МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФКЦ

НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ

В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



Осень, 2026

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Неделя психологии в образовательных организациях субъектов Российской Федерации

Методические рекомендации

Москва, 2026

Оглавление

Введение …… 4

Общие положения подготовки и проведения Недели психологии ……. 7

Перечень методических разработок для проведения мероприятий Недели психологии 12

Обучающиеся по программе дошкольного образования, возраст 4-6 лет 13

Блок 1. Не растеряться, когда трудно: навыки, которые помогают в любой ситуации 13

Блок 2. Учимся договариваться и поддерживать друг друга 20

Блок 3. Шаги спокойствия: от переживаний к действию 28

Обучающиеся по программе начального общего образования (1-4 классы), возраст 6-10 лет 35

Блок 1. Не растеряться, когда трудно: навыки, которые помогают в любой ситуации 35

Блок 2. Учимся договариваться и поддерживать друг друга 46

Блок 3. Шаги спокойствия: от переживаний к действию 52

Обучающиеся по программе основного общего образования (5-8 классы), возраст 11-14 лет 64

Блок 1. Не растеряться, когда трудно: навыки, которые помогают в любой ситуации 64

Блок 2. Учимся договариваться и поддерживать друг друга 76

Блок 3. Шаги спокойствия: от переживаний к действию 86

Обучающиеся по программам основного общего образования и среднего общего образования (9-11 классы), возраст 15-17 лет 96

Блок 1. Не растеряться, когда трудно: навыки, которые помогают в любой ситуации 96

Блок 2. Учимся договариваться и поддерживать друг друга 105

Блок 3. Шаги спокойствия: от переживаний к действию 114
Обучающиеся по программам среднего профессионального образования, возраст 16-20 лет 129
Блок 1. Не растеряться, когда трудно: навыки, которые помогают в любой ситуации 129
Блок 2. Учимся договариваться и поддерживать друг друга 139
Блок 3. Шаги спокойствия: от переживаний к действию 147
Родители (законные представители) обучающихся 159
Блок 1. Не растеряться, когда трудно: навыки, которые помогают в любой ситуации 159
Блок 2. Учимся договариваться и поддерживать друг друга 181
Блок 3. Шаги спокойствия: от переживаний к действию 195
Педагогические работники образовательных организаций 206
Блок 1. Не растеряться, когда трудно: навыки, которые помогают в любой ситуации 206
Блок 2. Учимся договариваться и поддерживать друг друга 218
Блок 3. Шаги спокойствия: от переживаний к действию 225
Список ресурсов 235
Приложение 239

Введение

Современная образовательная организация – это не только важный социальный институт, обеспечивающий передачу знаний, формирование умений, навыков и ценностных установок, но и полноценная модель общества. В образовательной организации, вне зависимости от ее типа, воспроизводятся ключевые структуры, процессы, социальные роли, свойственные социокультурной среде в целом. Именно образовательная организация выступает тем пространством, в котором ребенок впервые сталкивается с многообразием социальных отношений, учится строить коммуникацию, преодолевать разногласия и находить свое место в коллективе.

Как проекция общества, образовательная организация неизбежно отражает его общие тенденции, проблемы и риски. Возрастающий темп жизни, информационные перегрузки, социальная нестабильность и межличностные конфликты проникают в образовательную среду. В этой связи сохранение и укрепление благоприятного социально-психологического климата образовательной организации, обеспечение психологической безопасности и благополучия участников образовательных отношений становятся залогом успешной интеграции обучающихся в социум. Для решения указанных и сопряженных с ними задач образовательной организации важно использовать формы работы, успешно себя зарекомендовавшие, но при этом гибко адаптирующиеся к актуальным социальным запросам. К таким формам работы можно отнести проведение в образовательных организациях Недели психологии.

Содержательное наполнение Недели психологии опирается на комплекс документов, определяющих национальные приоритеты в сфере образования, воспитания и обеспечения безопасности: Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей (утверждены Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809); План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации

от 12 июня 2025 г. № 1547-р); План мероприятий по реализации Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2023 г. № 3233-р). Одновременно 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 Минпросвещения России 18 июня 2024 г. № СК-13/07вн.

Особенностью проведения Недели психологии осенью 2026 года (далее – осенняя Неделя психологии) является учет тематических акцентов, на государственном уровне задающих ключевые векторы воспитательной и просветительской работы. В рамках Года единства народов России (объявлен Президентом Российской Федерации) программа осенней Недели психологии включает мероприятия, направленные на сплочение учебного коллектива, профилактику конфликтов, воспитание уважения к личности и потребностям всех участников образовательных отношений.

В соответствии с задачами, реализуемыми в тематическом русле Года дошкольного образования (объявлен Министром просвещения Российской Федерации С.С. Кравцовым), в программу осенней Недели психологии включены мероприятия, направленные на поддержку гармоничного развития детей дошкольного возраста, оказание консультативной помощи родителям (законным представителям) по вопросам возрастных особенностей дошкольников.

Помимо традиционных тематических направлений, ориентированных на развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, а также формирование благоприятного социально-психологического климата, осенняя Неделя психологии рассматривает вопросы оказания допсихологической помощи. В ходе тренингов, мастер-классов, групповых занятий дети и подростки научатся замечать эмоциональное состояние окружающих, вовремя проявлять чуткость, оказывать первичную эмоциональную поддержку ровесникам и близким, а также владеть элементарными техниками самопомощи и поддержания психологического равновесия.

Развитие психологической компетентности участников образовательных отношений сопряжено со снижением уровня стигматизации в вопросах обращения за профессиональной психологической помощью, преодолением стереотипов, связанных с работой педагога-психолога.

Неделя психологии традиционно объединяет детей, подростков и взрослых, способствует укреплению детско-родительских отношений и конструктивной коммуникации обучающихся и их родителей (законных представителей) с педагогами. Расширяя представление родительской общественности о способах получения психологической помощи, в рамках осенней Недели психологии родители (законные представители) узнают о возможностях цифрового образовательного сервиса «Цифровой психолог» (далее – ЦОС «Цифровой психолог») – современной платформе, ориентированной на повышение доступности психологической помощи для участников образовательных отношений.

Предлагаемые в настоящих методических рекомендациях материалы продолжают цикл разработок, подготавливаемых Минпросвещения России совместно с Федеральным координационным центром по обеспечению развития психолого-педагогической помощи в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» (далее – ФКЦ МГППУ). Комплексная реализация содержащихся в рекомендациях подходов способствует созданию единого безопасного пространства доверия, укреплению психологического благополучия детей и взрослых, формированию уважительного и ответственного отношения к окружающему миру, что закладывает фундамент для долгосрочных позитивных изменений в образовательной среде и обществе.

Общие положения подготовки и проведения осенней Недели психологии – 2026

Осенняя Неделя психологии традиционно приурочена ко Дню психолога в России 22 ноября и становится ярким, насыщенным событием в жизни образовательных организаций. В дни проведения для обучающихся, родителей (законных представителей) и педагогов проводят тренинги, игровые занятия, консультации и творческие мероприятия, которые помогают лучше понимать себя и окружающих, учиться бережно выстраивать межличностные отношения и справляться с разными жизненными ситуациями. В рамках Недели психологии создаются условия для поддержания психологической безопасности образовательной среды, совершенствования социально-психологического климата, содействия личностному развитию и реализации своего потенциала участников образовательных отношений. 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.

Осенью 2026 года проводятся занятия по следующим направлениям:

1. «Не растеряться, когда трудно: навыки, которые помогают в любой ситуации» – развитие умений и навыков справляться с жизненными ситуациями, переживанием интенсивных эмоций на различных этапах возрастного развития;

2. «Учимся договариваться и поддерживать друг друга» – развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата в образовательной среде;

3. «Шаги спокойствия: от переживаний к действию» – формирование и совершенствование навыков оказания допсихологической помощи, умений оказания психологической поддержки внутри ученического коллектива, самопомощи и безопасного отношения к своему психологическому состоянию.

Поскольку 2026 год объявлен в России Годом дошкольного образования, в связи с этим целесообразно особое внимание уделить организации мероприятий с целевыми группами обучающихся дошкольного возраста, их родителями (законными представителями), педагогическими работниками дошкольных образовательных организаций. Помимо традиционных сценарных разработок (размещенных в соответствующих частях настоящих методических организаций) планируется к проведению особенное занятие для родителей (законных представителей), направленное на профилактику агрессивного поведения у дошкольников. В рамках данной встречи родители (законные представители) получат эффективные и простые в повседневном использовании инструменты сохранения и укрепления психологического здоровья, как своего собственного, так и своих детей. Занятие с элементами тренинга включает деконструкцию мифов о детской агрессивности, подчеркивает роль значимого взрослого как примера совладания со своими эмоциями и реагирования на переживания разной направленности и интенсивности, создает условия для совершенствования приемов вербальной коммуникации и освоения дошкольниками социально приемлемых способов выражения негативных эмоций.

Важно донести до родителей (законных представителей) обучающихся всех возрастных групп информацию о возможностях получения психолого-педагогической помощи в ЦОС «Цифровой психолог», содействовать формированию у них эмоционально положительного отношения к данному сервису и мотивации к обращению к его возможностям. При информировании представителей родительской

общественности рекомендуется акцентировать их внимание на том, что применение цифровых технологий при оказании психолого-педагогической помощи повышает ее доступность, снижает влияние барьеров обращения за психологической помощью и способствует выстраиванию адресного психолого-педагогического сопровождения с соблюдением принципов конфиденциальности, непрерывности и преемственности. Доступ к ЦОС «Цифровой психолог» осуществляется только через ЕСИА (Федеральная государственная информационная система «Единый портал государственных и муниципальных услуг (функций)»), что позволяет верифицировать личность педагога-психолога (в последующем – социального педагога, учителя-логопеда, учителя-дефектолога), задействованного в оказании дистанционной психолого-педагогической помощи, а также получить родителю (законному представителю) доступ в личный кабинет. Удобный выбор времени консультации (в соответствии со свободными слотами выбранного педагога-психолога) и формата встречи (текстовый или видео-чат) позволяет подобрать наиболее подходящую под запрос форму взаимодействия. По итогам консультации обратившийся за помощью получит персонализированные рекомендации, в том числе касающиеся возможностей получить помощь вне образовательной организации.

Еще одним способом оказания дистанционной психолого-педагогической помощи выступает круглосуточная Линия психологической помощи «Школа доверия», работа которой организована с 11 сентября 2026 г. на базе ФКЦ МГППУ. Все участники образовательных отношений по единому бесплатному номеру 8(800)707-02-01 могут сообщить (при желании – сохраняя анонимность) о проблемных ситуациях в общеобразовательной организации (например, фактах травли; конфликтах, затрагивающих интересы участников образовательных отношений и препятствующих образовательному процессу; проявлениях агрессивного поведения в образовательной среде) или иных сложностях, связанных с учебной деятельностью (адаптация к школе, снижение учебной мотивации, тревожность в связи с экзаменационными испытаниями и иное). Также можно направить письменное обращение через специальную форму

на странице «Школа доверия» на сайте МГППУ: https://mgppu.ru/about/hotline или на адрес электронной почты: liniya@mgppu.ru. Консультации реализуют высокопрофессиональные сотрудники, имеющие компетенции и опыт оказания психологической помощи посредством телефонного консультирования. Обращение за помощью на ранних этапах выступает одним из наиболее эффективных факторов профилактики отсроченных негативных последствий.

Подготовка и проведение осенней Недели психологии предполагает привлечение кадровых, материально-технических, информационных и иных ресурсов. Кадровые возможности могут включать:

– лицо из числа представителей администрации образовательной организации, осуществляющее координацию и сопровождение проведения Недели психологии;

– педагогических работников, осуществляющих психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений;

– иных педагогов;

– приглашенных администрацией образовательной организации для участия в мероприятиях Недели психологии сотрудников иных организаций, в том числе оказывающих психологическую и иную помощь на базе центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (далее – ППМС-центр);

– волонтеров из числа студентов старших курсов образовательных организаций высшего образования, в первую очередь, обучающихся по психолого-педагогическим направлениям подготовки.

Значимым ресурсом проведения Недели психологии выступают ППМС-центры. В рамках своей деятельности в соответствии с типовым порядком организации деятельности по оказанию психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи и деятельности центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи[1], сотрудники ППМС-центра могут не только оказывать всестороннюю

[1] Об утверждении типового порядка организации деятельности по оказанию психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, в том числе типового порядка деятельности центра психолого-педагогической, медицинской

поддержку образовательным организациям в проведении Недели психологии. На площадке ППМС-центра целесообразно проводить мероприятия Недели психологии не только для обучающихся, но и взрослых участников образовательных отношений, в том числе родителей (законных представителей) и педагогов обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, а также для самих педагогов-психологов сферы образования.

Материально-технические ресурсы могут быть представлены следующим:

– помещения различного объема (в случае необходимости предоставление возможности покинуть классную комнату и провести занятие в рекреационном помещении, актовом или спортивном зале), позволяющие расположить мебель и участников в соответствии со сценарием занятия;

– элементы оформления помещений образовательной организации, выполняющие декоративные, информационные и прикладные функции (плакаты, объявления, ящики для обратной связи);

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

– меловые или маркерные доски, соответствующие пишущие принадлежности;

– дополнительные материалы для проведения занятий, в том числе указанные в описании методических разработок занятий в каждом блоке упражнений в подзаголовке «Необходимые материалы».

Информирование участников о проведении мероприятий может включать несколько форм:

– распространение раздаточных материалов, включающих анонсы мероприятий и справочную информацию о получении психолого-педагогической помощи;

и социальной помощи: Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 6 ноября 2024 г. № 778. – URL: https://docs.cntd.ru/document/1310200080 (дата обращения: 22.10.2026).

– бумажные плакаты и объявления, размещенные на информационных стендах образовательной организации;

– официальные чаты и каналы образовательной организации в социальных сетях и мессенджерах.

Перечень методических разработок для проведения мероприятий Недели психологии

Сценарии занятий, включенные в данные методические рекомендации, предлагают набор упражнений, учитывающих особенности разных возрастных категорий и ориентированных на тематические направления осенней Недели психологии.

Предложенные сценарии носят рекомендательный характер и предполагают возможность адаптировать их с учетом потребностей и ресурсных возможностей конкретной образовательной организации. Педагог-психолог при подготовке сценария мероприятия имеет возможность сокращать, дополнять или перестраивать сценарий, чтобы наиболее полно раскрыть темы, которые особенно актуальны для отдельных групп участников образовательных отношений. Возрастные и индивидуально-личностные особенности обучающихся непосредственно влияют на то, как долго дети и подростки готовы выполнять динамичные и статичные упражнения, сколько времени требуется для смены вида деятельности. В случае, когда мероприятия реализуются с участием обучающихся дошкольных образовательных организаций и начальных классов общеобразовательных организаций, педагог-психолог может привлечь помощь воспитателя, классного руководителя или волонтеров (из числа студентов образовательных организаций высшего образования по психолого-педагогической направленности подготовки) для урегулирования организационных вопросов.

Обучающиеся по программе дошкольного образования, возраст 4-6 лет

Блок 1. Не растеряться, когда трудно: навыки, которые помогают в любой ситуации

Игровое занятие «Путешествие в сказочный лес. Учимся дружить и обращаться за помощью»

Цель: развитие представлений о правилах дружбы, способах конструктивного разрешения конфликтов, умения обращаться за помощью к взрослому; формирование навыков использования доступных способов саморегуляции при фрустрации.

Форма проведения: игровое занятие.

*Необходимые материалы***:** разноцветные изображения цветов (по числу участников) (Приложение 1), карточки с изображением зверей и их действий (Приложение 2), наборы стикеров или картона формата А5 (или менее) трех цветов: красного, желтого и зеленого (количество наборов по числу участников), мягкая игрушка черепахи (если такой игрушки нет, допускается в нарисованном виде), красный кубик (или любой другой на выбор), колокольчик, картинки-подсказки (Приложение 3), сюжетные картинки (Приложение 4), карточки-шаблоны (Приложение 5).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Ребята, сегодня мы отправляемся не просто на прогулку, а в настоящее путешествие – в глубину Сказочного леса. Нашим проводником будет Медвежонок Умейка. Он знает все тропинки этого леса и умеет договариваться со всеми его жителями. Сегодня мы узнаем, как правильно играть вместе, чтобы никому не было обидно, что делать, если очень хочется забрать игрушку у друга прямо сейчас, и где искать помощь, если договориться никак не получается. А если кто-то из нас вдруг сильно расстроится или рассердится, Медвежонок Умейка научит нас, как себя вести».

Разминка

Упражнение 1 «Поляна настроения»

Цель упражнения: включение группы в занятие, диагностика актуального состояния участников.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: разноцветные изображения цветов (Приложение 1) (по числу участников).

Ведущий: «Мы подошли к воротам Сказочного леса. Но войти можно только через волшебную поляну. На этой поляне растут говорящие цветы».

Примечание для ведущего: цветовая символика: желтый – радость, синий – спокойствие, красный – злость/обида, серый – грусть.

Ведущий: «Каждый цветочек показывает настроение того, кто на него наступает. Желтые цветы смеются, синие тихонько напевают, красные топают ножкой, а серые вздыхают. Выберите цветок, который похож на ваше настроение сегодня, возьмите его в руки и покажите нам».

Участники выбирают цветы. Ведущий просит нескольких участников назвать свое настроение цветом цветка («У меня сегодня синее спокойное настроение»).

Ведущий: «Замечательно. Мы с вами поделились своим настроением. Теперь можем двигаться дальше, в глубину Сказочного леса, интересно, кого мы там встретим?»

Основная часть

Упражнение 2 «Домики лесных жителей»

Цель упражнения: развитие эмоционального интеллекта.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: карточки с изображением зверей и их действий (Приложение 2).

Ведущий: «Вот мы и в лесу. Посмотрите, сколько здесь домиков! В них живут разные звери. Они тоже иногда хотят играть вместе, но не всегда знают, как это сделать правильно. Медвежонок Умейка перемешал картинки с историями лесных жителей. Сейчас каждый вытянет одну карточку и посмотрит, какая история ему досталась».

