профессором?

Ответ:

Приложение 11. Материалы к занятию «Путь к себе: Развитие через осознание и мышление» для упражнения 2 «Критическая картина»

Филонов П. Н. Цветы мирового расцвета (1915 г.)

Приложение 12. Материалы к занятию для психолого-педагогического класса для упражнения 2 «Психологический эксперимент»

Описание экспериментов для карточек

«Ученый или преступник». Эксперимент В.С. Мухиной. Отрывок из фильма «Я и другие»

Психолог В.С. Мухина приглашает добровольцев из аудитории в отдельное помещение, после чего вызывает каждого по очереди. Всем участникам показывают один и тот же портрет пожилого мужчины, но одним его представляют как известного ученого, а другим – как опасного преступника. Испытуемые должны создать психологический портрет этого человека. В зависимости от полученной установки, участники усматривают в его внешности либо положительные черты, характерные для ученых, либо отрицательные, присущие, по их мнению, преступникам.

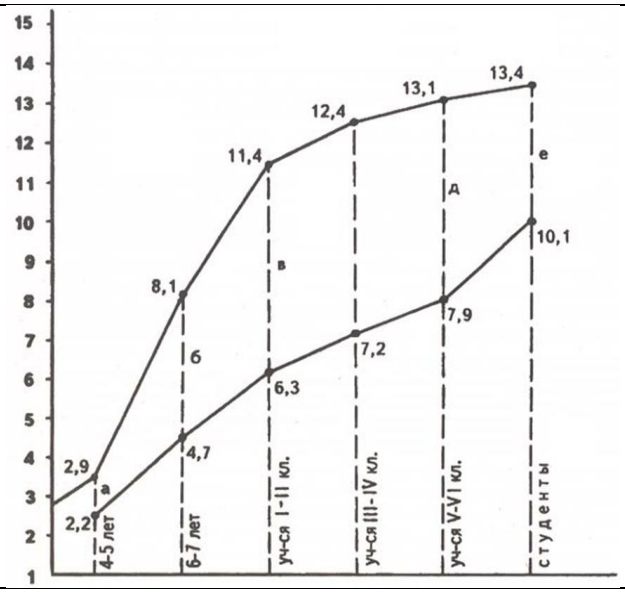
Параллелограмм развития Высших психических функций, эксперименты А.Н. Леонтьева на базе теории Л.С. Выготского

Эксперимент заключался в сравнении того, как дети разного возраста и студенты выполняют задание на запоминание в двух разных условиях: 1) Без внешних средств (нижняя линия на рисунке): участнику игры задавали вопросы на вспоминание, и он давал на них ответы. Здесь испытуемые имеют дело только с одним рядом стимулов – заданиями экспериментатора. 2) С внешними средствами (верхняя линия на рисунке): в эксперимент вводился второй ряд стимулов – цветные карточки, которыми испытуемый мог воспользоваться по своему усмотрению.

Результаты эксперимента, представленные как графики зависимости успешности решения задач от возрастной группы в каждом из двух условий, обретают форму параллелограмма. Дошкольники решают задачу в условиях двойной стимуляции практически столь же безуспешно, как и при отсутствии стимулов-средств, – иными словами, практически не используют предоставленных им средств удержания внимания. Иногда они просто играют разноцветными карточками, а иногда карточки могут запугать их при ответе на очередной вопрос.

Школьники уже эффективно пользуются внешними средствами. У школьников средних классов при опоре на цветные карточки процент ошибок в ответах падает в 10 раз. Однако показатели решения задачи без внешних средств все еще невысоки.

У студентов разница между успешностью выполнения заданий без карточек и с карточками незначительна, при том, что оба показателя довольно высоки. Л.С. Выготский делает вывод, что взрослые испытуемые способны удерживать внимание на вспомогательных карточках с помощью не только внешних, но и внутренних средств. Внешние опосредствованные операции уже наполовину свернуты, переведены во внутренний план.



Феномен «горькой» конфеты о формировании иерархических отношений мотивов (А.Н. Леонтьев)

Ребенок-дошкольник получает от экспериментатора практически невыполнимое задание: достать удаленную вещь, не вставая со стула. Экспериментатор выходит, продолжая наблюдать за ребенком из соседнего помещения. После безуспешных попыток ребенок встает, берет привлекающий его предмет и возвращается на место. Экспериментатор входит, хвалит его и предлагает в награду конфету. Ребенок отказывается от нее, а после повторных предложений начинает тихо плакать. Конфета оказалась для него «горькой».

О чем говорит этот факт? Анализ событий показывает, что ребенок был поставлен в ситуацию конфликта мотивов. Один его мотив – взять интересующую вещь (непосредственное побуждение); другой – выполнить условие взрослого («социальный» мотив). В отсутствие взрослого верх взяло непосредственное побуждение. Однако с приходом экспериментатора актуализировался второй мотив, значение которого еще усилилось незаслуженной наградой. Отказ и слезы ребенка – свидетельство того, что процесс освоения социальных норм и соподчинения мотивов уже начался, хотя и не дошел еще до конца.

Завершенные и незавершенные действия или эффект Зейгарник (Б.В. Зейгарник)

Идея эксперимента появилась благодаря наблюдениям за поведением официанта в одном из ресторанов, он хорошо помнил сумму, причитающуюся с посетителей, но сразу же забывал ее, после того как счет был оплачен. Полагая, что в данном случае цифры удерживаются в памяти благодаря «системе напряжения» и исчезают с ее разрядкой, К. Левин предложил своей ученице Б.В. Зейгарник экспериментально исследовать различия в запоминании незавершенных (когда «система напряжения» сохраняется) и завершенных действий. Эксперименты подтвердили левиновский прогноз. Первые запоминались приблизительно в два раза

лучше. И установленная зависимость приобрела в психологии известность как «эффект Зейгарник» (или «коэффициент Зейгарник», выражающий отношение завершенных действий к незавершенным).

Изучение эгоцентризма и мышления у детей (Ж. Пиаже)

Швейцарский психолог Жан Пиаже придумал гениальный в своей простоте эксперимент с детьми. Ребенка сажали за круглый стол, а на соседних стульчиках – пару игрушек: Мишку и Зайчика. Потом ребенка просили нарисовать то, что он видит. С этим ребенок хорошо справлялся. Потом ему просили нарисовать то, как, по его мнению, это видит Зайчик.

И оказалось, что до 4-5 лет все дети уверенно рисовали опять то же самое – Мишку, Зайку, стол, окно и экспериментатора. Только после 5 лет у некоторых детей возникали попытки нарисовать мир под другим углом. Например, появлялась творческая догадка, что Зайчик не может видеть Зайчика, а видит Мишку и… кого? Меня? Как он меня видит? И экспериментатора он видит под каким-то другим углом.

Но в целом, в соответствии с эгоцентрической позицией, ребенок не стремится рассуждать, он смотрит исключительно со своей точки зрения.

Эксперимент Аша (С. Аш)

Соломон Аш исследовал феномен конформности – склонность человека следовать мнению группы. В его эксперименте участникам показывали карточки с линиями разной длины и просили выбрать линию, равную по длине эталонной. Все участники, кроме одного, были подставными и намеренно давали неверные ответы. Несмотря на очевидность ошибки, 37% реальных участников соглашались с неверным мнением большинства. Эксперимент продемонстрировал, что давление группы может заставить людей отказываться от очевидной правды.

Эксперимент с куклой Бобо (А. Бандура)

Альберт Бандура изучал, как дети учатся агрессии через подражание. В его эксперименте дети наблюдали, как взрослый человек агрессивно ведет себя по отношению к надувной кукле Бобо – бьет ее, кричит и использует игрушечное оружие. Затем детей оставляли наедине с куклой. Те, кто наблюдал агрессивную модель, повторяли ее действия. Эксперимент подтвердил теорию социального обучения, согласно которой поведение формируется не только генетикой, но и окружением.