Примечание для ведущего: сюжеты на карточках: белочка делится орехом, ежик хмурится и прячет яблоко, зайчик плачет над сломанной морковкой.

Участники выбирают карточки. Ведущий помогает проанализировать картинку:

– Кто живет в твоем домике?

– Что он делает? Делится или отбирает?

– Как ты догадался? Посмотри на его лицо и лапки!

– Когда белочка делится, какое у нее настроение? А когда ежик сердито прижимает яблоко к себе?

После обсуждения ведущий предлагает всем показать телом то, что делает животное на картинке: «Покажите щедрую белочку», «А теперь покажите жадного ежика».

Ведущий: «Молодцы! Вы отлично научились понимать, что чувствуют зверята, даже не слыша их голоса. Вы увидели, что когда белочка делится, всем тепло и радостно, а когда ежик сердится и прячет яблоко, ему самому очень одиноко. Давайте сложим наши картинки обратно в корзинку Медвежонка Умейки. Он очень рад, что вы помогли ему навести порядок в лесу».

Упражнение 3 «Светофор желаний»

Цель упражнения: саморегуляция эмоционального состояния.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: наборы стикеров или картона формата А5 (или менее) трех цветов: красного, желтого и зеленого (количество наборов по числу участников).

Ведущий: «Знаете, почему зверята в Сказочном лесу иногда начинают спорить? Потому что их желания становятся слишком сильными. В Сказочном лесу силу желаний измеряют цветом – красным, желтым или зеленым, – как сигналы светофора. Зеленый – я хочу эту машинку, но могу подождать. Желтый – мне очень нужна эта машинка прямо сейчас, мне трудно терпеть. Красный – я готов толкнуть друга, заплакать или закричать, лишь бы получить ее».

Ведущий называет ситуации, участники поднимают стикер или лист картона нужного цвета:

– «Ты строишь башню, а друг принес еще один красивый кубик такого же цвета, какого у тебя нет».

– «На столе лежит последняя конфета, которую вы оба любите».

– «Друг взял твою любимую книгу посмотреть и сел далеко от тебя».

– «Вам дали одну лопатку на двоих в песочнице».

Ведущий: «Молодцы, вы отлично научились замечать, как сильно разгорается ваше желание! Посмотрите: красный сигнал – это не запрет играть, это сигнал тревоги, который говорит: «Стоп, мои эмоции сейчас слишком горячие, я могу обидеть друга». Желтый – это сигнал: «Внимание, мне очень трудно, но я уже могу потерпеть и подумать». А зеленый – это разрешение: «Я спокоен, я могу договориться или подождать». Медвежонок Умейка очень гордится тем, что вы научились «нажимать на тормоз», когда загорается красный сигнал».

Упражнение 4 «Черепашья тропинка договоренностей»

Цель упражнения: обучение навыку выхода из конфликта.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: мягкая игрушка черепахи (если такой игрушки нет, допускается в нарисованном виде), красный кубик (или любой другой на выбор), колокольчик, картинки-подсказки (Приложение 3).

Ведущий: «Ребята, посмотрите, кто сегодня приполз к нам в гости. Это мудрая черепаха Тина. *(Показывает игрушку)*. У черепахи есть крепкий панцирь-домик. Когда кто-то из ее друзей случайно толкает ее или хочет забрать ее самый вкусный листик, черепаха Тина никогда не дерется, не толкается в ответ и не кричит: «Отдай!» Она знает волшебную тропинку из четырех шагов, которая превращает ссору обратно в дружбу. Давайте превратимся в черепашек и выучим эту тропинку.

Встаньте, пожалуйста, врассыпную по ковру, чтобы друг другу не мешать. Представьте, что вы с лучшим другом строите самую высокую башню. И вам обоим

срочно понадобился вот этот последний красный кубик. *(Ведущий кладет на пол красный кубик)*. Ваши руки потянулись к нему одновременно! Ой-ой, сейчас начнется ссора! Но мы же черепашки! Включаем тропинку». *(Ведущий берет колокольчик).*

Шаг 1. Стоп. Как только вы почувствовали, что хотите толкнуть друга или закричать – звенит пожарная тревога! Замрите!» *(Ведущий резко и громко звонит в колокольчик)*. «Руки – опустились вдоль тела. Ноги – пустили корни в ковер. Ротик – на крепкий замок, ключики спрятали за спинку. Никто не качается, никто не пыхтит. Мы просто камни. Раз... два... три... четыре... пять. Заморозка прошла». *(Дети стоят неподвижно 5 секунд, ведущий обходит круг, проверяя позы).*

Шаг 2. Панцирь: «Красный кубик все еще на полу, и злость подступает. Срочно прячемся в домик! Делаем один широкий шаг назад, подальше от ссоры. Поворачиваемся к стене. *(Если места мало – просит просто закрыть лицо ладошками)*. Надеваем наш невидимый панцирь. Вас никто не видит, вы никого не видите. Весь гнев остался снаружи. Сделайте один громкий выдох через рот, как будто сдуваете пылинки с домика: «Фух!» *(Дети делают шаг, отворачиваются, выдыхают)* «Поворачиваемся обратно в наш дружный круг».

Шаг 3. Дыхание: «Внутри черепахи все еще кипит гнев, как горячий чай. Если мы сейчас откроем рот – мы обварим друга кипятком. Гнев нужно остудить. Складываем губы трубочкой, как будто пьем сок через соломинку. Делаем три глубоких вдоха носиком, как будто нюхаем ароматный цветок... *(Дети делают три вдоха)* ...А теперь три длинных выдоха ртом. Остужаем чай: «Фу-у-у-у... Фу-у-у-у... Фу-у-у-у…» Смотрите, пар из чашки уже не идет, чай стал теплым и безопасным».

Шаг 4. Подумай и скажи: «Гнев остыл. Панцирь снят. Теперь мудрая черепаха не дерется, а строит мостик к другу. Она использует слова-мостики. Послушайте, как это звучит: "Мне обидно, что кубик один. Давай построим две маленькие башни? Или играй ты первым, а потом я. Помоги мне поставить крышу". А теперь найдите себе пару. Ваша задача: один из вас очень хочет забрать этот кубик, а второй должен

остановить ссору и пройти по нашей тропинке. В конце обязательно скажите друг другу слова-мостики. Готовы? Начали!»

Дети работают в парах 1–2 минуты. Ведущий слушает диалоги, при необходимости шепчет подсказки: «Скажи "мне обидно"», «Предложи играть по очереди».

Дети снова собираются в круг. Ведущий берет черепаху.

Ведущий: «Чудесные получились диалоги! Черепаха Тина очень вами гордится. Давайте передадим ее по кругу и каждый скажет, какой один "слово-мостик" он возьмет с собой на прогулку, если вдруг снова захочет поссориться из-за игрушки. Я начну: я возьму слово "Давай вместе"».

Игрушка передается по кругу, участники отвечают: «Помоги мне», «По очереди», «Давай меняться» и т.д.

Ведущий: «Запомните: быть черепашкой – не значит быть медленным. Это значит быть мудрым. Когда очень хочется толкнуть – мы делаем "Стоп", прячемся в "Панцирь", остужаем чай и строим "Слова-мостики"».

Упражнение 5 «Лесная служба спасения»

Цель упражнения: формирование навыка эмпатии и конструктивного поведения в конфликтных ситуациях через отработку алгоритмов эмоциональной поддержки и решения споров.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: сюжетные картинки (Приложение 4).

Ведущий: «В центре нашего леса открылась лесная служба помощи. Сюда приходят звери, у которых случилась беда. Мы будем дежурными спасателями. Я показываю картинку, вы определяете эмоцию и даете совет».

Карточки: – *Лисенок построил замок, а Кабанчик случайно задел замок хвостом.* (Эмоция: обида, гнев. Помощь: сказать словами «Мне обидно», попросить быть аккуратнее, позвать воспитателя, если Кабанчик дерется).

– *Волчонок не дает Зайчику качели, говорит: «Я сам качаюсь».* (Эмоция: злость. Помощь: предложить таймер «Сначала 2 минуты ты, потом я», позвать взрослого для установления очереди).

– *Белочка потеряла свою шишку и плачет.* (Эмоция: огорчение. Помощь: обнять, помочь искать, дать свою запасную шишку).

Ведущий следит, чтобы в ответах участников звучали варианты из пройденных упражнений (подышать, сказать словами, позвать взрослого).

Ведущий: «Вы – настоящие лесные доктора для чувств! Вы сегодня "вылечили" обиду Лисенка, "починили" ссору из-за качелей и "заживили" горе Белочки. Главное лекарство, которое вы использовали – это добрые слова и объятия. Уберите карточки, положите руку на сердце и почувствуйте, как оно согрелось от добрых дел. А теперь давайте немного отдохнем и перейдем к последнему упражнению».

Завершение

Упражнение 6 «Рюкзачок путешественника»

Цель упражнения: рефлексия занятия, создание ресурса.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: карточки-шаблоны (Приложение 5).

Ведущий: «Наше путешествие по Сказочному лесу подходит к концу. Медвежонок Умейка дарит каждому из вас маленький рюкзачок. Но положить туда можно не ягоду и не шишку, а один наш сегодняшний секрет, который поможет вам завтра в группе».

На ковре разложены карточки-подсказки: картинка «Стоп», картинка «Дыхание», картинка «Слова ("Мне не нравится", "Давай вместе")», картинка «Взрослый рядом», картинка «Играть по очереди». Ведущий: «Подойдите и выберите ту картинку, которая помогла вам больше всего сегодня. Ту, которую вы точно запомните». Каждый ребенок берет карточку. Ведущий спрашивает выборочно: «Что ты берешь? Когда это пригодится тебе завтра? Например, если Миша заберет твой трактор?» Участники отвечают.

Ведущий: «Теперь эти секреты лежат в ваших невидимых рюкзачках. Давайте крепко-крепко прижмем ручки к груди, где живет наше сердечко, сделаем глубокий вдох. Путешествие окончено. Спасибо, Лес!»

Блок 2. Учимся договариваться и поддерживать друг друга

Занятие (игровое) «Дружная команда» (занятие для старшего дошкольного возраста)

Цель: совершенствование умений взаимодействия со сверстниками и взрослыми, развитие умения понимать эмоции собеседника и работать в команде, обучение способам договариваться, учитывать интересы и чувства других, адекватно проявлять свои чувства.

Форма проведения: игровое занятие.

Продолжительность: 25-30 минут.

*Необходимые материалы***:** моток веревки яркого оттенка (около 5 метров), набор крупных кубиков или конструктора (20-30 штук) либо мягкие блоки или модули для строительства, ватман (1 лист формата А1, или соединить скотчем с обратной стороны 2 листа А3, 4 листа А4), гуашь или восковые карандаши, кисточки, стаканчики с водой, влажные салфетки для рук.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий предлагает сесть участникам в круг, сам также садится в круг.

Ведущий: «Добрый день, ребята! Сегодня мы с вами отправимся навстречу приключениям, где станем настоящей дружной командой! А что значит «дружная команда»?

Ведущий делает паузу, выслушивает ответы участников.

Ведущий «Правильно! Это когда мы вместе, помогаем друг другу, слушаем и поддерживаем, понимаем чувства друг друга и умеем договариваться. Мы с вами отправимся на поиски сокровищницы, которая поможет нам с вами сделать

наш собственный герб. В пути нас ждут интересные испытания, где каждый сможет научиться лучше понимать друг друга и работать вместе. Вы готовы? Прежде чем начать, давайте договоримся о правилах нашего путешествия:

– Слушаем друг друга внимательно.

– Говорим по очереди, не перебиваем.

– Помогаем тем, кому трудно.

– Не обижаем и не дразним друг друга.

– Обращаем внимание не только на то, что хочется нам самим, но и на желания других.

Вы согласны с такими правилами? (ждет подтверждения). Тогда начинаем наше путешествие».

Разминка

Упражнение 1 «Дружный путь к сокровищнице» [2]

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроя.

Время: 3 минуты.

Ведущий: «Ребята, сегодня мы отправимся навстречу настоящим приключениям на поиски сокровищницы. Но добраться до нее мы сможем, если будем дружными. Для начала нам нужно размяться и подготовиться. Итак, превратимся в искателей сокровищ. Повторяйте за мной движения».

Ведущий показывает жестами называемые им движения, обучающиеся повторяют.

Ведущий: «Надеваем рюкзаки».

Дети имитируют движения: наклоняются, берут воображаемый рюкзак, надевают его на плечи.

Ведущий: «Надеваем удобные сапоги».

Дети поочередно поднимают ноги и обуваются.

---

[2] Бубнис, С.С. Использование нейроигр в спортивных эстафетах и занятиях по физической культуре в ДОО / С.С. Бубнис, С.И. Коновалова, А.М. Губайдулина // Молодой ученый. – 2025. – № 9 (560). – С. 68-70. – URL: https://moluch.ru/archive/560/123119 (дата обращения: 18.09.2026).

Ведущий: «Берем карту».

Дети вытягивают руки вперед.

Ведущий: «Проверяем бинокль».

Дети складывают ладони у глаз и смотрят вправо, влево, вверх.

Ведущий: «Все готово? Тогда отправляемся».

Основная часть

Упражнение 2 «Паутинка дружбы»[3]

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроя, командного взаимодействия, формирование чувства общности.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: моток веревки яркого оттенка.

Ведущий: «Ребята, сейчас будет наше первое испытание. Давайте поиграем в игру, которая называется «Паутинка дружбы». Эта игра покажет, как мы все связаны дружбой и заботой друг о друге».

Ведущий берет клубок, наматывает конец нити на свой палец.

Ведущий: «Смотрите, я держу ниточку. Теперь я брошу клубочек (имя ребенка), а он назовет свое имя и скажет, какой цвет ему нравится. Например: «Меня зовут Аня, я люблю красный цвет!»

Ведущий бросает клубок первому ребенку, тот ловит, наматывает нить на палец, называет имя и цвет, затем бросает следующему. Так продолжается, пока все участники не будут вовлечены. В конце образуется «паутина», связывающая всех.

Ведущий: «Ребята, посмотрите, какая красивая паутинка у нас получилась! Она показывает, что мы все связаны дружбой и что мы – одна команда!»

Ведущий помогает аккуратно распустить паутинку, сматывая нить обратно в клубок.

---

[3] Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / К. Фопель. – Москва: Генезис, 1999. – 160 с.

Ведущий: «А теперь давайте аккуратно распутаем нашу паутинку, чтобы она не порвалась, потому что мы бережно относимся к нашей дружбе. Понравилось ли вам играть в паутинку? Как вы думаете, почему важно быть связанными дружбой? А что общего мы нашли друг у друга, когда говорили о том, какой цвет любим?»

Упражнение 3 «Дружная стройка»

Цель упражнения: развитие коммуникативных навыков, развитие умения взаимодействовать в команде, договариваться, учитывать интересы других.

Время: 7 минут.

Необходимые материалы: набор крупных кубиков или конструктора (20-30 штук) либо мягкие блоки или модули для строительства.

*Ведущий: «*Ребята, а теперь, чтобы пройти следующее испытание, мы с вами станем настоящими строителями, и будем строить нашей дружной командой. Перед нами стоит сложная задача: построить высокую и крепкую башню. Но есть важное правило: каждый из нас может добавить только один кубик за раз. Сначала кладет кубик первый, потом второй, третий, и так по кругу. Как вы думаете, чтобы у нас получилась крепкая и красивая башня, что мы должны сначала сделать? Правильно, договориться, кто будет первым, куда мы будем ставить кубики, как будем поддерживать башню, чтобы она не упала. У нас с вами есть немного времени, чтобы это обсудить».

Дети обсуждают предложенные задачи, ведущий при необходимости помогает наводящими вопросами: «А что, если поставить большой кубик вниз?», «Как сделать, чтобы башня не падала?»

Ведущий: «Ну что, начинаем строить. Помните, каждый кладет по одному кубику, когда до него доходит очередь».

Дети строят башню. Ведущий комментирует процесс: «Молодцы, как аккуратно ставите!», «Вижу, вы помогаете друг другу!», «Какая устойчивая башня получается!», «Как вы хорошо договариваетесь!»

Ведущий: «А теперь посмотрите, какая замечательная башня у вас получилась. Давайте поаплодируем нашей команде. Что помогло вам построить такую красивую

башню? Было ли трудно договариваться? Что вы чувствовали, когда работали вместе? Молодцы! Вы показали, что умеете договариваться, помогать и работать вместе».

Упражнение 4 «У нас так много общего»[4]

Цель упражнения: формирование позитивного отношения к различиям, развитие толерантности, развитие эмпатии, умения понимать чувства другого.

Время: 5 минут.

Ведущий: «А теперь, чтобы показать нашей сокровищнице, какие мы хорошие друзья, давайте поиграем в игру, которая называется «Найди общее». Мы с вами все разные: у кого-то светлые волосы, у кого-то темные, кто-то больше всего любит бегать, а кто-то – рисовать. Но у нас обязательно есть что-то общее. И важно уметь видеть это в другом человеке. Давайте сейчас встанем в пары, я помогу вам разделиться».

Ведущий помогает участникам разбиться на пары. Если нечетное количество, ведущий берет одного ребенка в пару к себе.

Ведущий: «Встаньте в пары, посмотрите друг на друга и найдите, что у вас общего. Это может быть: цвет глаз, любимая игра, имя начинается на одну букву, вы оба любите мороженое, у вас есть брат или сестра».

В течение двух минут обучающиеся ищут общее в парах, ведущий ходит, помогает наводящими вопросами: «А какого цвета у тебя глаза?», «Что ты любишь делать?», «На какую букву начинается твое имя?»

Ведущий: «Время вышло. Давайте послушаем, что вы нашли общего?»

Ведущий обращается поочередно к каждой паре и спрашивает, что у них общего. Если участники затрудняются, ведущий помогает: «Я вижу, у вас обоих голубые глаза!», «Вы оба любите играть в машинки!»

Ведущий: «Вот видите, у нас так много общего. Мы разные, но в то же время очень похожи. И это здорово. Как вы думаете, почему важно находить общее? Когда мы видим, что у нас много общего, нам легче дружить и понимать друг друга. Понравилось ли вам

[4] Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / К. Фопель. – Т. 4. – Москва: Генезис, 1999. – 160 с.