Когнитивный диссонанс (Л. Фестингер и Дж. Карлсмит)

Леон Фестингер и Джеймс Карлсмит изучали, как люди справляются с внутренними противоречиями. Участники выполняли скучное задание, а затем должны были убедить других, что оно интересное, за вознаграждение в 1 или 20 долларов. Те, кто получил только 1 доллар, позже искренне меняли свое мнение, убеждая себя, что задание действительно было интересным, чтобы уменьшить диссонанс между своим поведением и убеждениями. Эксперимент показал, как люди изменяют свои убеждения, чтобы снизить внутренний дискомфорт.

«Маленький Альберт» (Дж. Уотсон и Р. Рейнер)

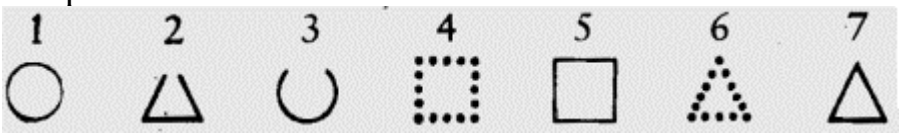
Джон Уотсон и Розали Рейнер провели эксперимент, чтобы доказать, что эмоциональные реакции можно условно сформировать. Они подвергали младенца по имени Альберт воздействию белых пушистых объектов, таких как крысы и кролики, сопровождая их громким пугающим шумом. В результате у ребенка развился страх перед этими объектами, который затем распространился на другие похожие предметы. Хотя эксперимент продемонстрировал возможность формирования страхов, его этичность вызывает значительные вопросы.

Зефирный тест (У. Мишел)

Уолтер Мишел изучал способность детей к отсрочке удовлетворения. Детям предлагали выбор: съесть один зефир сейчас или подождать некоторое время и получить два. Те, кто смог дождаться, позже показывали более высокие результаты в жизни, такие как лучшее образование и стабильные отношения. Однако последующие исследования показали, что на терпение влияет не только сила воли, но и уровень доверия ребенка к окружающим.

Эксперимент о влиянии культуры на мышление (А.Р. Лурия)

А.Р. Лурия задался вопросом, изменяется ли в зависимости от культуры содержание мышления, т. е. основные категории, используемые для описания опыта, и различаются ли в зависимости от культуры основные интеллектуальные функции человека. И он провел эксперимент, избрав для своих исследований поселки и стоянки кочевников Узбекистана и Киргизии, где в 30-ые годы XX века еще сохранялась традиционная культура без влияния современных технологий. Ученый проверял основную гипотезу о зависимости познавательных процессов от социального и культурного опыта испытуемых. Оказалось, что способы обозначения и группировки геометрических фигур, представленных на рисунке, у разных групп испытуемых были различны.



Участники исследования, живущие в отдаленных поселениях с традиционной культурой, давали следующие типичные обозначения этих фигур: 1) тарелка, 2) палатка, 3) браслет, 4) бусы, 5) зеркало, 6) часы, 7) подставка для чайника. Испытуемые, получившие начальные знания, знакомые с колхозной техникой, большей частью давали фигурам геометрические названия, а обучающиеся школы по подготовке учителей пользовались только последними.

«Мой любимый эксперимент в психологии»

Ребята, выбирая эту карточку, вы можете рассказать о любом эксперименте, который Вам нравится или запомнился больше всего.

Приложение 13. Материалы к занятию «Конструктивное взаимодействие» для упражнения 4 «Испорченный телефон»

Бланк практического задания по применению приема активного слушания: отреагирование чувств ребенка

Ситуация и слова ребенка	**Чувства ребенка**	**Ваш ответ ребенку**
«Сегодня, когда я выходила из школы, мальчик-хулиган выбил у меня из рук портфель и из него все высыпалось»	Огорчение/обида	Ты расстроилась, тебе было очень обидно
(Ребенку сделали укол, он плачет): «Доктор плохой!»		
Старший сын говорит маме: «Ты всегда ее защищаешь, говоришь, что она маленькая, а меня никогда не жалеешь»		
«Сегодня на уроке математики я ничего не поняла и сказала об этом учителю, а весь класс засмеялся»		
(Ребенок роняет чашку): «Ой, моя чашечка»		
(Ребенок забегает в комнату): «Мам, ты представляешь, я сегодня первый написал и сдал контрольную!»		
«Ну надо же, я забыла выключить телевизор, а там было продолжение фильма!»		