искать, что у вас общего? Что вас удивило? Вы отлично справились и показали, что у каждого есть что-то общее, так всегда бывает у друзей. И мы с вами переходим к следующему испытанию».

Упражнение 5 «Волшебная фигура»

Цель упражнения: Развитие умения понимать и чувствовать других, развитие умения передавать информацию и эмоции с помощью пантомимики, улучшение навыков взаимодействия и сотрудничества в группе.

Время: 5 минут.

*Ведущий: «*А сейчас будет очень непростое испытание. После него сокровищница решит, может ли она доверить нам создание нашего собственного герба. Давайте встанем все в большой круг и возьмемся за руки. Крепко держитесь, но не слишком сильно, чтобы не было больно».

Дети встают в круг, берутся за руки.

*Ведущий: «*Сейчас мы с вами будем превращаться в разные фигуры. Я буду называть фигуру, а ваша задача – без слов, только двигаясь, сделать эту фигуру, не разрывая рук. Готовы? Первая фигура – круг. Мы уже в круге, так что вы молодцы, быстро справились. Теперь попробуем сделать квадрат. Мы можем двигаться, договариваться лицом (например, хмуря брови, надувая щеки), глазами (моргая, закрывая их или, наоборот, округляя), но не размыкать руки».

Дети пытаются сделать квадрат, ведущий помогает: «Попробуйте встать по четыре человека с каждой стороны», «Двигайтесь медленно, смотрите друг на друга», «Чувствуйте, как двигаются другие».

*Ведущий: «*Отлично, мне кажется, у нас получилось. А теперь давайте сделаем треугольник. Как мы можем встать, чтобы получился треугольник?

Дети перестраиваются, ведущий комментирует: «Вы отлично договариваетесь без слов», «Молодцы, очень дружно двигаетесь».

Ведущий: «Поскольку вы слишком уж хорошо справляетесь, сокровищница говорит, что даст вам задачку посложнее. Сейчас мы попробуем сделать фигуру звезды. Все знаете, как она выглядит? Давайте попробуем!»

Если участники затрудняются, ведущий помогает: «Можно вытянуть руки вперед и получатся лучи».

*Ведущий: «*Какие замечательные фигуры у нас получились. Мы смогли сделать это без слов, только договариваясь и чувствуя друг друга и прошли наше заключительное испытание. Поделитесь, что было труднее: делать квадрат, треугольник или звездочку? Как вы договаривались, когда нельзя было говорить? Как вы чувствовали друг друга?

Упражнение 6 «Герб команды»

Цель упражнения: формирование чувства общности, создание символа группы, развитие умения учитывать интересы и чувства других.

Время: 7 минут.

Необходимые материалы: коробка для красок, карандашей и кисточек, ватман (1 лист), гуашь или восковые карандаши, кисточки, стаканчики с водой, влажные салфетки, картинка с изображением герба Российской Федерации.

Ведущий: «Ну что, мы с вами прекрасно прошли все испытания, добрались до сокровищницы и теперь она откроет нам один ларец, который поможет создать герб».

Ведущий открывает коробку, где лежат инструменты для рисования.

*Ведущий: «*А теперь давайте приступим к созданию герба нашей дружной команды. Кто знает, что такое герб? Герб – это такой знак, который показывает, кто мы, что мы любим, какие мы. Посмотрите, вот это герб нашей страны – Российской Федерации (Ведущий показывает картинку с изображением герба Российской Федерации). На нем нарисован золотой двуглавый орел. Две головы ему нужны, чтобы все видеть и все замечать, чтобы ни один уголок нашей Родины не остался без присмотра. Он сидит на красном щите, как настоящий храбрый защитник. В лапах у него – знаки власти, а на голове – три короны. Это значит, что вся наша большая страна

– республики, края и области – живут дружно и вместе, под одной сильной рукой. А теперь мы создадим с вами наш герб, герб нашей группы».

Ведущий раскладывает ватман на столе или на полу, готовит краски, кисточки, воду.

*Ведущий: «*Каждый из вас добавит на наш герб свой рисунок. Это может быть отпечаток вашей ладошки, ваш любимый цвет, рисунок того, что вы любите. Но помните: мы работаем дружно. Не толкаемся, ждем своей очереди, помогаем тем, кому трудно, учитываем пожелания друг друга».

Дети по очереди подходят к ватману и добавляют свой элемент. Ведущий комментирует: «Какой яркий отпечаток», «Какая красивая звездочка», «Как вы договариваетесь, кто следующий?»

*Ведущий: «*А теперь давайте посмотрим на наш герб. Какой он замечательный. Пусть каждый скажет, что он нарисовал и что это значит.

Ведущий по очереди спрашивает участников: «Что ты нарисовал? Что это значит?» Если ребенок затрудняется, ведущий помогает: «Я вижу, ты нарисовал сердечко – это, наверное, значит, что ты ко всем нам очень хорошо относишься».

*Ведущий: «*Вот какой замечательный герб у нашей дружной команды. Он показывает, что мы все разные, но мы вместе. Мы – одна команда. Понравилось ли вам создавать герб вместе? Что вам больше всего нравится на нашем гербе? Как вы договаривались, кто что будет рисовать? Вы слушали пожелания друг друга?»

Завершение

Ведущий собирает обучающихся в круг.

*Ведущий: «*Ребята, наше приключение подходит к концу. Давайте вспомним, что мы сегодня делали».

Ведущий перечисляет, участники помогают.

*Ведущий: «*Мы плели паутинку дружбы, дружно строили башню, искали, что у нас общего, дружно делали фигуры без слов, создавали герб нашей команды. Вы все сегодня были настоящими молодцами. Вы показали, что умеете дружить,

помогать, договариваться, учитывать чувства друг друга и работать вместе. Мы прошли все испытания, и сокровищница нас похвалила. Вы – настоящая дружная команда. Ребята, вам понравилось наше путешествие? Что вам понравилось больше всего? Какое испытание было для вас самым сложным? Что вы узнали о себе и о других? Как вы думаете, что значит быть дружной командой?»

Ведущий выслушивает ответы участников, подытоживает.

*Ведущий: «*Молодцы! Вы сегодня показали, что такое настоящая дружная команда. Помните, каждый день вы можете помогать друг другу, договариваться, учитывать чувства других и быть настоящей дружной командой. А теперь давайте сделаем одно волшебное упражнение. Встаньте в круг, возьмитесь за руки. Закройте глаза. Почувствуйте, какие у нас теплые ладошки. Почувствуйте, как мы связаны друг с другом, как одна команда».

Дети стоят в кругу с закрытыми глазами 10–15 секунд.

*Ведущий: «*А теперь откройте глаза, улыбнитесь друг другу и скажите наши волшебные слова: «Мы – дружная команда!»

Дети берутся за руки, хором говорят фразу.

*Ведущий: «*Давайте поаплодируем друг другу. Вы заслужили».

Блок 3. Шаги спокойствия: от переживаний к действию

Игровое занятие «Команда спасателей»

Цель: ознакомление с приемами допсихологической помощи (эмоциональной поддержки) себе и другому человеку.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: мягкая игрушка, карточки эмоций (Приложение 6), мячик или небольшой шарик, носовой платок или шарфик.

Вступительная часть

Ведущий: «Ребята, сегодня к нам пришел медвежонок Филя (ведущий показывает мягкую игрушку) и мы с ним открываем Школу юных спасателей. Спасатели помогают

тем, кто попал в беду. Но наша беда – невидимая. Это грусть, сильный страх или когда что-то болит внутри от расстройства. Давайте научимся помогать друг другу».

Разминка

Упражнение 1 Приветствие «Круг друзей»

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроя, сплочение группы, введение в игровую ситуацию.

Время: 2 минуты.

Необходимые материалы: игрушка

Дети садятся в круг.

Ведущий: «Сегодня с нами на занятии юных спасателей – медвежонок Филя. Он поможет нам научиться замечать, когда кому-то рядом грустно или плохо, и узнать, как можно помочь. Но сначала Филя хочет познакомиться с вами. Я буду передавать его по кругу, а вы скажите ему и всем нам свое имя и какого цвета у вас сегодня настроение».

Игрушка передается по кругу. Каждый ребенок называет свое имя и цвет, который отражает его настроение. Если все участники называют яркие цвета (желтый, оранжевый), ведущий может сказать, что настроение у всех сейчас хорошее. Если есть те, кто называют темные оттенки, можно спросить, как можно сделать его настроение, например оранжевым. Важно не спрашивать о его проблемах в кругу других участников, но отметить для себя необходимость выяснить причины его плохого настроения позже, наедине.

Ведущий: «Медвежонок Филя в восторге! Он говорит, что еще никогда не встречал таких дружных спасателей. Мы теперь знаем, кто сегодня похож на солнышко, а кто – на тихий ручеек. Филя передает вам всем свою медвежью улыбку. Убираем игрушку на стульчик – пусть он немного отдохнет и понаблюдает за нами со стороны. А мы с вами превращаемся из ребят в лесных жителей. Закрываем глазки, делаем вдох... и на счет три рычим как медвежата! Раз, два, три! (Дети рычат). Прекрасно! Энергии у нас много, настроение замечательное. Открываем глазки и смотрим на доску: в следующем упражнении нас ждет первое настоящее дело!»

Основная часть

Упражнение 2 «Настроение на лице»

Цель упражнения: развитие умения замечать эмоциональное состояние по выражению лица.

Время: 7 минут.

Необходимые материалы: карточки эмоций (Приложение 6).

Ведущий: «Сейчас я буду вам показывать карточки, где нарисованы детишки, которые показывают нам какие-то свои эмоции. Вы знаете, что такое эмоция? Это погода, которая у нас с вами внутри. На улице бывает солнечно, бывают веселые облака, дождик с радугой, а бывают черные тучи, ливень, ветер, пурга. Так и у нас, бывает радостно, а бывает грустно, иногда мы злимся, а иногда веселимся. И это называется эмоция. Какие эмоции вы знаете?»

Ведущий слушает ответы участников и добавляет другие варианты.

Ведущий: «Вы все совершенно верно говорите. Мы можем чувствовать радость, грусть, удивление, страх, злость и еще много других эмоций. Все эмоции нам нужны, они дают нам и другим людям сигнал о том, что сейчас с нами происходит. И очень важно научиться понимать, какие эмоции сейчас у нашего друга или просто у того, кто рядом, чтобы мы могли ему помочь или наоборот, знали, что у него все хорошо. Давайте сейчас мы с Филей будем показывать вам карточки, где нарисованы детишки, которые показывают нам какие-то свои эмоции, а вы попробуете отгадать, какая же эмоция у мальчика или девочки на картинке?»

Ведущий поочередно показывает карточки с изображением эмоций детей, участники называют эти эмоции. При необходимости ведущий корректирует ответы обучающихся, указывая на признаки, которые можно увидеть в выражении лица. Например: Как вы догадались, что человеку грустно? Что заметили? У девочки уголки губ опущены вниз и глаза грустные и т.д.

Ведущий: «Мы с Филей считаем, что вы очень хорошо разбираетесь в эмоциях. Покажите теперь сами как выглядят эмоции, которые мы будем вам называть. Покажите, как выглядит радость. А теперь покажите грусть. Как могут опуститься уголки губ?

Как может стоять человек, если ему грустно? Как звучит голос, когда человеку весело? А когда он расстроен?»

Ведущий: «Иногда человек грустит, даже если не плачет. Поэтому важно внимательно посмотреть и спросить об этом. Но одному признаку нельзя наверняка узнать, что чувствует другой человек. Можно у друга спросить: «Тебе грустно?» или «Ты хочешь, чтобы я побыл рядом?»

Упражнение 3 Игра «Угадай, что случилось»

Цель упражнения: учить связывать эмоциональное состояние с возможной ситуацией.

Время: 15 минут.

Необходимый материал: несколько мягких игрушек

Ведущий: «А теперь давайте попробуем угадать, что чувствует другой, когда с ним приключаются разные ситуации. Филя вам будет показывать маленькие сценки, которые наверняка с каждым происходили, а вы скажите, какие эмоции он в такой ситуации испытывает. Попробуем?»

Ведущий берет игрушку-помощника и показывает на нем различные ситуации, участники определяют, какие эмоции в такой ситуации можно испытывать.

Ведущий: «Вот Филе подарили такой красивый мячик, он ему очень понравился. Что он чувствует?»

Ведущий берет небольшой мяч и кладет рядом с игрушкой-помощником. Обучающиеся отвечают, при необходимости ведущий задает уточняющие вопросы: «А что обычно чувствуете вы, когда вам дарят что-то, что вы давно хотели?»

Ведущий: «Филя решил поиграть с этим мячиком с друзьями, пришел на площадку, но ребята его не взяли в игру. Они сказали, что он маленький. Какие эмоции будут у Фили? Да, он расстроится, ему будет грустно. А может быть даже разозлится».

Ведущий берет игрушку-помощника и сажает на небольшом расстоянии ряд других игрушек. При необходимости ведущий задает уточняющие вопросы: «Какие эмоции появились бы у вас, если такая ситуация произошла бы?»

Ведущий: «Филя вышел на улицу летом. Летом какая погода? Да, верно, тепло, иногда даже жарко. А когда на улицу вышел Филя, начался снегопад и метель. Какая эмоция могла быть у Фили? Совершенно верно, он удивился, а может быть расстроился, так как хотел покататься на велосипеде. А может, наоборот, обрадовался, потому что очень любит играть в снежки».

Ведущий: «Мы с вами увидели разные ситуации, которые могут с нами произойти. Один и тот же случай разные дети могут переживать по-разному. Поэтому важно не угадывать, а спросить человека о его эмоциях».

Упражнение 4 Игра-тренировка «Как помочь другу?»

Цель упражнения: обучение конкретным способам оказания эмоциональной поддержки в зависимости от состояния другого.

Время: 7 минут.

Необходимые материалы: игрушка.

Ведущий: «А теперь, когда мы знаем, какие эмоции бывают, что в разных ситуациях мы можем чувствовать себя совсем по-разному, давайте научимся как друг другу можно помогать, чтобы действовать как настоящие спасатели. Я буду называть эмоцию, которая сейчас у Фили, а вы будете помогать ему».

Ведущий: «Первая эмоция, когда нам бывает нужна помощь – «грусть» (игрушка-помощник опустил голову): «Что делают спасатели? Они не говорят: «Перестань плакать», от этого грусти становится только больше. Они садятся рядом. Можно положить руку на лапку Филе. Скажите: «Я вижу, тебе грустно. Я побуду с тобой». А теперь давайте покажем это на Филе».

Игрушка-помощник передается по кругу, и каждый ребенок утешает его.

Ведущий: «Как вы хорошо помогли Филе, ему теперь совсем не грустно. Давайте теперь попробуем помочь другим и себе, когда испытываем злость. «Злиться – это нормально. Это энергия, которая ищет выход. Но выпускать ее нужно безопасно. Наше правило-спасение: «Топ-топ, злость уйдет!» Предложите Филе потопать ножками вместе с вами 5 раз. А потом сделайте глубокий вдох носом, медленный выдох через рот – «сдуваем облачко злости». Давайте попробуем вместе».

Дети все вместе топают, говорят фразу: «Топ-топ, злость уйдет!», затем ведущий предлагает сделать вдох через нос и выдох через рот и «сдуть облако злости».

Ведущий: «Ну вот Филя уже и не злится, все прошло. Еще одна эмоция, которую мы попробуем научиться переживать – страх (игрушка-помощник дрожит). «Когда страшно, тело сжимается в комочек, чтобы спрятаться. Правило-спасение: «Теплое гнездышко». Обнимите себя крепко-крепко руками, сожмитесь изо всех сил на три секунды, а потом лягте на ковер звездочкой. Повторим?»

Ведущий показывает технику на игрушке-помощнике, и участники повторяют за ним.

Ведущий: «Мы с вами научились простым способам помогать себе и другим. Чтобы их не забыть и в нужный момент использовать – помогайте своим игрушкам».

Упражнение 5 Проблемная ситуация «Найденыш»

Цель упражнения: развитие эмпатии, обучение правилу телесных границ (не трогать расстроенного человека без разрешения).

Время: 3 минуты.

Необходимые материалы: игрушка, носовой платок или шарфик.

Ведущий: (На стуле сидит накрытый платком Филя). «Посмотрите, кого я нашла! Кажется, он заблудился в лесу во время дождя, сильно промок и испугался грома. Сейчас он прячется под этим одеялом. Как вы думаете, что он чувствует?» (Ответы участников: страшно, холодно, одиноко).

Ведущий: «Правильно, ему страшно и одиноко. Можем ли мы просто схватить его и начать тискать, чтобы пожалеть? Нет. Так мы напугаем его еще больше, он решит, что гром гремит прямо над ним. Настоящие спасатели знают первое правило: сначала нужно спросить разрешения и дать пространство. Давайте позовем его тихонько: «Филя, выходи, мы тебе поможем».

Ведущий вынимает игрушку из-под «одеяла».

Ведущий: «А вот теперь мы можем у него спросить, что с ним случилось и нужна ли ему наша помощь. Если он согласится, то мы можем помочь ему, потому что мы уже знаем как это нужно делать. А что мы сделаем, если Филя скажет, что сейчас

хочет побыть один? (ответы участников) Мы скажем ему: «Филя, я рядом, если тебе будет нужна помощь – обращайся, я с радостью помогу».

Завершение

Упражнение 6 «Рукопожатие спасателя»

Цель упражнения: закрепление полученного опыта, создание чувства безопасности.

Время: 3 минуты.

Необходимые материалы: мягкая игрушка.

Дети снова встают в круг.

Ведущий: «Кому из вас сегодня помогли наши правила спасения? А кому удалось самому стать спасателем для Фили?»

Участники дают свои ответы.

Ведущий: «Главное правило помощи звучит так: если ты сам или твой друг плачет очень долго, никого не слушает и ему становится только хуже – зови старшего спасателя (взрослого). А к кому из взрослых вы можете обратиться?»

Участники дают свои ответы.