Памятка «Приемы активного слушания»

1. Поддакивание. Во время разговора рекомендуется периодически кивать головой, говорить «да», «угу», «ага» и т.п.
2. Повторение – цитирование сказанного ребенком.
3. Своевременная пауза дает ребенку возможность сформулировать свои мысли и чувства.
4. Перефразирование: «Если я тебя правильно понял, то…»; «То есть ты хочешь сказать, что…».
5. Резюмирование: «Твоя основная мысль заключается в том, что…»; «Если подытожить сказанное, то…».
6. Отражение чувств: «Наверное тебе было очень страшно, когда это случилось…»; «Тебе кажется, что все это очень несправедливо».

Приложение 14. Материалы для родительского собрания «Развитие адекватной самооценки, уверенности в себе, как определяющих факторов развития личности у обучающихся»

Раздаточный бланк для родителей (законных представителей)

Тема занятия/собрания:

_____

_____

Цель занятия: _____

_____

Причины: _____

_____

_____

Проблемы: _____

_____

_____

*Советы:*_____

_____

_____

_____

_____

_____

*Рекомендации*_____

_____

_____

_____

_____

_____

Приложение 15. Материалы для родительского собрания «Развитие адекватной самооценки, уверенности в себе, как определяющих факторов развития личности у обучающихся» для упражнения 2 «Погружение в тему родительского собрания»

Картинки для слайд-презентации[95]

[95] Изображения взяты из открытых источников.

Приложение 16. Материалы для родительского собрания «Развитие адекватной самооценки, уверенности в себе, как определяющих факторов развития личности у обучающихся» для упражнения 4 «Цепочка»

И
РЕШЕНИЯ
С
ПОЗНАКОМИТЬСЯ
ОПРЕДЕЛИТЬ
ПРИЧИНАМИ
ПУТИ
НЕАДЕКВАТНОЙ
САМООЦЕНКИ

Приложение 17. Материалы для родительского собрания «Развитие адекватной самооценки, уверенности в себе, как определяющих факторов развития личности у обучающихся» для упражнения 5 «Мини-лекции»

(для Модуля 1)

Адекватная самооценка (самоуверенный)	Неадекватно завышенная самооценка	Заниженная самооценка	Заниженная, негативная самооценка
Уверен в себе, активен, уравновешен, часто смеется, действует свободно, любит взаимодействовать играть с другими детьми	Подвижный, несдержанный	Нерешительный, малообщительный, недоверчив к другим людям, молчалив, движения скованы	Формирование установок «Я плохой», «Я ничего не могу», «Я неудачник»
Любит шутить даже о себе, не обидчив, не манипулирует окружающими	Быстро переключается с одного вида деятельности на другой, часто не доводит начатое дело до конца	Стремится к уединению, обидчив	В игре не берет на себя лидирующую роль
Не впадает в ярость или уныние, если кто-то другой оказывается лучшим или в условиях конкуренции	Не склонен анализировать результаты своих действий и поступков	Очень чувствительный, готов расплакаться в любой момент	Чаще всего выполняет роль ведомого
Является творческим и верит в собственные способности. Не боится новых ситуаций и любых изменений в жизни	В большинстве случаев старается решать любые, в том числе и весьма сложные, задачи быстро, не разобрав до конца	Не стремится к сотрудничеству и не способен постоять за себя	Заниженная самооценка может мешать овладевать новыми навыками и умениями
Умеет анализировать результаты своей деятельности	Чаще всего не осознает своих неудач.	Тревожный, не уверен в себе	Возникают проблемы в налаживании контакт со сверстниками