Ведущий: «Правильно за советом или помощью можно обратиться к родителям, родственникам, воспитателю или психологу. Он знает особенные ключики к любым чувствам. А теперь давайте положим правую руку на плечо соседа слева и скажем: «Ты в безопасности. Я рядом». Теперь тихонько пожмем друг другу ручки. Занятие в Школе спасателей окончено».

Обучающиеся по программе начального общего образования, возраст 6-10 лет

Блок 1. Не растеряться, когда трудно: навыки, которые помогают в любой ситуации

Игровое занятие «Я справляюсь!»

Цель: развитие у обучающихся умений и навыков справляться со сложными жизненными ситуациями и переживанием интенсивных эмоций, формирование навыков саморегуляции.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: небольшой мяч, листы бумаги формата А4 (по числу участников), корзина для мусора («жерло вулкана»), карточки с изображением различных погодных явлений (ясно, снег, дождь, ветер, радуга, дождь со снегом, град, молния) (Приложение 7), фишки (по одной на каждого участника), коробочка с надписью «Я справился», небольшой чемоданчик или красивая коробочка с крышкой или нарисованный на ватмане/доске большой чемодан, доска или ватман для записи формулы, цветные карандаши или фломастеры (по числу участников).

Процедура проведения:

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами отправимся в увлекательное путешествие в страну наших чувств и эмоций. Мы узнаем, что делать, когда нам грустно, страшно или обидно, и как можно справиться с разными трудными ситуациями. Давайте начнем!»

Разминка

Упражнение 1 «Продолжи фразу»[5]

Цель упражнения: развитие навыков самовыражения и вербализации собственных эмоциональных состояний, формирование умения слушать и слышать друг друга.

[5] Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1–4 классы) / О.В. Хухлаева. – Москва: Генезис, 2012. –312 с.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: небольшой мяч.

Ведущий: «Ребята, сейчас мы будем передавать друг другу этот мяч. Тот, у кого в руках окажется мяч, продолжает фразу: «Я радуюсь, когда...» или «Мне бывает грустно, когда...» Давайте начнем!»

Ведущий бросает мяч по очереди каждому участнику, предлагая разные начала фраз: «Я злюсь, когда...», «Мне страшно, когда...», «Я чувствую себя счастливым, когда...», «Я обижаюсь, когда...» После того как все выскажутся, ведущий благодарит участников.

Ведущий: «Отлично! Вы все большие молодцы. Очень важно уметь говорить о том, что мы чувствуем, ведь это первый шаг к тому, чтобы справиться с любым настроением».

Упражнение 2 «На что похоже мое настроение?»[6]

Цель упражнения: развитие умения осознавать и описывать свое эмоциональное состояние через ассоциации, снятие эмоционального напряжения.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: карточки с изображением различных погодных явлений (ясно, снег, дождь, ветер, радуга, дождь со снегом, град, молния) (Приложение 7).

Ведущий: «А теперь давайте попробуем посмотреть на наши чувства немного по-другому. Представьте, что эмоции – это не просто слова, это природные явления. Давайте проверим, какая сейчас «погода» внутри каждого из вас. Ребята, посмотрите на эти карточки. Если бы ваше настроение было погодой, то какой погодой из предложенных вариантов оно было? Выберите карточку, которая больше всего подходит вашему настроению сейчас, и покажите ее».

Обучающиеся выбирают карточки и, по желанию, объясняют свой выбор.

---

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

Ведущий: «Наше настроение, как и погода, может меняться. И это нормально – иногда светит солнышко, а иногда идет дождь. Но мы можем влиять на то, как мы переживаем эту погоду. Если пошел дождь, мы можем промокнуть и замерзнуть, а можем взять зонт, надеть теплый свитер или просто танцевать под каплями. Настроение переменчиво, но наша задача – научиться заботиться о себе в любую погоду. Подумайте: что помогает вам «согреться», когда на душе пасмурно? Что является вашим «зонтом» от жизненных невзгод?»

Примечание для ведущего: варианты ответов от участников (можно подсказать участникам, если они затрудняются):

Мама: «Когда мне страшно, мама меня обнимает, и я как будто под зонтиком».

Папа: «Папа сильный, он может защитить от любых проблем».

Бабушка: «Бабушка всегда печет пирожки и жалеет меня, даже если я что-то сломал».

Дом: «Мой дом – это зонтик, потому что там тепло и никто не обидит».

Домашние животные: «Когда я грущу, кошка приходит ко мне на коленки и мурчит. Мне сразу хорошо», «Собака меня всегда ждет и радуется, даже если у меня плохой день».

Под «зонтиком» также могут подразумеваться любимые вещи, игрушки, фильмы/мультфильмы, вкусная еда, сон.

Основная часть

Упражнение 3: «Я справлюсь!»[7]

Цель упражнения: формирование уверенности в собственных силах, развитие навыков поиска выхода из трудных жизненных ситуаций, обучение конструктивному поведению в стрессовых ситуациях.

Время: 10 минут.

[7] Крюкова, С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: практическое пособие / С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник. – Москва: Генезис, 2003. – 208 с.

Необходимые материалы: фишки (по одной на каждого участника), коробочка с надписью «Я справился».

Ведущий: «Ребята, вы уже знаете, что у каждого из вас есть свои «зонтики» – способы помочь себе. А теперь давайте проверим, насколько вы готовы справляться с настоящими трудными ситуациями, которые могут случиться с каждым из нас. Сейчас предлагаю поиграть в игру «Я справлюсь!» Я буду называть вам разные трудные ситуации. Если вы считаете, что сможете справиться с этой ситуацией, поднимите обе руки вверх! Если не знаете, как поступить, – спрячьте руки за спину. Тот, кто поднял руки, расскажет нам, как он будет действовать».

Примечания для ведущего: примеры ситуаций:

– Тебя дразнят;

– Ты поссорился с другом;

– Ты получил плохую оценку;

– Тебя не приняли в игру;

– Ты потерял что-то важное.

Можно также предложить участникам самим придумать ситуации из их жизни.

Участник, поднявший руки, рассказывает свой вариант поведения. Если предложенный вариант поведения одобрен большинством участников группы, следует положить фишку в коробочку с названием «Я справился». Если большинство не одобряет вариант, ведущий предлагает группе вместе придумать более конструктивный способ.

Ведущий для обеспечения рефлексии задает группе вопросы:

– Что вы чувствовали, когда поднимали руки?

– Было ли трудно придумать, как справиться с ситуацией?

– Что помогает вам, когда что-то идет не так?

Ведущий выслушивает 3–4 ответа от участников.

Ведущий: «Посмотрите на нашу коробочку – сколько фишек мы собрали! Это значит, что у нас есть много способов справиться с трудностями».

Ведущий: «Вы все молодцы! Каждый из вас может справиться с трудной ситуацией, иногда для этого нужно просто подумать, попросить помощи или вспомнить, что у вас есть силы. Наша коробочка «Я справился» будет наполняться и дальше, потому что вы растете и учитесь справляться с новыми ситуациями».

Упражнение 4 «Вулкан»[8]

Цель упражнения: обучение безопасным и социально приемлемым способам выражения гнева и снятия мышечного напряжения.

Время: 7 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4 (по числу участников), корзина для мусора («жерло вулкана»).

Ведущий: «Ребята, бывает так, что иногда злость или обида бывают такими сильными, что внутри будто закипает вулкан. Давайте научимся безопасно выпускать эту «лаву», чтобы она не взорвалась внутри нас и не обожгла окружающих. Представьте, что внутри вас проснулся маленький вулкан, и в нем копится горячая лава – это наша злость или сильное раздражение. Если ее не выпустить, может произойти взрыв. Давайте возьмем лист бумаги и представим, что это наша злость. Сильно-сильно сомните его, выбрасывая всю энергию, а затем выбросьте этот бумажный комок в «жерло вулкана».

Ведущий: «Что вы почувствовали в теле, когда сильно сжимали бумагу? Стало ли внутри легче после того, как вы ее выбросили?»

Ведущий выслушивает 3–4 ответа от участников.

Упражнение 5 «Волшебная формула (Я-высказывание)»[9]

Цель упражнения: развитие навыков конструктивного выражения эмоций (обиды, злости) у обучающихся, формирование умения брать ответственность за свои чувства.

Время: 10 минут.

---

[8] Чистякова, М. И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. – 2-е изд. – Москва: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 160 с.

[9] Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва: АСТ, 2006. – 238 с.

Необходимые материалы: доска или ватман для записи формулы, бумага формата А4, карандаши, ручки (по числу участников).

Ведущий: «Ребята, вы научились выпускать злость безопасно. Но что делать, когда нужно объяснить другому человеку, почему мы на него сердимся? Давайте изучим волшебную формулу, которая помогает говорить о своих чувствах так, чтобы вас услышали и поняли!»

Ведущий записывает «формулу» на доске или ватмане.

Ведущий: «Волшебная формула состоит из четырех частей:

– Я чувствую... (называю свое чувство: злюсь, расстраиваюсь, обижаюсь);

– когда... (описываю конкретное действие, без оценки личности);

– потому что... (объясняю, почему это для меня важно);

– я бы хотел... (предлагаю конструктивное решение)».

Ведущий: «Представим ситуацию, что одноклассник взял у вас ручку без спроса, и сломал ее. Давайте сравним два высказывания про эту ситуацию:

– Ты-обвинение: «Ты плохой! Ты всегда все портишь!»

– Я-высказывание: «Я расстраиваюсь, когда берут мои вещи без спроса, потому что эта ручка мне дорога. Я бы хотел, чтобы ты сначала спросил меня».

Чувствуете разницу? Во втором случае друг поймет, что вам неприятно и, скорее всего, извинится».

Ведущий: «Теперь ваша очередь. Вспомните ситуацию, когда вы недавно обиделись или разозлились. Попробуйте составить свое «Я-высказывание» по формуле и записать его на листочке. У вас 3 минуты».

Примечание для ведущего: для обучающихся 6-7 лет упражнение может быть вариативно изменено следующим образом – вместо «Я-высказывания» ведущий может говорить: «Скажи от своего имени».

В ходе данного упражнения ведущий помогает участникам, которые испытывают затруднения в чтении (в частности, с доски/ватмана), формулировать свои высказывания.

Те участники, кто уже может записать, записывают свои «формулы» и, при желании, зачитывают их вслух. Тем участникам, кто еще не умеет писать, но очень хочет выступить, ведущий помогает озвучить свои «формулы», проговаривая для них начальные части «Я-высказываний», которые записаны на доске/ватмане.

Ведущий задает вопросы:

– Легче ли говорить о своих чувствах, когда используется эта формула?

– Как вы думаете, почему собеседнику приятнее слышать «Я-высказывание», чем обвинение?

– В каких ситуациях вы можете применить эту формулу дома с родителями, в школе с друзьями?

Ведущий выслушивает 3–4 ответа от участников.

Ведущий: «Ребята, запомните: «Я-высказывание» – это как волшебный ключик, который открывает уши и сердце другого человека. Когда мы говорим «Ты плохой!», человек закрывается, как ракушка. А когда мы говорим о своих чувствах – он хочет нам помочь. Попробуйте сегодня или завтра применить эту формулу в реальной жизни, и вы увидите, как изменится реакция окружающих!»

Упражнение 6 «Стряхни стресс»[10]

Цель упражнения: снятие мышечного и психоэмоционального напряжения через двигательную активность, обучение простому и доступному телесному способу безопасного «сброса» негативных эмоций в стрессовой ситуации.

Время: 5 минут.

Ведущий: «Мы научились говорить о чувствах словами. Но иногда эмоции бывают настолько сильными, что хочется кричать или драться. В такие моменты сложно что-то сказать, и нам нужно помочь нашему телу. Давайте встанем и научимся «стряхивать» напряжение. Мы будем «стряхивать» негативные эмоции, как капли воды или назойливую муху.

[10] Чистякова, М. И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. – 2-е изд. – Москва: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 160 с.

Встаньте удобно. Представьте, что на кончик вашего правого указательного пальца попала большая, противная капля грязи, которая символизирует вашу сегодняшнюю злость или обиду. Нам нужно стряхнуть ее. Начинаем трясти кистью правой руки, постепенно подключая предплечье, локоть и все плечо. Трясем сильно, но не больно. Раз, два, три – стряхнули!

А теперь представьте, что такая же капля попала на левую руку. Трясем левой рукой: кисть, локоть, плечо. Стряхнули!

Теперь капля на правой ноге. Трясем правой ногой от ступни до бедра. Стряхнули! Трясем левой ногой. Стряхнули!

А теперь представьте, что все плохое настроение облепило вас целиком. Давайте стряхнем его со всего тела сразу! Трясем руками, ногами, плечами, головой (аккуратно). Раз, два, три – стряхнули все до последней капли!

А теперь – СТОП. Замрите. Сделайте глубокий вдох носом и очень медленный выдох ртом. Почувствуйте свое тело».

Ведущий: «Ребята, откройте глаза. Как сейчас ощущается ваше тело по сравнению с тем, когда вы только начали трясти руками? (Дети обычно отвечают: «Стало легче», «Руки теплые», «Расслабилось»).

Это упражнение – ваш секретный инструмент. Если на перемене или дома вы почувствуете, что внутри вас много напряжения, вы можете просто отойти в сторону и за 10 секунд «стряхнуть» это напряжение с рук или ног. Никто даже не поймет, что вы делаете, а вам сразу станет легче».

Упражнение 7 «Эмоциональный светофор»[11]

Цель упражнения: обучение навыкам «паузы» и оценки интенсивности эмоции перед действием.

Время: 7 минут.

[11] Лютова, Е.К. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Монина. – Москва: Генезис, 2000. – 192 с.

Ведущий: «Ребята, наше тело расслабилось, и мы «стряхнули» наше напряжение. Но как сделать так, чтобы не доводить себя до состояния «вулкана»? Как поймать эмоцию на самом старте? Нам помогут правила дорожного движения. Представьте, что у вас внутри есть свой собственный светофор:

Красный свет – СТОП! Он означает, что я чувствую, что внутри закипает сильная эмоция. Я делаю глубокий вдох и жду, пока не успокоюсь.

Желтый свет – ПОДУМАЙ! Он означает, что я спрашиваю себя: «Что я чувствую? Почему? Какие у меня есть варианты действий, чтобы не навредить себе и другим?»

Зеленый свет – ДЕЙСТВУЙ! Я выбираю самый безопасный и честный способ решить проблему (например, использую «Я-высказывание» или прошу помощи у взрослого)».

Ведущий: «Ребята, как вы думаете, на какой цвет светофора чаще всего «загораются» ваши эмоции? Трудно ли бывает остановиться на «красный свет»? Давайте вместе придумаем, что можно сказать себе шепотом на «красном свете», чтобы не «взорваться» (например: «Стоп, я делаю вдох», «Я справлюсь»).

Обучающиеся предлагают свои варианты.

Ведущий: «Ребята, помните: самый быстрый гоночный автомобиль или крутой супергерой не мчится на красный свет, даже если очень спешит или очень зол. Он знает, что это опасно и может привести к аварии.

Так и мы с вами: когда внутри все «кричит» и хочется немедленно ответить грубостью, хлопнуть дверью или обидеть кого-то в ответ, наш внутренний светофор помогает нам, помните об этом».

Упражнение 8: «Мои волшебные помощники»[12]

Цель упражнения: актуализация внутренних и внешних ресурсов обучающихся, формирование навыка поиска и принятия поддержки в трудной жизненной ситуации, снижение тревожности у обучающихся через осознание доступной помощи.

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

Время: 7 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, цветные карандаши или фломастеры (по числу участников).

Ведущий: «Мы сегодня научились многим важным вещам: останавливаться, дышать, стряхивать напряжение, говорить о чувствах. Но иногда даже супергероям нужна помощь! Давайте узнаем, кто или что может стать вашими «волшебными помощниками» в трудную минуту. Это могут быть люди (мама, папа, друг, учитель, бабушка), любимые занятия (рисование, прогулка с собакой, конструктор) или даже предметы (любимая мягкая игрушка, теплое одеяло, любимая книга).

Возьмите лист бумаги и нарисуйте 3 своих главных помощника, которые всегда готовы вас поддержать. Это ваша личная «команда поддержки».

Обучающиеся рисуют 3–5 минут. Затем 2–3 участника, по желанию показывают свои рисунки и рассказывают о своих помощниках.

Ведущий: «Посмотрите на свои рисунки. К кому или чему из этих «помощников» вы бы обратились прямо сейчас, если бы было трудно? Почему важно знать, к кому или к чему можно обратиться за поддержкой, а не оставаться со своей бедой один на один?»

Ведущий выслушивает 2–3 ответа от участников.

Завершение

Упражнение 9 «Чемодан знаний!»[13]

Цель упражнения: подведение итогов занятия, осознание и вербализация полученного опыта и новых навыков совладания с трудными жизненными ситуациями.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: небольшой чемоданчик или красивая коробочка с крышкой или нарисованный на ватмане/доске большой чемодан.

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

Ведущий: «Ребята, наше путешествие в страну чувств подходит к концу. Мы сегодня столькому научились! Давайте соберем все наши новые знания и умения в один волшебный чемодан, который вы сможете взять с собой и использовать в реальной жизни. Посмотрите на этот чемодан. Он не простой, а волшебный. В него можно положить не вещи, а самые ценные открытия, умения и знания, которые мы сегодня с вами нашли. Этот чемодан всегда будет с вами, даже когда вы выйдете из этого класса. Скажите по одному предложению, какое новое знание или умение о своих эмоциях вы «кладете» в этот чемодан и забираете с собой после нашего занятия. Например: «Я забираю с собой умение глубоко дышать, когда злюсь».

Когда круг замыкается и все обучающиеся высказались:

Ведущий: «Посмотрите, какой чемодан стал тяжелый и полный! Теперь я закрываю этот чемодан на замок (ведущий делает вид, что закрывает коробку или щелкает выключателем/рисует замок на доске). Но ключ от него остается у каждого из вас в сердце. Вы можете открыть его в любой момент: когда станет страшно, грустно или когда кто-то попытается вас обидеть, и достать оттуда свои новые умения и знания».

Упражнение 10 «Аплодисменты по кругу»[14]

Цель упражнения: создание позитивного эмоционального фона, сплочение группы.

Время: 3 минуты.

Ведущий: «Ребята, мы отлично поработали сегодня и узнали много нового о том, как справляться с трудностями. Давайте устроим друг другу особый «Салют» из аплодисментов! Сначала мы тихо хлопаем только одним указательным пальцем правой руки о левую ладонь (показывает). Теперь добавляем средний палец – звук становится громче. Теперь три пальца... четыре... и, наконец, хлопаем всей ладонью! А теперь давайте все вместе громко и дружно поаплодируем себе и друг другу за нашу работу!»

[14] Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2001. – 160 с.

Ведущий: «Как изменилось ваше настроение от этого общего звука? Чувствуете ли вы поддержку группы? Завершаем занятие с ощущением, что мы – команда, и мы обязательно справимся с любыми жизненными ситуациями!»

Вопросы для рефлексии к занятию:

– Что из сегодняшнего занятия запомнилось вам больше всего и почему?

– Какое упражнение показалось самым интересным? Какое – самым трудным?

– Что нового вы узнали о своих эмоциях сегодня?

*Ведущий: «*Ребята, вы сегодня отлично потрудились! Запомните главное: любые чувства – это нормально. Важно то, как мы с ними обходимся. Теперь у вас есть целый чемодан инструментов: правильное дыхание, навык «стряхивания» стресса, волшебная формула, светофор и ваши помощники. Пользуйтесь ими смело. Спасибо вам за работу!»

Блок 2. Учимся договариваться и поддерживать друг друга

Занятие (игровое) «Наш «классный» остров»

Цель: сплочение классного коллектива через развитие у младших школьников навыков общения, согласованных действий и принятия совместных решений в процессе выполнения игровых и творческих заданий.

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: теннисный мяч, четыре листа А3, цветные карандаши, фломастеры, оборудование для воспроизведения аудиофайлов, доска с магнитами для фиксации рисунков.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Мы каждый день учимся и общаемся вместе, но не всегда нам легко договориться и действовать как одна команда. Для этого важно уметь слушать и слышать друг друга, помогать и вместе искать решения различных проблем. Сегодня я приготовил для вас игры и творческие задания. Выполняя их, мы попробуем поработать одной большой командой. А в конце обсудим,

что у нас получилось, что не получилось и что помогало действовать вместе. Готовы? Тогда начинаем!»

Разминка

Упражнение 1 «Настрой на команду».

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроя, вовлечение обучающихся в совместную деятельность и тренировка согласованности действий.

Время: 5 минут.

Ведущий: «Ребята, сегодня мы с вами познакомимся поближе и отправимся в путешествие, в котором нам пригодятся взаимопомощь и умение договариваться. Нас ждут игры и задания, с которыми мы попробуем справиться вместе. А начнем с небольшой разминки и настроимся на командную работу. Встаньте в круг так, чтобы всем было удобно двигаться, и никто не мешал соседу. Сейчас я буду называть действия, а вы попробуйте показать их так, как представляете. Здесь нет правильного ответа!

(*Ведущий «произносит» каждое действие, оставляя время для выполнения движения*)

– Вместе потянемся к солнцу! (поднимают руки вверх и тянутся на носочках);

– Перешагнем через трудности! (делают один вперед, будто перешагивая препятствие);

– Стряхнем все сомнения! (трясут кистями рук, плечами, телом);

– Поддержим друг друга! (берутся за руки или обнимают немного соседа);

– И вместе скажем: Мы все сможем! (поднимают руки вверх и вместе произносят фразу)».

Основная часть

Упражнение 2 «Пересядьте те, кто…» (в модификации)

Цель упражнения: поиск общих интересов и предпочтений, создание положительного настроя на совместную деятельность.

Время: 5 минут.

Ведущий: «Вы каждый день встречаетесь в школе, учитесь, проводите много времени вместе на переменах. Но знаете ли вы, кому нравятся те же игры, занятия или мультфильмы, что и вам? Сейчас попробуем найти наши совпадения. Может оказаться так, что у вас есть общий интерес даже с теми, с кем вы пока редко общаетесь».

Примечание для ведущего: участники сидят на стульях в кругу. Стульев на один меньше, чем участников. Первый водящий сам ведущий. Водящий называет то, что нравится ему самому, и приглашает участников с таким же интересом поменяться местами. Например, «Я люблю кататься на велосипеде. У кого так же – меняйтесь местами!» Все, кому эта фраза подходит, встают и пересаживаются на другой свободный стул. Водящий тоже старается занять место. Участник, оставшийся в центре, становится новым водящим и называет свой интерес.

Ведущий: «Меняемся местами спокойно: не бежим, не толкаемся и не тянем стулья. Садимся только на свободное место. Если названное занятие вам не нравится, продолжайте сидеть на стуле. Тот, кто оказался в центре, не проиграл. Теперь его очередь рассказать о себе».

Если никто не встал, ведущий поддерживает ребенка: «Пока совпадений не нашлось, зато мы узнали о тебе что-то новое! Давай назовем еще одно занятие, которое тебе нравится».

Ведущий: «Таким образом, в вашем классе есть и общие интересы, и разные увлечения. Общие интересы помогают найти занятие вместе, а разные – научить друг друга чему-то новому. Чтобы быть командой, не нужно быть одинаковыми: важно интересоваться друг другом и уметь договариваться».

Упражнение 3 «Космическая скорость»

Цель упражнения: развитие навыков принятия группового решения, выработка общей стратегии и согласованного выполнения командной задачи.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: теннисный мяч, секундомер.

Ведущий: «Сейчас проверим, как работает наша команда. Нужно сделать так, чтобы мяч коснулся ладоней каждого участника за как можно меньшее время. Сначала попробуем, затем обсудим, как улучшить наш результат. Соревнуемся не друг с другом, а со своим предыдущим результатом».

Примечание для ведущего: участники встают в круг, выполняют упражнение с мячом. После первой попытки ведущий предлагает повторить задание на время. Затем задает вопрос: «А можете быстрее? Обсудите, что можно изменить, чтобы улучшить общий результат. Договоритесь, как вы будете действовать, и попробуйте выполнить задание за минимальное время». Участникам предоставляется время для обсуждения и проверки выбранного способа. Ведущий фиксирует время попыток, не подсказывая единственного «правильного» решения (обычно вертикальная труба из ладоней). Важно подчеркнуть, что команда стремится улучшить собственный результат, а не определить самого быстрого участника.

Ведущий предлагает сравнить свои ощущения в начале и в конце упражнения и ответить на вопросы:

– Как вы выбирали способ выполнения задания?

– Удалось ли выслушать разные предложения?

– Что помогало действовать согласованно?

– Что вы изменили, чтобы улучшить результат?

При обсуждении стоит также сделать акцент на умении слушать предложения друг друга, согласовывать действия и поддерживать друг друга.

Упражнение 4 «Создаем наш «классный» остров»

Цель упражнения: развитие навыков сотрудничества через совместное планирование и создание общего рисунка.

Время: 20-25 минут.

Необходимые материалы: четыре листа А3, цветные карандаши или фломастеры, компьютер или ноутбук для воспроизведения аудиофайлов.

Ведущий: «Мы уже узнали, что у нас есть общие интересы. Попробовали что-то сделать вместе. А теперь давайте представим, что наш класс отправляется на воздушном шаре к необычному острову. Устройтесь поудобнее. Можно закрыть глаза, а можно просто слушать и смотреть перед собой. Наш воздушный шар плавно поднимается. Внизу остаются дома, дороги и деревья. Мы летим над зеленым лесом и широкой рекой. Впереди появляется остров. Пока на нем только поляны, холмы и извилистые тропинки. Мы приземляемся на просторной поляне. Здесь нам предстоит создать место, где каждому найдется интересное занятие, где можно вместе играть, узнавать новое, отдыхать и помогать друг другу. Каким будет этот остров? Это решит наша команда!»

Примечание для ведущего: участники работают группами по 4-6 человек. Каждая группа создает часть общего острова класса. Так у обучающихся будет больше возможностей поучаствовать, чем при рисовании всем классом на одном листе. В качестве фона к этому упражнению рекомендуется включить запись динамичной музыки.

Ведущий: «Каждая маленькая команда обустроит одну часть острова. Потом мы соединим ваши рисунки и получим общий остров нашего класса. На вашем участке должно появиться:

– место для совместных занятий и игр;

– что-то предложенное каждым участником;

– тропинка к соседней части острова, чтобы мы могли ходить друг к другу.

Помните, это не конкурс на самый красивый рисунок. Наша задача придумать это место вместе и сделать так, чтобы каждый смог внести свой вклад. Но сначала устроим совещание. Пусть каждый предложит одну идею. Выслушайте всех, а затем решите, как объединить ваши предложения на одном листе. Если идеи разные, подумайте: можно ли их соединить или разместить рядом?»

Дополнительные вопросы:

– Все ли успели предложить свою идею?

– Что можно придумать, чтобы всем членам команды было интересно?»

– Кто что хочет нарисовать?

– Кому нужна помощь?

Примечание: для первоклассников можно предложить больше опорных пунктов: «место для игр», «место для отдыха», «место для домашних заданий».

После обсуждения участники в мини-группах рисуют на листах А3. Ведущий наблюдает за взаимодействием и при необходимости помогает договориться, но не распределяет все действия за участников. Важно, чтобы работа не свелась к отдельным рисункам на одном листе. Поэтому в процессе ведущий напоминает: «Посмотрите, как ваши идеи связаны друг с другом. Что здесь можно будет делать вместе? Какие дорожки соединят ваши места?»

Ведущий: «Теперь перед нами еще одна общая задача: соединить части острова. Договоритесь с соседней командой, где встретятся ваши тропинки, и дорисуйте их».

По завершении упражнения ведущий организует обсуждение*:* каждая группа кратко рассказывает, как называется ее часть острова и что там можно делать вместе. Возможные вопросы для рефлексии:

– О чем вам пришлось договариваться в группе?

– Что помогало услышать друг друга?

– Если мнения различались, как вы находили решение?

– Что из этого пригодится вам в классе?

Ведущий: «Ваш остров появился благодаря разным идеям и общей работе. Сегодня мы попробовали слушать, предлагать, договариваться и помогать. Именно эти действия помогают нам становиться командой».

Завершение

Упражнение 5 «Общий итог»

Цель упражнения: закрепление положительного опыта совместной деятельности, осмысление занятия и создание позитивного эмоционального настроя для класса на будущую совместную деятельность.

Время: 5 минут.

Ведущий: «Наше путешествие подходит к концу. Сегодня мы вместе играли, договаривались и помогали друг другу. Помните разминку, с которой мы начинали занятие? Давайте повторим ее. Я буду произносить действия, а вы попробуйте вспомнить движения и выполнить их вместе!

– Вместе потянемся к солнцу! (поднимают руки вверх и тянутся на носочках);

– Перешагнем через трудности! (делают один шаг вперед, будто перешагивая препятствие);

– Стряхнем все сомнения! (трясут кистями рук, плечами, телом);

– Поддержим друг друга! (берутся за руки или обнимают немного соседа);

– И вместе скажем: «Мы все сможем!» (поднимают руки вверх и вместе произносят фразу)».

Ведущий повторяет тот же текст, по возможности уже без показа. Если нужна подсказка спокойно помогает. Выполнить все с первого раза можно предложить, как игровой вызов, но не как обязательный результат.

Вопросы для рефлексии:

– Что помогало вам действовать вместе?

– В какой момент сегодня вы почувствовали себя командой?

Блок 3. Шаги спокойствия: от переживаний к действию

Игровое занятие «Школа юных спасателей настроения»

Цель: познакомить в доступной для младших школьников форме с базовыми навыками допсихологической помощи (эмоциональной поддержки) себе и другому человеку, объяснить, что это безопасные действия, которые можно совершить до прихода взрослого (родителя, учителя, психолога).

Форма проведения: игровое занятие.

Необходимые материалы: бейдж у ведущего «Командир отряда спасателей настроения» (Приложение 8), карточки с изображением эмоций (Приложение 9), карточки с фразами (количество вдвое меньше числа участников) (Приложение 10),

коробка с красным крестом или аптечка, бутылка воды, небольшой плед, мягкая игрушка, бумажные платочки (салфетки).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Раз-два, проверка связи! Как меня слышно? Отлично! Внимание, сегодня предлагаю вступить в отряд юных спасателей настроения. Как вы думаете, какую помощь оказывают такие спасатели? Они помогают, когда человеку грустно, страшно или одиноко. Для того, чтобы вступить в мой отряд нужно пройти испытания. Вы готовы? Тогда начинаем!»

Разминка

Упражнение 1 «Новый круг»[15]

Время: 5 минут.

Цель упражнения: развитие навыка фокусировки внимания на своем состоянии чтобы успокоиться и сосредоточиться, формирование умения проявлять солидарность и уважение друг к другу, чувствовать единство группы.

Необходимые материалы: бейдж у ведущего «Командир отряда спасателей настроения» (Приложение 8).

Ведущий: «Ребята, пожалуйста, встаньте все в один большой круг и возьмитесь за руки (если не хватает места для большого круга, можно сделать два). Расцепите руки. Закройте глаза и постойте с закрытыми глазами совершенно неподвижно, ощутите свое тело, почувствуйте свое положение в пространстве комнаты. Расслабьтесь и успокойтесь. Когда я дам команду, вы все начните, не открывая глаз, двигаться к центру круга до тех пор, пока не сойдетесь в середине. Сделайте это очень медленно и осторожно, и вновь возьмите друг друга за руки. Когда вы окажетесь в центре, то постойте там минуту спокойно, но глаз не открывайте. Потом вы должны

[15] Фопель, К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения / К. Фопель – Москва: Генезис, 2025. – 240 с.

так же медленно и спокойно, все еще не открывая глаз, снова отойти назад и там открыть глаза.

Вот и все. А теперь начните снова медленно идти к центру».

Ведущий: «Молодцы, вы старались! Скажите, что было выполнять легко, а что сложно?»

Упражнение 2 «Догадайся, что чувствует человек»[16]

Время: 5-7 минут

Цель упражнения: развитие навыков самовыражения и вербализации эмоциональных состояний человека, снятие эмоционального напряжения.

Необходимые материалы: карточки с изображением эмоций (Приложение 9).

Ведущий: «Первое правило спасателя: чтобы помочь, нужно понять, что случилось и что чувствует человек. Послушайте внимательно ситуации, найдите нужную карточку с эмоцией и покажите эту эмоцию телом. Готовы?

Ситуация 1. Петя пришел в огромный торговый центр с мамой. Отвернулся посмотреть на витрину с роботами – мамы нет. Толпа людей, высокие потолки, все гудит.

Что он чувствует? (растерянность, страх; съеживаются, оглядываются по сторонам). Правильно – сжался, побледнел, дрожит! Тело говорит нам о состоянии страха.

Ситуация 2. Маша бежала на перемене, споткнулась и упала. Колено сильно болит, новые белые колготки порваны.

Что чувствует Маша? (грусть, боль; показывают, как держат коленку, хнычут). Верно. Признак – слезы, боль.

Ситуация 3. Учитель спрашивает стихотворение наизусть. Вызывает Васю. А Вася вчера весь вечер играл и не выучил. Весь класс смотрит на него.

[16] Фопель, К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения / К. Фопель – Москва: Генезис, 2025. – 240 с.

Что чувствует Вася? (страх, тревога/смущение; прячут глаза, «пытаются стать невидимыми»). Молодцы! Тревога, желание провалиться сквозь землю.

Ситуация 4. У Кати был лучший друг Дима. Они всегда играли вместе. Но сегодня Дима сказал: «Я больше не буду с тобой дружить, ты ябеда».

Что чувствует Катя? (злость, обиду; сжимают кулаки, топают ногой, отворачиваются). Идеально! Злость тоже просит нашей помощи.

Запомните: если кто-то плачет, дрожит, кричит или спрятался в уголок – ему срочно нужен спасатель настроения!»

Основная часть

Упражнение 3: «Просьба о помощи»[17]

Время: 10 минут

Цель упражнения: преодоление страха обращения за помощью к значимому взрослому, формирование отношения к просьбе о помощи как к проявлению смелости.

Необходимые материалы: карточки с фразами (количество вдвое меньше числа участников) (Приложение 10).

Ведущий: «Ребята, мы уже знаем, как важно заметить, что человеку плохо. Нужно заговорить. Часто бывает так: вы видите, что одноклассник плачет, хотите помочь, но не решаетесь. Страшно сказать что-то не то. Сейчас мы потренируемся говорить важные фразы-спасателя. Главное правило: говорим тихо, смотрим приветливо в глаза!

Найдите себе пару, пожмите друг другу руки – теперь вы напарники по спасению! В каждой паре решите, кто будет Первым Спасателем, а кто – Вторым. Потом поменяетесь. Для каждой пары я раздаю наборы карточек: их содержание поможет вам при выполнении задания».

Обучающиеся в парах выполняют задания. После каждого задания обучающиеся в парах меняются.

Задания и фразы для работы в парах.

[17] Безруких, М.М. Учусь понимать других: 3 класс: Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова – Москва: Вентана-Граф, Просвещение, 2008. – 48 с.

1) Обратиться за помощью

По очереди обратитесь за помощью, используя одну из этих фраз.

– Помоги мне, пожалуйста, …

– Ты мог бы мне помочь?

– Мне нужна твоя помощь!

2) Спросить, что случилось

Разделитесь на пары и по очереди спросите друг у друга о том, что произошло, используя одну из этих фраз.

– Что случилось?

– Я могу тебе помочь?

– Не хочешь ли ты мне рассказать?

3) Выразить сочувствие

Разделитесь на пары и по очереди выразите сочувствие друг другу, используя одну из этих фраз.

– Мне очень жаль, что это произошло.

– Я тебе сочувствую.

– Я думаю, что тебе нелегко.

– Хочешь, я побуду с тобой?

– Я представляю, что ты переживаешь.

4) Поддержать другого

Разделитесь на пары и представьте, что нужно поддержать друга в трудную минуту. Пусть каждый из вас выскажет слова поддержки, используя одну из этих фраз.

– У тебя обязательно получится!