Может признавать наличие ошибок в своей работе, стремится выяснить причины своих ошибок. Быстро переключается с одного вида деятельности на другой	Такой ребенок склонен к демонстративному поведению и доминированию, всеми силами старается обратить на себя внимание, стремится к управлению другими детьми	Такой ребенок все время ожидает, что его обманут, обидят, недооценят, не надеется на лучшее всегда ожидает худшего	
Достаточно общителен и дружелюбен, стремится сотрудничать, помогать другим, ценит себя, а потому готов ценить и окружающих	Может считать, что он во всем прав	Заранее отказывается от решения задач, которые кажутся ему им сложными, но при эмоциональной поддержке взрослого легко справляются с ними.	
Настойчив в достижении цели	Часто перебивает, относится к другим свысока	Кажется, медлительным	
Верит в себя, хотя способен попросить о помощи, способен принимать решения	Часто проявляет агрессию, принижает достижения других детей	Плохо адаптируется к новым условиям	
Нет барьеров, мешающих испытывать разнообразные чувства к себе и окружающим. Принимает себя и других такими, какие они есть	Можно услышать: «Я самый лучший!»	Имеет низкий интрагрупповой социальный статус в группе сверстников	

Приложение 18. Материалы для родительского собрания «Развитие адекватной самооценки, уверенности в себе, как определяющих факторов развития личности у обучающихся» для упражнения 5 «Мини-лекции»

(для Модуля 2)

1. Оцените свой уровень самооценки	Уверенные в своей силе люди обычно воспитывают уверенных детей. Если у вас самих нет внутренних трудностей, мешающих вам в жизни, общении с окружающими, то вам будет легко предать уверенности ребенку, что нужно быть уверенным в себе. Ничего не может быть полезней для детей, чем позитивный пример. Поэтому поставьте перед собой вопросы: любите ли вы себя? Верите ли в свои силы? Не боитесь ли перемен?
2. Больше времени проводите с ребенком и уделяйте ему внимание	Дефицит родительского внимания лишает ребенка чувства собственной значимости и уверенности в себе. Чтобы этого избежать, крайне важно уделять ребенку достаточное количество времени и внимания. Никакие слова не убедят ребенка в его важности для вас, если вы не готовы делиться с ним своим временем и участием
3. Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его поручениями	Привлекая ребенка к домашним делам, важно создать условия для его успешного опыта и позитивного самоощущения. Предлагайте помощь, а не приказывайте, давайте выбор между несколькими задачами, отмечайте значимость его вклада в выполнении повседневных дел. Пусть ребенок поможет с уборкой, получит удовольствие от проделанной работы и заслуженную похвалу. Ставьте перед ребенком посильные задачи, чтобы он смог почувствовать себя умелым и полезным
4. Относитесь к делам ребенка с уважением	Если вы играете с ребенком в какую-нибудь игру, не отвлекайтесь поглядывая время от времени в телевизор. Не путайте имена его друзей, названия мультиков и главных героев, которые ему интересны. что он смотрит и слушает. Интересуйтесь, как у него дела, что он любит, а что нет
5. Поощряйте в ребенке инициативу	Поддерживайте любую инициативу ребенка, даже если она кажется вам незначительной или неуместной. Помните: один неодобрительный взгляд может погасить стремление к проявлению самостоятельности, инициативности. Ваша поддержка и вера в ребенка помогут раскрыть его потенциал и сформировать уверенную в себе личность. Поощряйте инициативу улыбкой, одобрением и искренним интересом
6. Помните, что для формирования адекватной самооценки как похвала, так и наказание тоже должны быть адекватными	Поощряйте не только за результат, но и за попытку ребенком достигнуть результата, за старание выполнить работу сделать хорошо, помочь (даже если пока ребенок недостаточно уверен в себе) Одним из приемов похвалы может быть аванс, или похвала за то, что будет. Одобрение заранее придаст ребенку веру в себя и, свои силы. В случаях необходимости похвалы используйте следующие фразы: «Ты это сможешь!»,. «Ты это почти умеешь!», «Ты обязательно справишься!», «Я в тебя верю!», «У тебя все получится!»