– Попробуй еще раз, ты сможешь это сделать!

– Не волнуйся, все будет хорошо!

Ведущий задает группе вопросы:

– Что вы чувствовали, когда выполняли задания?

– Какое задание было выполнять сложнее?

Ведущий: «Молодцы! Ваши слова работают лучше любого лекарства. Давайте поаплодируем себе!»

Упражнение 4 «Аптечка доброты»

Время: 8 минут

Цель упражнения: обучение безопасным действий при сильных переживаниях.

Необходимые материалы: коробка с красным крестом или аптечка, бутылка воды, небольшой плед, мягкая игрушка, бумажные платочки (салфетки).

Ведущий: «Ребята, настоящие спасатели носят с собой аптечку. У нас тоже есть своя аптечка, но у нас она особенная. Здесь нет йода и бинтов. Здесь то, что лечит душу. Открываю!

– Что это? – (достает бутылку воды). Зачем вода тому, кто плачет? (Ответы участников). Оказывается, когда пьешь маленькими глотками, дыхание выравнивается. Стакан воды – это стоп-сигнал для паники.

– Мягкий, теплый плед (достает небольшой плед). Зачем он спасателю? (Ответы участников). Правильно. Когда тебе плохо, хочется спрятаться в норку. Плед создает границы безопасности, согревает.

– Кто это? – (достает мягкую игрушку). Зачем он спасателю? (Ответы участников). Обнимешь такого мишку и становится спокойнее. Он молчаливый, но очень понимающий друг.

– А это зачем? – (достает платок). Да, простая бумажная салфетка. Ее просто предлагают, когда видят слезы.

– Посмотрите, что изображено? – (достает телефон или его изображение). Спасатель знает свой предел. Если беда большая – звоним взрослым».

Упражнение 5: «Четыре волшебных шага»

Время: 8-10 минут

Цель упражнения: развитие навыков структурирования поведения в стрессовой ситуации с помощью алгоритма действий, формирование умения соотносить свои действия с состоянием пострадавшего и использовать поддерживающие фразы.

Необходимые материалы: доска для записи схемы-алгоритма.

Ведущий: «Ребята, чтобы спасти человека и не навредить себе, есть секретный код – Правило СПАС. Запоминаем!

С – Смотри: безопасно ли вокруг?

П – Подойди и скажи спокойно: «Я рядом». Не «Не реви!», не «Что случилось?!», а просто «Я здесь».

А – Аккуратно помоги. Дай воды, просто возьми за руку.

С – Срочно позови взрослого».

(Ведущий рисует на доске схему-алгоритм).

Ведущий: «Теперь предлагаю создать театр-экспромт и проверить наше правило «СПАС». Нам нужны три добровольца и три спасателя. Остальные будут наблюдателями. Каждый доброволец получит ситуацию с вводными и сыграет роль пострадавшего. Спасатели оказывают помощь по алгоритму нашего правила».

Ситуации:

1) Ты очень расстроился, потому что потерял ключи от квартиры. Ты плачешь, дрожишь, прячешь лицо в ладонях.

2) Ты бежал на перемене, споткнулся, сильно ушиб ногу. Тебе больно, ты сидишь на полу и держишься за ногу.

3) Ты весь урок рисовал открытку для мамы и случайно задел локтем свой стакан с водой. Вода вылилась прямо на открытку, все размазалось. Ты в ярости! Ты сидишь, сжав кулаки, и смотришь в одну точку, стучишь ногой по полу (не сильно, имитируя). На слова одноклассников реагируешь фразами: «Отстаньте!», «Все испортили!»

Ведущий наблюдает, как ребята оказывают помощь и корректирует (говорить тихо, не кричать, не толкаться, не оставлять одного).

Ведущий задает группе вопросы:

– Что вы чувствовали, когда были в роли пострадавшего? Какая помощь спасателей помогла вам больше всего?

– Спасатели, какой шаг алгоритма СПАС был самым сложным для выполнения?

– Наблюдатели, как менялось лицо и поза «пострадавшего» после шага «П» (Я рядом) и после шага «А» (Аккуратно помоги)?

Ведущий: «Ребята, вы большие молодцы! Покажите на пальцах от 1 до 10, насколько уверенно вы теперь чувствуете себя, чтобы подойти к человеку и оказать помощь?»

Упражнение 5 «Шши… или Акустический щит»[18]

Время: 7 минут

Цель упражнения: развитие концентрации внимания на партнере в условиях отвлекающего фактора, развитие умения сохранять контакт с человеком, находящимся в состоянии стресса (гнева, плача, страха), активизация глубокого диафрагмального (животом) дыхания.

Ведущий: «Спасатели настроения, стройся! Внимание на меня. Предлагаю наше занятие завершить тренировкой «Акустический щит». Разделитесь на первый-второй.

Первые номера – шаг вперед. Вы – «Голос тревоги». Представьте, что вы потеряли сменную обувь или просто очень устали. Вам хочется, чтобы вас услышали, но от обиды или страха голос дрожит и срывается.

Вторые номера – вы «Спасатель». Вы – «Акустический щит».

Встаньте ровно напротив своего партнера. Обычно мы шипим «Ш-ш-ш», когда злимся и хотим, чтобы кто-то замолчал. (Ведущий делает строгое лицо и шипит). Но в нашей Школе спасателей «Ш» – это не злость. Это звук включенного пылесоса, который затягивает в себя лишние крики. Это звук ветра, который уносит облака. Это ваш щит».

Первые номера – «Голос тревоги», ваша задача – выберите одну гласную букву: «А», «О», «У», «И» или «Э». Положите руку на живот. Сделайте глубокий вдох носом, чтобы живот надулся, как спасательный круг. На выдохе начните тянуть свою букву.

[18] Фопель, К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения / К. Фопель – Москва: Генезис, 2025. – 240 с.

Звук идет не из горла, а из живота! (Ведущий показывает: делает вдох, плечи не поднимаются, рука на животе идет вперед, тянет долгое «А-а-а»).

Вторые номера – «Спасатель», ваша задача – слушать партнера. Как только он начинает тянуть звук, вы начинаете произносить сильное, «Ш-ш-ш». Зубы слегка приоткрыты, язык «чашечкой» прижат к верхнему небу. (Ведущий показывает).

Внимание, сохраняем закон Акустического Равновесия:

1. Если тревога начинает звучать громче и отчаяннее – вы, Спасатель, не пугаетесь, а делаете свой «Ш-ш-ш» более уверенным. Вы показываете: «Твой крик меня не разрушит, я справлюсь».

2. Если Тревога берет дыхание и на секунду замолкает – вы тоже делаете паузу. Вы дышите в унисон. Вы не давите.

3. Смотрим только в глаза своему партнеру. Что делают другие пары – нас не волнует, у них своя операция спасения».

Итак, надеваем шапки-невидимки для лишних мыслей. Голос Тревоги – выбрали букву? Покажите мне ее на пальцах! Спасатели – приготовили дыхание? Контакт глазами... Поехали!»

(В течение 1 минуты звучит хор гласных и шипения. Ведущий ходит между рядами, не касаясь участников, но направляя их голосом).

После выполнения упражнения ведущий задает группе вопросы:

– Тем, кто пел гласные: было ли трудно дышать животом? Что вы чувствовали?

– А когда вы были в роли спасателя, что вы чувствовали, какие возникали желания?

– Что было сложнее: тянуть звук самому или слушать чужой звук, пытаясь под него подстроиться? Были ли моменты, когда вы «выпадали» из игры?

Ведущий: «Ребята, вы справились отлично и показали настоящий акустический щит! Помните, чтобы помочь человеку, который кричит громко – нам не нужно кричать громче него. Нам нужно звучать увереннее и ниже. Наше спокойное «Ш-ш-ш»

как бы сказало его панике: «Я здесь. Я не боюсь твоего крика. Я справлюсь с этим шумом и помогу тебе».

Завершение

*Упражнение 6 «*Круг спасателей*»*

Время: 7 минут

Цель упражнения: развитие чувства общности, безопасности и групповой сплоченности («Мы – команда»), визуализация алгоритма СПАС через телесную метафору (ладонь), перевод знаний в долговременную память.

Необходимые материалы: мягкая игрушка, лист ватмана (или два склеенных листа А3), набор цветных фломастеров или восковых мелков (яркие, приятные цвета), спокойная фоновая музыка (без слов).

Этап 1. Работа в круге

Ведущий: «Спасатели, равняйсь! Смирно! Наша тренировка подходит к концу. Вы сегодня выдержали все испытания и доказали, что ваши голоса и ваши сердца – самые надежные инструменты.

Любой спасательный отряд после задания собирается в штаб. Наш штаб сейчас – это круг. Вы – одно целое. Вы – спасательный круг. (Ведущий торжественно достает большую плюшевую игрушку). Это – наш Талисман Спасателя. Он мягкий, теплый и абсолютно безопасный. В нашей игре он – «эстафетная палочка» правды.

Правила простые: я передаю игрушку соседу справа. Тот, у кого в руках оказалась мягкая лапка, продолжает фразу. Слушаем внимательно, не перебиваем. Говорим честно. Себя хвалить можно и нужно! Это не хвастовство, это отчет о проделанной работе.

Итак, я начинаю. Талисман у меня. «Я – спасатель настроения, потому что умею не паниковать, когда вокруг шумно».

(Обучающиеся по очереди берут игрушку и говорят. Ведущий поддерживает каждого, кивая и улыбаясь).

Примеры фраз, которые может подсказывать ведущий, если обучающиеся молчат:

– «...умею сказать: «Я рядом».

– «...умею дышать как шарик, чтобы успокоиться».

– «...умею не толкаться, даже если очень спешу».

– «...умею позвать взрослого, если ситуация сложная».

– «...умею слушать, не перебивая».

Ведущий: «Вы невероятные. Вы прошли все испытания Школы юных спасателей настроения».

Этап 2. Создание «Общей карты помощи» (4 минуты)

Ведущий: «А теперь мы закрепим наш код СПАС так, чтобы он навсегда отпечатался в памяти. Мы нарисуем нашу общую Карту помощи.

(Ведущий расстилает перед кругом ватман, высыпает фломастеры). Перед вами – чистое поле. Это мир, в котором мы живем. Чтобы в этом мире не заблудиться, мы обводим наш главный инструмент – руку.

(Ведущий кладет свою ладонь на ватман, участники помогают или просто наблюдают. Ведущий обводит свою ладонь фломастером).

Смотрите, каждый палец отвечает за свой шаг. Это наша ладонь-алгоритм.

1. Большой палец. Он самый главный, он дает силу всей руке. На нем мы пишем слово БЕЗОПАСНОСТЬ. *(Пишет крупно).* Прежде чем бежать, смотрим вокруг.

2. Указательный палец. Он показывает направление. На нем пишем – «Я РЯДОМ». *(Пишет).* Это наш шаг «П». Мы не кричим «Что случилось?!», мы просто приходим и говорим: «Я здесь».

3. Средний палец. Он самый длинный, он дотягивается до друга. На нем пишем – ДАЙ ВОДЫ, ОБЪЯТИЕ. *(Пишет).* Это шаг «А». Аккуратная помощь. Тепло.

4. Безымянный палец. Пора звать на помощь серьезного человека. Пишем – «ПОЗОВИ ВЗРОСЛОГО». *(Пишет).* Это шаг «С». Срочно зовем взрослого.

5. Мизинец. Он маленький, но отвечает за честность. На нем рисуем маленькую улыбку или смайлик. *(Рисует).* Это значит – не обманывать себя и друга, признавать чувства.

Сейчас зазвучит музыка. Вы – художники этой карты. Обведите свою ладошку рядом с моей или там, где есть место. Если не хотите обводить свою – просто возьмите фломастер и напишите на карте, то слово, которое вам сегодня помогло больше всего или нарисуйте значок. *(Включает тихую, вдохновляющую музыку).* Рисуем 3–4 минуты. Работаем дружно, не толкаемся – мы же спасатели!»

(Ведущий ходит вокруг, подсказывает, хвалит за аккуратность. Музыка создает атмосферу уюта и завершенности).

Ведущий: «Заканчиваем! Положили фломастеры. Посмотрите, какая карта у нас получилась. Это не просто рисунок. Это ваша суперсила. Теперь, если кто-то из вас забудет, что делать – просто посмотрите на свою ладонь. Она всегда с вами.

Давайте положим руки в наш круг. (Все кладут руки ладонями в центр, на Талисман или на общую карту). На счет три – наш спасательный салют. Раз... Два... Три! Ура!»

(Все вместе поднимают руки вверх и кричат «Ура!» или «СПАС!»).

Ведущий: «Вы – замечательные спасатели! До новых встреч!»

Обучающиеся по программе основного общего образования, возраст 11-14 лет

Блок 1. Не растеряться, когда трудно: навыки, которые помогают в любой ситуации

Игровое занятие с элементами тренинга «Сценарий Б: когда все идет не по сценарию»

Цель: развитие у обучающихся навыков совладания с трудными жизненными ситуациями и переживаниями интенсивных эмоций через саморегуляцию эмоциональных состояний, актуализацию личных ресурсов и поддержку позитивного самовосприятия.

Форма проведения: групповое занятие в формате тренинга с элементами практической отработки навыков.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки, простые и цветные карандаши (по числу участников), доска и мел или флипчарт с фломастерами, непрозрачный мешочек, секундомер, карточки с ситуациями для написания сценария (Приложение 11), карточки с обстоятельствами для сценария (Приложение 12), «вертикаль эмоций» (Приложение 13), карточки с заранее написанным сценарием и обстоятельством, изменяющим его (Приложение 14).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим о тех ситуациях, когда что-то идет не так, как мы задумали или запланировали. У каждого из вас наверняка был такой момент: собирался на прогулку – начался дождь; готовился к контрольной или к экзамену – заболел; договорился с другом/подругой о встрече, а он/она не пришел/а. Что делать в такие минуты? Злиться, сдаваться или искать другой путь? Сегодня мы попробуем найти ответ и потренируемся это делать через игру».

Разминка

Упражнение 1 «Мой сценарий сегодняшнего дня»

Цель упражнения: анализ личного опыта, создание доверительной и безопасной атмосферы, краткое знакомство с понятиями «задуманное» и «реальное».

Время: 3 минуты.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки (по числу участников).

Ведущий: «Возьмите лист бумаги и напишите сверху: «Мой сценарий сегодняшнего дня». Под названием запишите 5 пунктов того, что вы сегодня предполагали сделать до этого занятия. Например: «проснуться», «позавтракать», «дойти до школы» и т. п. Можно написать быстро, простыми словами».

Примечание для ведущего: ведущий засекает время – 1 минуту. Обучающиеся записывают свои сценарии дня.

Ведущий: «А теперь рядом с каждым пунктом поставьте «галочку», если все прошло так, как вы задумывали, а «крестик» – если что-то пошло не так. Поднимите руку, у кого есть хотя бы один «крестик»?»

Участники поднимают руки.

Ведущий: «Видите, «крестики» есть почти у всех. Значит, планы и реальность часто расходятся, и это происходит не с кем-то одним, а со всеми нами. Как вы думаете, что обычно мешает плану сбыться?»

Несколько участников дают ответы.

Ведущий: «Спасибо за ответы. Сегодня мы как раз будем учиться действовать, когда что-то идет не по плану, не по нашему сценарию».

Упражнение 2 «Непредвиденное обстоятельство»

Цель упражнения: разогрев, снятие напряжения, погружение в тему непредвиденных ситуаций через командную игру.

Время: 3 минуты.

Ведущий: «Ребята, сейчас мы с вами поиграем в блиц-игру. Я буду называть ситуацию, а вы хором кричите первый вариант, который приходит вам в голову: «Что делать?» Только отвечайте быстро, долго не задумывайтесь. Готовы?»

Ведущий: «Представьте: вы выходите из дома, а на улице – ливень, а зонта нет. Что делать?»

Примечание для ведущего: ведущий озвучивает варианты ответов в качестве примера: «побежать», «постучаться к соседям», «подождать», «накрыться рюкзаком» и т.д.

Ведущий: «Ребята, вы готовы сыграть в блиц-игру?»

Участники говорят о своей готовности.

Примечание для ведущего: далее ведущий озвучивает непредвиденные ситуации согласно списку: 1) вы собирались играть в футбол, а футбольный мяч сдулся; 2) вы готовились показать проект на уроке, а когда открываете флешку – она не читается; 3) вы собирались пойти гулять, но выясняется, что вся одежда постирана; 4) вы договорились пойти в кино с друзьями, а при покупке билетов кассир говорит: «На этот сеанс все места уже проданы»; 5) вы договорились встретиться с другом в парке, но он не отвечает на сообщения, а вы не знаете, где именно он вас ждет; 6) вы подготовили костюм для выступления, а он помялся; 7) вы хотели купить в столовой любимое пирожное, а продавец говорит: «Все разобрали, остались только кексы».

Примечание для ведущего: можно взять ситуации, приведенные в тесте фрустрационной толерантности С. Розенцвейга (детский[19] или взрослый вариант[20]).

Ведущий: «Отлично! Видите, непредвиденная ситуация случается одна, а решений всегда несколько. Кто-то злится, кто-то ищет выход. И те, и другие реакции – нормальные. Но мы с вами сегодня будем теми, кто ищет выход».

Основная часть

Упражнение 3 «Идеальный сценарий»

[19] Розенцвейг, С. Детская форма Методики рисуночной фрустрации / пер. и адапт. Е.Е. Данилова // Психологическая диагностика. – 2007. – №2.

[20] Ясюкова, Л.А. Фрустрационный тест Розенцвейга: методическое руководство // Л.А. Ясюкова. – Санкт-Петербург: Иматон, 2018. – 128 с.

Цель упражнения: создание базового сценария, осознание того, что заранее продуманный ход помогает в достижении желаемого, но не гарантирует результат.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки, цветные карандаши, карточки с ситуациями, фишки с номерами от 1 до 4 (или до 5) (в зависимости от численности участников), секундомер, карточки с ситуациями для написания сценария (Приложение 11).

Ведущий: «Давайте разделимся на четыре команды (или пять команд, в зависимости от численности участников) следующим образом: в этом мешочке (показывает непрозрачный мешочек) лежат фишки с номерами 1, 2, 3, 4 (и 5). Каждый из вас берет фишку из мешочка и, согласно указанной цифре, вступает в команду с соответствующим номером: команда 1, команда 2, команда 3, команда 4 (и команда 5) (можно использовать свой способ жеребьевки). Далее один из участников команды вытягивает карточку с ситуацией, и затем вся команда составляет для нее «идеальный сценарий» – пошаговый, как все должно пройти. Напишите сценарий на листе, используйте схемы, стрелочки – как удобно».

Примечание для ведущего: список ситуаций (можно использовать свои): поход в кино с классом в выходной день; подготовка к конкурсу талантов образовательной организации; поездка с классом на экскурсию; участие в спортивном турнире в другой образовательной организации; подготовка к школьной выставке (Приложение 12).

Ведущий: «У вас 3 минуты. Напишите шаг за шагом: что вы будете делать, в каком порядке, с чего начнете, кто за что отвечает. Считайте, что все идет идеально – погода хорошая, транспорт ходит, все здоровы. Пишите подробно».

Примечание для ведущего: ведущий засекает время. Команды работают 3 минуты.

Ведущий: «Время вышло. Отложите листок. Поднимите руку, у кого сценарий получился длиннее 5 шагов (пунктов)».

Участники поднимают руки.

Ведущий: «А теперь посмотрите на свой сценарий и ответьте: все ли в нем зависит от вас? Подчеркните шаги, которые зависят только от вас, и обведите те, где все решают другие люди или обстоятельства».

Участники подчеркивают и обводят нужные пункты.

Ведущий: «Хорошо. Вот эти обведенные шаги – уязвимое место любого плана. И сейчас мы узнаем, что бывает, когда в него вмешиваются какие-либо обстоятельства».

Упражнение 4 «Что-то пошло не по сценарию»

Цель упражнения: переживание эмоционального столкновения с неожиданностью, тренировка первичной реакции – пауза вместо паники, называние эмоции.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: заранее приготовленные карточки с «обстоятельствами», листы бумаги формата А4 и карандаши (по числу участников), доска и мел или флипчарт и фломастеры, секундомер, карточки с обстоятельствами для сценария (Приложение 12).

Ведущий: «Сейчас каждая команда вытянет себе обстоятельство, которое «изменит» ваш идеальный сценарий (Приложение 12). Не нужно сразу искать решение. Ответьте на один вопрос: что я чувствую в этот момент? Каждый возьмите лист бумаги, ручку или карандаш и запишите на листе одну-две эмоции и вашу первую мысль – одно предложение: «Я подумал…» Затем всей командой сформируйте один список, поставив на первое место ту эмоцию, которая встречается у большинства участников вашей команды, затем ту, которая – чуть реже и т. д.».

Команды тянут по очереди карточку с обстоятельством.

Примечание для ведущего: обстоятельство каждой команды можно написать на доске, чтобы видели все команды.

Список обстоятельств: 1) за час до выхода отменяют автобус, на котором вы должны были ехать; 2) один из главных участников команды заболевает в день события; 3) начинается сильный ливень прямо перед началом мероприятия на улице;

4) у вас забирают помещение/площадку, о котором вы заранее договорились; 5) вы забыли дома ключ, телефон или важную вещь, без которой ничего не получится.

Ведущий засекает время. Участники команд выполняют задание 2 минуты.

Ведущий: «Внимание! Время вышло. Какая команда готова прочитать свой список? Какие эмоции встречаются у большинства?»

Команды зачитывают возможные варианты ответа общего списка в порядке убывания, например: «злость», «обида», «разочарование», «растерянность» и т.п.

Примечание для ведущего: можно записать эмоции каждой команды на доске или флипчарте для наглядности.

Ведущий: «Видите, как много эмоций. И все они настоящие. Когда что-то рушится, первая реакция – это эмоция, и она часто бывает самой сильной. Это не проявление слабости, такие реакции на неожиданные обстоятельства являются нормальными. Но если за эмоцией не следует действие – мы застреваем. И вот что важно: между эмоцией и действием нужна пауза, маленькая остановка, чтобы сказать себе: «Да, я злюсь. Ладно. Что теперь?»

Ведущий: «Давайте следующим упражнением потренируемся делать эту самую остановку: называть свою эмоцию, принимать ее и отпускать».

Упражнение 5 «Эмоция в моменте»

Цель упражнения: обучение навыку «назвать–принять–отпустить» эмоцию, тренировка короткой саморегуляции.

Время: 4 минуты.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, цветные карандаши (по числу участников), секундомер, «вертикаль эмоций» (Приложение 13).

Ведущий: «Возьмите цветные карандаши и нарисуйте три круга – один под другим. Это будет «вертикаль эмоций». В верхнем круге нарисуйте свою эмоцию из предыдущего упражнения, какой она была в первый момент – цветом, формой, как угодно. В среднем круге – как она выглядит через 5 минут, если вы сделали вдох-

выдох и сказали себе «бывает». В нижнем круге – как она выглядит, когда вы уже думаете: «Хорошо, что можно сделать?»

Примечание для ведущего: Пример выполненного упражнения приведен в Приложении 13 (участникам не демонстрируется). Участники выполняют задание в течение 2-3 минут.

Ведущий: «Кто хочет показать? Что изменилось от верхнего круга к нижнему?»

Примечание для ведущего: участники по желанию показывают то, что у них получилось (цвет стал спокойнее, размер уменьшился, форма изменилась – смягчилась).

Ведущий: «Эмоция не исчезает мгновенно, но она меняется, если мы ее замечаем, а не прячем. Лесенка эмоций – это способ сказать себе: «Я чувствую это, и я могу с этим быть». Эмоция меняется, если мы ее не подавляем, а проживаем, отпускаем и идем дальше».

Упражнение 6 «Круг контроля»

Цель упражнения: тренировка умения разделять ситуации на те, что можно контролировать, и те, которые не поддаются контролю, снижение тревоги через фокус на совершении доступных действий.

Время: 4 минуты.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки, цветные карандаши (по числу участников), доска и мел или флипчарт и фломастеры, секундомер.

Ведущий: «Теперь мы переходим к основному, главному упражнению, которое поможет вам научиться разделять ситуации на те, которые можно контролировать, и те, которые контролю не поддаются, и увидеть, какие действия нам доступны. Разделите лист пополам вертикальной линией. Слева напишите «Могу контролировать», справа – «Не могу контролировать».

Участники делят лист на две половины.

Ведущий: «Давайте вернемся к вашей ситуации (командной) и к тому «обстоятельству», которое изменило ваш «идеальный сценарий». Запишите, что относится к левой и правой колонке. Пример показан на доске».

Примечание для ведущего: ведущий записывает пример на доске (может быть подготовлена заранее).

Пример на доске:

Могу контролировать	Не могу контролировать
Свою реакцию	Погоду
Что скажу команде	Болезнь другого человека
Что будем делать после этого	Отмену автобуса
Как быстро начнем искать решение	Решение других людей

Примечание для ведущего: ведущий засекает время. Команды работают 2 минуты.

Ведущий: «Закройте левую колонку «Могу контролировать» и прочитайте колонку справа «Не могу контролировать» вслух (каждая команда по очереди зачитывает свой список справа). А теперь закройте правую колонку «Не могу контролировать» и прочитайте список левой колонки «Могу контролировать» (каждая команда зачитывает свой список слева). Что мы видим? Мы видим только то, что вы можете изменить, и то, что вы не можете изменить. Когда мы злимся, то часто смотрим на то, что сейчас написано в правой колонке «Не могу контролировать» – на то, что не можем изменить. А сила находится в левой колонке «Могу контролировать». Скажите мне: что из левой колонки вы можете сделать прямо сейчас, в момент ситуации?»

Команды называют по очереди свои варианты решений: «позвонить кому-то», «найти другое место», «перенести на другой день», «объяснить остальным» и т. д.

Ведущий: «Вот это и есть сценарий Б. Не тот, который вы придумали сначала, а тот, который рождается из того, что у вас есть на данный момент. Из того, что вы можете контролировать».

Упражнение 7 «Сценарий Б»

Цель упражнения: практическая отработка навыка создания альтернативного хода действий на основе результата задания «Круг контроля», тренировка гибкости мышления.

Время: 6 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4 (новый и с предыдущими записями (сценарий и обстоятельство), ручки или простые карандаши (по числу участников), доска и мел или флипчарт с фломастерами.

Ведущий: «Переверните лист или возьмите новый. Составьте «Сценарий Б» для вашей ситуации с учетом того обстоятельства, которое вам выпало. При составлении соблюдайте три правила: 1) используйте только то, что в левой колонке, то, что можете контролировать и изменить; 2) предложите минимум два варианта: «если получится вариант А» и «если не получится – вариант Б»; 3) рядом с каждым вариантом напишите, кто из команды что делает. У вас 3 минуты. Начинайте».

Примечание для ведущего: можно записать правила на доске или флипчарте.

Ведущий: «Внимание! Время завершилось. Какая команда готова представить свой сценарий? Напомните всем, какая у вас была ситуация, обстоятельство и какой сценарий Б вы придумали».

Команды по очереди зачитывают свой «Сценарий Б».

Ведущий: «Ребята, обратите внимание: у каждой команды получился свой «Сценарий Б», и он не идеальный, а рабочий. Как говорится, идеальных сценариев не бывает – жизнь и обстоятельства всегда вносят свои коррективы. Но народная мудрость подсказывает: у людей есть смекалка, которая позволяет не опускать руки и находить выход из ситуации. И сегодня вы именно так и сделали – нашли выход!»

Примечание для ведущего: дополнительный вопрос для обучающихся 5 и 6 классов (по необходимости).

Ведущий: «Ребята, как вы думаете, какие народные мудрости – сказки, поговорки или пословицы – подсказывают нам о поиске нового решения?»

Обучающиеся предлагают свои варианты.

Примечание для ведущего: варианты сказок, поговорок или пословиц: сказка «Репка» – один не смог вытащить, позвал команду; сказка «Каша из топора» – как накормить себя и другого; пословица «Глаза боятся, а руки делают» – когда страшно начинать, но небольшие действия меняют ситуацию; пословица «Семь раз отмерь, а один раз отрежь» – перед тем как принять решение, стоит все взвесить, рассмотреть разные варианты; пословица «Одна голова хорошо, а две лучше» – когда решение или выход из сложной ситуации рождаются в обсуждении.

Ведущий: «Как в народе говорят: «Глаза боятся, а руки делают». Сегодня вы не стали ждать, когда все будет идеально, а начали действовать и нашли выход. Вы последовали мудрости: «Семь раз отмерь, один раз отрежь» – не стали действовать по первому пришедшему вам в голову варианту, а обсудили, проверили и выбрали лучший. Это и есть настоящая гибкость. Прислушивались друг к другу: «Одна голова хорошо, а две лучше». Работая в команде, вы слушали друг друга, и из разных идей сложился новый сценарий. Именно так и находят решение».

Ведущий: «Теперь давайте перейдем к отработке проговаривания нового сценария для других людей в моменте, когда нам нужно признать необходимость изменения».

Упражнение 8 «Скажи это вслух»

Цель упражнения: отработка проговаривания нового сценария в моменте его изменения другим людям, тренировка уверенной коммуникации при стрессе.

Время: 9 минут.

Необходимые материалы: секундомер, доска и мел или флипчарт и фломастеры, карточки «Сценарии и обстоятельства» (Приложение 14).

Ведущий: «Сейчас наступил самый сложный момент. Одно дело – это придумать сценарий Б, а другое – сказать о нем людям, когда все расстроены, возмущены и злятся. Давайте потренируемся. Для начала разделимся на тройки следующим образом: я хлопну в ладоши три раза. Когда хлопну первый раз (хлопок), разделитесь по три человека; второй раз (хлопок) – поменяйтесь так, чтобы это были другие

участники, не те, с которыми вы объединились в тройки ранее; третий раз (хлопок) – снова поменяйтесь участниками. Готовы?»

Примечание для ведущего: ведущий хлопает в ладоши три раза. Обучающиеся разделяются на тройки, меняясь трижды.

Ведущий: «Итак, вы разделены на команды по три человека. Каждая команда получает свою карточку со сценарием и обстоятельством, изменяющим его (ведущий раздает карточки). Один из вас будет «ведущим» (тот, кто будет предлагать новое решение ситуации), другой – «недовольным участником» (ему все не нравится), третий – «наблюдателем» (он дает обратную связь)».

Задача «ведущего»: за 1 минуту рассказать сценарий Б (что будет делать при возникновении непредвиденного обстоятельства) и ответить на возражение «недовольного», используя фразы-опоры (ведущий заранее пишет их на доске или флипчарте): 1) «Я понимаю, что это не то, что мы хотели. Но вот что мы можем сделать»; 2) «Давайте попробуем. Если не сработает, то придумаем другой вариант».

Задача «недовольного»: сказать одну фразу из списка (ведущий заранее пишет их на доске или флипчарте): «Это нечестно!», «Я не хочу так!», «Все испорчено, зачем вообще стараться?»

Примечание для ведущего: тройки работают 2 минуты. Ведущий засекает время.

Ведущий: «Стоп. «Наблюдатели», дайте краткую обратную связь: справился «ведущий» или нет. Был ли его ответ уверенным? Что помогло?»

«Наблюдатели» дают обратную связь: «спокойно ответил», «не стал спорить», «предложил вариант» и т.д.

Ведущий: «Поменяйтесь ролями. Работайте 2 минуты».

Примечание для ведущего: участники в тройках меняются ролями. Затем снова спрашивается мнение «наблюдателей», и снова смена ролей с обратной связью «наблюдателя». По ходу упражнения смена ролей проводится 3 раза.

Ведущий: «Ребята, вы заметили, что помогает? Не доказывать, что ты прав, а сказать: «Я тоже расстроен. Вот что есть и что мы можем сделать. Давайте попробуем».

Это не слабость, а умение вести за собой, когда все вокруг «шатается», «ломается», «изменяется».

Завершение

Упражнение 9 «Мой личный алгоритм»

Цель упражнения: индивидуальное осмысление и закрепление алгоритма действий в трудной ситуации, перенос опыта занятия в личный набор действий.

Время: 4 минуты.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки, цветные карандаши (по числу участников).

Ведущий: «Ребята, возьмите чистый лист. Сейчас каждый из вас составит свой личный алгоритм – подсказку на случай, когда все идет не так, как задумывалось. Алгоритм не командный, а личный. Напишите 4 шага своими словами, как удобно: 1) Остановиться и назвать эмоцию – что я сейчас чувствую? (одним словом); 2) Разделить – что я могу контролировать, а что нет? 3) Выбрать – что я могу сделать из того, что в моей власти? (хотя бы один шаг); 4) Сказать вслух – кому и как я это скажу?

Можно оформить как схему, как ступеньки, как карту – как угодно. Это ваша шпаргалка, она остается у вас».

Участники работают 2 минуты.

Ведущий: «Ребята, давайте все вместе покажем друг другу свои алгоритмы».

Участники все вместе показывают алгоритмы.

Ведущий: «Повесьте этот лист дома или положите в дневник – туда, где сможете увидеть, когда он понадобится. У вас теперь есть алгоритм действий».

Упражнение 10 «Одно слово!»

Цель упражнения: завершение занятия, эмоциональное закрепление опыта, обратная связь от группы.

Время: 2 минуты.

Ведущий: «Итак, последнее упражнение – «Одно слово!» Назовите каждый по кругу по одному слову: что вы забираете с сегодняшнего занятия? Это может быть эмоция, навык, мысль – что угодно. Только одно слово».

Примечание для ведущего: варианты ответов участников, которые они могут называть по кругу: «вариант», «решение», «спокойствие», «сценарий Б», «пауза», «контроль», «дыхание», «не сдаваться» и т.д.

Ведущий: «Спасибо, ребята. Запомните: когда все идет не так, как вы задумали, – это не конец. Это начало сценария Б, и теперь вы знаете, как его составить. До встречи!»

Блок 2. Учимся договариваться и поддерживать друг друга

Игровое занятие с элементами тренинга «Путешествие по невидимым городам»

Цель: развитие у обучающихся навыков эмпатического общения, взаимопомощи и взаимоподдержки, умения работать в команде и достигать общих целей.

Форма проведения: групповое занятие в формате тренинга с элементами парной и командной работы.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4 и А2, ручки, простые и цветные карандаши (по числу участников), секундомер, непрозрачный мешочек, фишки с номерами, карточки с описанием эмоциональных состояний (Приложение 15), карточки с ситуациями (Приложение 16).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы отправляемся в путешествие по невидимым городам. Эти города нельзя найти на карте, но каждый из вас в них уже бывал. Город Возвращенного слова – где мы учимся слышать друг друга и передавать услышанное. Город Тихой воды – где спокойствие помогает увидеть то, что скрыто. Город Пауз – где молчание бывает выразительнее слов. Город Мостов – где разные мнения соединяются в общее решение. Город Ярких мгновений –

где замечаем хорошее друг в друге. Город Одного времени – где все движутся к общей цели вместе. Мы пройдем с вами по этим городам, попробуем почувствовать их и посмотрим, какой город нам ближе. Готовы? Поехали!»

Разминка

Упражнение 1 «Переводчик»

Цель упражнения: включение в тему занятия через личный опыт, создание доверительной, безопасной атмосферы, распознавание интонации и эмоций.

Время: 4 минуты.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки или простые карандаши (по числу участников).

Ведущий: «Ребята, прежде чем отправиться в путь, давайте проверим, умеем ли мы понимать друг друга. Представьте, что вы – переводчики. Я буду называть короткие фразы, которые все не раз слышали, а вы будете переводить их на обычный язык. Например: «Ничего, я сам справлюсь». Эту фразу вы слышали не раз. А теперь подумайте, что имел в виду человек, когда произносил эти слова? Может, он действительно справится без помощи, а может, ему обидно, что никто не предложил свою помощь раньше. Возьмите лист бумаги и напишите первый ответ, который пришел вам в голову».

Далее ведущий зачитывает фразы, а обучающиеся записывают ответы.