Приемы для нормализации самооценки ребенка:

Приемы для нормализации завышенной самооценки	Приемы для повышения самооценки ребенка
Учите ребенка прислушиваться к мнению окружающих людей	Попросите у ребенка совета как у равного. Обязательно при этом последуйте по мере возможности совету ребенка, даже если он не лучший
Учите уважать чувства и желания других детей, так как они так же важны, как и собственные чувства и желания	Попросите о помощи как у равного
Помогайте ребенку развивать терпимость к высказываниям, поступкам других людей	Используйте ситуации в жизни, в которых взрослому тоже нужна помощь, поддержка, забота, которые может проявить ребенок
Оказывайте содействие ребенку доводить начатые дела до конца	Старайтесь принимать вашего ребенка таким, какой он есть – в этом его уникальность

Приложение 19. Материалы для родительского собрания «Развитие адекватной самооценки, уверенности в себе, как определяющих факторов развития личности у обучающихся» для упражнения 5 «Автобусная остановка»

Остановка 1 «Завышенная самооценка»	Остановка 2 «Заниженная самооценка»	Остановка 3 «Адекватная самооценка»
Чрезмерно повышенное внимание членов семьи и учителей	Родители (законные представители) вкладывают в ребенка много собственных ресурсов, формируют свои ожидания, но часто критикуют ребенка. Это делает его уязвимым перед негативными оценками окружающих и сверстников	Умение спокойно и уверенно отстаивать себя и свои личные границы
Яркая внешность может восприниматься как некое преимущество перед окружающими	Отсутствие у ребенка опыта достижений	Уверенность в себе
Наличие ярко выраженных талантов	Сравнение ребенка с другими детьми (например, успеваемость ребенка не так хороша, как у его одноклассника и др.)	Положительное отношение к себе
Убежденность в том, что ему можно то, чего другим делать нельзя	Унижение, запугивание со стороны одноклассников, других окружающих	Стремление к саморазвитию и самосовершенствованию
Присвоение успехов родителей (законных представителей) в качестве своих достижений	Родители (законные представители) проявляют недоверие к ребенку, делают за него то, что он вполне способен сделать сам	Ответственность
Избалованность (отсутствие необходимых ограничений, удовлетворение любых прихотей по первому требованию)	Родители (законные представители) дают ребенку понять, что он недостаточно хорош	Понимание сильных сторон в отдельных областях, понимание потребности помощи профессионалов в других
Попустительское отношеник к проступкам	Акцентирование внимания на промахах при игнорировании положительных проявлений в поведении	Отказ от попыток чрезмерно показать свою правоту, «накручивать» себя в связи с событиями
«Командный тон речи»	Высокая требовательность, предъявляемая к ребенку	Принятие себя со всеми индивидуальными чертами, умение быстро принимать решения
Неадекватная негативная реакция на критику	Зависимость от чужого мнения	Отсутствие страха перемен
Отсутствие чувства вины и желания признавать свои ошибки	Ведомость, излишняя застенчивость	Понимание совершенной ошибки как переживаемого жизненного опыта (не трагедии), готовности принять меры по устранению последствий

Приложение 20. Материалы для родительского собрания «Развитие адекватной самооценки, уверенности в себе, как определяющих факторов развития личности у обучающихся» для упражнения 7 «Сказочный ларец»

Простые советы, как вырастить самостоятельного ребенка

Совет	Пояснение
Запаситесь терпением	Чем старше ребенок, тем больше усилий придется приложить
Развивайте сильные стороны ребенка	Важно, чтобы ребенок научился делать лучше то, что у него хорошо получается. Это не обязательно успехи по иностранному языку или математике. Это вполне может быть умение плавать или рисовать. Если ребенок знает, что в своем деле он на высоте, ему будет легче переносить жизненные трудности
Давайте свободу выбора	Дайте ребенку время, чтобы он смог решить, чего он хочет сам, когда есть такая возможность
Развивайте самостоятельность	Позволяйте ребенку «набивать свои шишки» и делать выводы, если это не угрожает его здоровью и безопасности
Не сравнивайте ребенка с другими детьми	Сравнение должно проходить только между ним самим в прошлом и им самим в настоящем. Например, «3 месяца назад ты не знал ни одного слова по-английски, а сейчас уже можешь самостоятельно составлять простые фразы. Ты молодец, постарался!»
Хвалите заслуженно	Отмечайте даже маленькие достижения – это очень поддерживает интерес ребенка в деятельности и вселяет уверенность
Учите говорить «нет»	Умение говорить «нет» в некоторых ситуациях позволит научиться ребенку отстаивать личные границы, в том числе в ситуациях, когда он подвергается риску негативного влияния
Перестаньте делать за ребенка то, с чем он может справиться самостоятельно, даже если спешите	Когда время поджимает, родители (законные представители) могут умывать, кормить и одевать ребенка сами, хотя он уже умеет выполнять такие действия. В результате ребенок может привыкнуть к тому, что за него все сделают, и реже начинает проявлять инициативу
С маленькими детьми хорошо работает такая схема	– сначала показываете, как делать; – потом делаете вместе; – затем даете ребенку попробовать самому, помогаете при необходимости; – после даете полностью сделать самостоятельно Приложите немного усилий и научите ребенка разным навыкам
Не переживайте по пустякам, и не запрещайте абсолютно все на свете	Вам страшно, что ребенок может что-то сломать, порвать, испачкать, навредить себе или окружающим. Успокойтесь, не ждите, пока ребенок вырастет и со временем всему научится. Давайте ему чуть больше свободы там, где это безопасно, уже сейчас
Учиться на своих ошибках	Отойдите на три шага назад и разрешите ребенку пробовать и учиться на своих ошибках. Запрещайте только то, что несет угрозу его безопасности. Будьте рядом, чтобы подсказать и направить, а не сделать за него
Спрашивайте у ребенка его мнение и совет	Самая простая рекомендация, которой можно воспользоваться здесь и сейчас. Задавайте своему ребенку вопросы всегда и везде, пусть учится думать и высказывать свое мнение. Например, «На улице жарко, как ты считаешь, что мне или тебе лучше надеть – шорты или легкие брюки?» или в магазине: «Мне нужен твой совет, какие фрукты лучше купить?» Подобные вопросы закладывают в ребенке чувство собственной значимости и учат ответственности с ранних лет. Дети, с мнением которых считаются с детства, охотнее выполняют поручения и просьбы родителей

Учите выбирать	Позволяйте своему ребенку выбирать. Ведь намного проще спросить «что ты будешь есть?» нежели часами уговаривать и заставлять его покушать. Предоставляя ребенку, право выбора вы сможете избежать конфликтов и научите его самостоятельности. Если ребенок не может сделать выбор, то на первых порах задавайте вопрос сразу с вариантами ответов: «Ты будешь есть суп или кашу?» Пусть сам решает, какую одежду выбрать в школу, что съесть на ужин, чем заниматься в свободное от учебы время. Вам лишь придется аккуратно корректировать и направлять, чтобы он не сбился с пути
Давайте карманные деньги	Выдавать ребенку карманные деньги можно с 4-5 лет. Пусть это будет небольшая сумма, на которую можно что-то купить. Главное, не вмешиваться и не указывать ему, на что их потратить. Вы можете лишь ненавязчиво проконтролировать и посоветовать, как будет лучше. Но окончательное решение ребенок должен принимать сам Это бесценный опыт, который научит ребенка принимать решения, отвечать за свой выбор и распоряжаться деньгами
Поощряйте и хвалите	Похвала и поощрение – это лучший знак для ребенка, что он на верном пути. Правильно подобранные хвалебные слова будут стимулировать ребенка на новые достижения Ребенок, которого хвалят, будет стараться радовать родителей снова и снова.
Заведите домашнего питомца	Заботясь о четвероногом друге, ребенок становится более ответственным и самостоятельным. А также учится сопереживать и заботится об окружающей среде
Способствуйте развитию интереса ребенка в проявлении себя в различных жизненных ситуациях. Заинтересуйте	Чтобы ребенок проявлял самостоятельность и ответственность в различных жизненных ситуациях, это ему должно быть это интересно. Помогайте ребенку приобретать новый опыт, который он воспримет восторженно, например: он должен воспринимать с настроением «Интересно! Я тоже хочу попробовать!»
Позитивное отношение к миру	Почаще замечайте в ребенке хорошее и учите его замечать хорошее вокруг, запоминать прекрасные мгновения жизни. Позитивное отношение к миру поможет ребенку вырасти эмоционально здоровым и счастливым, а также действовать по жизни исходя из собственных желаний и потребностей, а не для того, чтобы произвести впечатление на других людей кому-то что-то доказать