Примечание для ведущего: примеры нейтральных фраз (можно предложить свои фразы): «Ничего, я сам справлюсь», «Ничего, я потом разберусь», «Да ладно», «Все нормально», «Ты, как всегда», «Мне все равно, пусть будет как будет», «Все понятно».

Примечание для ведущего: ведущий предлагает 3–4 участникам зачитать свой ответ (по желанию).

Ведущий: «Ребята, смотрите, одна и та же фраза может иметь несколько значений. Разница в том, что собеседник говорит одно, а мы слышим другое. Чтобы не ошибиться,

нужно учиться переводить – уточнять, спрашивать, слушать внимательно. Именно это мы будем тренировать в нашем путешествии».

Основная часть

Упражнение 2 «Город Возвращенного слова»

Цель упражнения: развитие умения слушать собеседника и точно воспроизводить его слова без искажений.

Время: 7 минут.

Ведущий: «Ребята, наш первый город – город Возвращенного слова. В этом городе действует правило: ничто не должно потеряться. Давайте разделимся на пары. Для этого повернитесь к сидящему справа – он и будет вашим собеседником. Один из вас рассказывает, как провел выходные, – 1,5 минуты, другой слушает, не перебивая, не комментируя, не задавая вопросов. Потом тот, кто слушал, пересказывает слова рассказчика как можно точнее. Если пересказывающий что-то упустил или добавил от себя, партнер поправляет. Потом меняемся ролями. Главное – не интерпретировать, не додумывать, а вернуть своему собеседнику его слова. Начинаем!»

Примечание для ведущего: ведущий засекает время: 1,5 минуты на первый рассказ, 1 минута – на пересказ, затем смена ролей – еще 2,5 минуты. Оставшиеся 2 минуты – короткие вопросы: было ли трудно слушать молча? Точно ли удалось пересказать? Что было упущено в пересказе? Что чувствует человек, когда его слушают по-настоящему и когда не слушают?

Упражнение 3 «Город Тихой воды»

Цель упражнения: развитие умения распознавать эмоциональное состояние собеседника по невербальным сигналам – мимике, жестам, позе, тренировка наблюдательности и эмпатии.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: непрозрачный мешочек, карточки с описанием эмоциональных состояний (радость, обида, тревога, удивление, недоверие, смущение,

благодарность, разочарование, вина, спокойствие) (Приложение 15), заранее подготовленные ведущим и сложенные в мешочек.

Ведущий: «Ребята, сейчас мы с вами находимся в городе Тихой воды. Когда вода спокойна, в ней все отражается точно – без искажений. Так и в общении: когда мы внимательны, мы видим состояние другого человека – по лицу, рукам, движениям, позе, даже если он ничего не говорит. Я подойду к каждому, и вы по очереди вытащите из мешочка карточку. Не показывайте ее никому. Прочитайте, что в ней написано, и подумайте, как это изобразить с помощью мимики и жестов – без слов. Остальные будут угадывать. Обратите внимание: некоторые состояния легко перепутать – например, обиду и разочарование, тревогу и недоверие».

Примечание для ведущего: ведущий подходит к участникам, каждый вытягивает карточку и изображает то, что написано на карточке по очереди (Приложение 15). На каждого участника 10-15 секунд. Если группа угадывает быстро, то ведущий просит объяснить, по каким признакам догадались. Если участники затрудняются, ведущий предлагает посмотреть на брови, руки, наклон головы.

Ведущий: «Видите, как много можно прочитать без слов. В повседневной жизни мы обычно не обращаем внимания на эти сигналы, а они иногда говорят больше, чем слова».

Упражнение 4 «Город Пауз»

Цель упражнения: развитие навыка активного слушателя, умение выдерживать паузу, не перебивать собеседника и отвечать на то, что было сказано, а не на то, что мы додумали.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: секундомер.

Ведущий: «Ребята, мы сейчас находимся в городе Пауз, где действует очень важное правило: после каждой реплики делаем паузу три секунды, прежде чем ответить. Давайте разделимся на пары, а для этого повернитесь налево. Ваш сосед слева будет вашим собеседником. Один из вас говорит своему собеседнику, что ему нравится

в школе, например: «Мне нравится, когда на уроке можно работать в группе». Второй молча слушает, выдерживает три секунды, потом отвечает – тоже одной фразой. Итак, каждый из вас говорит друг другу три-четыре фразы, затем вы меняетесь ролями. Второй участник пары говорит своему собеседнику, что ему не нравится в школе, например: «Мне не нравится, когда кто-то опаздывает». Первый молча слушает, выдерживает три секунды, потом отвечает – тоже одной фразой. И так каждый из вас говорит друг другу три-четыре фразы. Главное – не перебивать, выдерживать паузу и отвечать на то, что сказал собеседник, а не на то, что вы придумали, пока он говорил. Начинаем!»

Примечание для ведущего: ведущий засекает время – 3 минуты на диалог в обе стороны. Оставшиеся 2 минуты – на обсуждение: кому было трудно молчать три секунды? Заметили ли вы что-то новое в словах собеседника, когда не спешили ответить? Бывает ли так, что мы формулируем ответ, пока собеседник говорит, и в итоге не слышим его?

Упражнение 5 «Город Мостов»

Цель упражнения: развитие умения находить точки соприкосновения между разными мнениями, отработка навыка конструктивного диалога и поиска компромиссного решения.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: непрозрачный мешочек с фишками, на которых заранее указаны номера команд, листы бумаги формата А4, ручки или простые карандаши (по числу участников), доска и мел или флипчарт с фломастерами, карточки с ситуациями (Приложение 16).

Ведущий: «Ребята, мы сейчас находимся в городе Мостов. В этом городе не бывает тупиков. Здесь любые точки зрения можно соединить мостом, если захотеть. Давайте разделимся на команды по четыре человека. Для этого я предлагаю каждому вытащить из мешочка фишку с номером 1, 2, 3, 4 или 5 (номера указать по количеству предполагаемых команд из расчета состава команд по четыре человека). Те, кто вытянул фишку с номером 1, объединяются в одну команду, номер 2 – в другую и т.д.»

Примечание для ведущего: участники вытягивают фишки с номерами и объединяются в команды по четыре человека. Если участников нечетное количество, то одна из команд будет на одного участника больше или меньше.

Ведущий: «Теперь, когда вы разделены на команды, я каждой команде дам карточку с описанием ситуации, относительно которой один из вас согласен, второй не согласен, а двое других участников команды будут помогать им находить компромисс. Например: один обучающийся считает, что в школе перемена нужна для того, чтобы подготовиться к уроку, а другой – что перемена нужна для отдыха и общения, и можно шуметь. Ваша задача – за три минуты придумать компромиссное решение, которое будет учитывать интересы обоих участников команды. Напишите ваше решение на листе двумя-тремя фразами, потом вы их прочитаете, и мы обсудим: что помогло прийти к компромиссу?»

Примечание для ведущего: ведущий раздает каждой команде свою ситуацию (Приложение 16).

Группы работают 3 минуты, затем в оставшееся время зачитывают компромиссные решения и обсуждают их.

Примечание для ведущего: ведущий может фиксировать компромиссные решения на доске или флипчарте, выделяя ключевые приемы: «учесть интересы обеих сторон», «задать уточняющие вопросы», «предложить промежуточный вариант», «не отрицать чужое мнение, а обсуждать его».

Упражнение 6 «Город Ярких мгновений»

Цель упражнения: развитие умения замечать и озвучивать положительные качества и действия одноклассников, формирование атмосферы взаимной поддержки и признания.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4 (разделить листы на четыре части и раздать каждому участнику по три листочка), простые или цветные карандаши (по числу участников), секундомер.

Ведущий: «Ребята, мы сейчас находимся в городе Ярких мгновений, где каждый участник светит для кого-то из вас. В этом городе принято замечать только хорошее. Возьмите каждый по три листочка и карандаш – простой или цветной, какой нравится».

Примечание для ведущего: ведущий раздает листочки и карандаши.

Ведущий: «На каждом отдельном листочке напишите имя одноклассника и одно конкретное качество или действие, за которое вы его цените. На одном листочке одно имя, три листочка – три разных одноклассника. Нужно написать не просто «хороший человек», а указать точно: «умеет объяснять так, что становится понятно», «всегда поделится домашним заданием», «умеет рассмешить, когда грустно», «может поддержать в трудную минуту». Свое имя можно не подписывать. У вас две минуты. Начинайте».

Примечание для ведущего: ведущий засекает время. Участники пишут 2 минуты.

Примечание для ведущего: ведущий собирает листы, перемешивает и зачитывает несколько записей (можно все, на усмотрение ведущего) вслух, не называя автора, только имя того, о ком написано.

Ведущий: «Ребята, послушайте, сколько хорошего вы замечаете друг в друге, когда останавливаетесь и задумываетесь. А ведь каждый из вас – чье-то яркое мгновение в этом классе. Давайте постараемся замечать это не только сегодня, но и в обычные дни».

Упражнение 7 «Город Одного времени»

Цель упражнения: развитие навыков командной работы, умения согласовывать действия, договариваться без споров и достигать общей цели через взаимную поддержку.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4 (по 10-12 листов на команду), скрепки (10-12 штук на команду), по 2 стула на каждую команду, секундомер.

Ведущий: «Ребята, наш последний город на маршруте – город Одного времени. В этом городе все движутся к одной цели, и компас один на всех. Давайте разделимся

на три команды; для этого применим обычный счет: 1, 2, 3. Участник, начинающий счет, называет число один, второй участник – два, третий – три, и так повторяем числа по кругу. Те, кто назвал число 1, будут в первой команде, число 2 – во второй команде, число 3 – в третьей команде и т. д.»

Участники делятся на три команды.

Ведущий: «Теперь, когда вы поделились на команды, я озвучу задачу: каждая команда берет два стула, бумагу и скрепки. Вам нужно построить мост между стульями такой, чтобы он выдержал ручку или карандаш. Условия следующие: нельзя использовать клей или скотч, нельзя приклеивать к стульям; можно только сгибать, сворачивать, скреплять скрепками. На старте вы можете договориться между собой, кто что будет делать. На постройку моста дается 3 минуты, по окончании которых каждая команда кладет ручку или карандаш на мост, проверяя и доказывая его устойчивость, а также кратко отвечает на вопросы: «Что помогло договориться?», «Кто кого поддержал?»

Примечание для ведущего: ведущий наблюдает, не вмешивается, но отмечает, когда и как участники каждой команды договариваются или сталкиваются мнениями друг с другом. В конце – обсуждение: как удалось договориться? Кто брал на себя роль архитектора/организатора? Было ли трудно строить мост из бумаги? Что помогало, а что создавало затруднения? Получилось ли у каждого внести свой вклад в строительство моста?

Завершающая часть

Упражнение 8 «Карта невидимых городов»[21] *(модификация)*

Цель упражнения: развитие навыков невербальной коммуникации, умения договариваться без слов, формирование чувства команды.

Время: 6 минут.

[21] Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2001. – 160 с.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А2 (по количеству команд), цветные карандаши, фломастеры (по числу участников).

Ведущий: «Ребята, завершается наше путешествие по невидимым городам. Каждый город (город Возвращенного слова, город Тихой воды, город Пауз, город Мостов, город Ярких мгновений, город Одного времени) сам по себе уникален и имеет свою карту. Давайте представим, что вы жители одного из этих городов и вам нужно нарисовать его карту: улицы, площади, парки, реки. Но есть одно условие: общаться можно только с помощью жестов или мимики. Карта невидимых городов – это необычная карта, ее нужно создать всем вместе, не произнося ни слова. Каждый из вас может выбрать тот город, который ему ближе. В своих командах вы можете нарисовать все шесть городов или два-три города, объединяя свои идеи. Подпишите около каждого города то, что вам хотелось бы больше всего, например, в городе Пауз – не перебивать друг друга, в городе Мостов – находить компромиссы и договариваться, в городе Ярких мгновений – замечать хорошее».

Ведущий: «Для выполнения этого упражнения давайте разделимся на команды. Для этого применим следующий способ: все участники перемещаются свободно в пространстве. Когда я хлопну в ладоши 4 раза, ваша задача – как можно быстрее собраться в «колечки» по четыре человека. Каждое «колечко» – это команда».

Примечание для ведущего: ведущий хлопает в ладоши 4 раза. Участники делятся на команды.

Примечание для ведущего: если кто-то остается вне команды, ведущий мягко добавляет участников в команду с меньшим числом участников. Далее каждая команда получает лист бумаги формата А2, цветные карандаши и фломастеры. Задача – нарисовать карту невидимых городов молча. По завершении каждая команда представляет свою карту.

Возможные вопросы для рефлексии:

– Какие города вы нанесли на свою карту?

– Легко ли было договориться без слов?

– Что помогало, а что мешало в совместной работе?

Ведущий: «Ребята, посмотрите на карты, которые у вас получились. Они все разные, но в каждой есть что-то общее – вы создали их вместе, без единого слова. Это было похоже на настоящее волшебство: вы договаривались взглядами, жестами, улыбками, уступали друг другу место на листе, понимали без слов, где будет река, а где – парк. В жизни нам часто приходится договариваться словами, но иногда и без них. Важно чувствовать другого человека, замечать, что он хочет, уметь уступать и предлагать. Сегодня вы показали, что ваша команда умеет слышать друг друга даже в тишине».

Упражнение 9 «Записки путешественника»

Цель упражнения: завершение занятия, эмоциональное закрепление опыта, обратная связь от группы.

Время: 3 минуты.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки или простые карандаши (по числу участников).

Ведущий: «Вот и подошло наше путешествие к своему завершению. Давайте оставим себе небольшую записку. Напишите, какой из невидимых городов понравился вам больше всего и почему? Что вы поняли о себе и о своих одноклассниках? Что вы будете использовать дома, в школе, в обычной жизни? Это только для вас, показывать никому не нужно. Когда закончите – сложите лист и заберите с собой. А если кто-то захочет поделиться – будем рады послушать. Спасибо вам, ребята. Вы прошли целый маршрут и сделали его живым, настоящим».

Примечание для ведущего: участники пишут 2 минуты. Желающие зачитывают. Ведущий благодарит всех и завершает занятие.

Блок 3. Шаги спокойствия: от переживаний к действию

Игровое занятие с элементами тренинга «Психологические заготовки: как помочь себе и другу»

Цель: развитие у обучающихся навыков и умений оказания допсихологической помощи (эмоциональной поддержки) себе и другому человеку.

Форма проведения: групповое занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: бланк с перечнем эмоций и схемой их распределения (по числу участников) (Приложение 17), памятка «Как помочь, не обесценивая» (по числу участников) (Приложение 18), карточки с описанием жизненных ситуаций (Приложение 19), схема алгоритма безопасности и поддержки (Приложение 20).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Осень – это время сбора урожая и подготовки сада к зиме. Вы – садовники своего внутреннего сада. Плоды вашего сада – это навыки и умения справляться с эмоциями, сложными ситуациями. Сегодня в ходе нашей встречи предлагаю поиграть и выполнить небольшие задания, чтобы собрать главный урожай: навыки оказания помощи себе и другим».

Разминка

Упражнение 1 «Настроение»[22]

Цель упражнения: развитие умения осознавать свои эмоции через телесное выражение и развитие навыка перевода внутреннего состояния во внешний образ.

Время: 8 минут.

Ведущий: «Ребята, сейчас у вас есть возможность погулять по внутреннему саду и выразить свои эмоции через движения. Слушайте задание и ходите по комнате с соответствующим настроением, при этом постарайтесь ощутить все свое тело, свои

[22] Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2001. – 160 с.

ноги и ступни, руки и кисти, позвоночник и голову. Заметьте, какие части тела вы ощущаете, как бодрствующие, а какие – как сонные.

1) А теперь подумайте о настроении, с которым вы начали нашу встречу, и выразите это настроение походкой. Пожалуйста, при этом не разговаривайте и не обращайте внимание на других членов группы. На каждую настроение у вас будет 15 секунд.

2) А теперь вы должны походкой выразить другое настроение. Представьте себе, что вы совсем обессилели. Ходите некоторое время как человек, который очень устал (15 секунд).

3) А теперь идите как совершенно счастливый человек, получивший чудесное известие (поднимитесь на цыпочки, улыбнитесь, пусть ваша спина станет прямой, а руки будут готовы обнять мир) (15 секунд).

4) Пошел дождь. Он застал вас врасплох. Вам страшно промокнуть, потерять телефон. Теперь ходите, как очень пугливый человек. Ваши шаги мелкие, осторожные. Глаза широко открыты, вы прислушиваетесь к каждому звуку.

5) В саду опустился густой утренний туман. Дальше идите как лунатик, бредущий во сне с открытыми глазами. Ваши глаза открыты, но взгляд пустой. Руки безвольно висят вдоль тела. Движения замедленны (15 секунд).

6) А теперь – как тот, у кого нечистая совесть. Вы наступили на цветок или случайно сломали ветку с плодами. Ходите так, словно пытаетесь скрыть следы преступления. Ваша походка становится крадущейся, вы оглядываетесь по сторонам (15 секунд).

7) И вдруг вы находите самый красивый золотой лист. Это символ вашей гениальности! И сейчас идите как гений – вы только что получили Нобелевскую премию. Ваш подбородок приподнят, грудь расправлена, а шаг пружинистый (15 секунд).

8) На пути лежит упавшее бревно. Чтобы пройти дальше, нужно идти по нему. Станьте канатоходцем. Ваше тело предельно собрано. Ноги идут медленно, аккуратно ставя стопу перед стопой. Руки разведены в стороны для баланса (15 секунд).

9) И в заключение вы можете сами придумать, что вам хотелось бы выразить своей походкой… (15 секунд).

Остановитесь на минуту и попытайтесь понять, как вы себя чувствуете в данный момент. Возвращаясь на свое место, выразите всем своим телом это настроение.

Ведущий: «Какую эмоцию было труднее всего выразить походкой? Что мешало или помогало вам? Изменилось ли ваше состояние по сравнению с началом занятия? Если да, то что повлияло?

Ребята, вы молодцы! Вы только что прошли по своему внутреннему саду. Осень – удивительное время года. Она показывает нам, что все имеет свой цикл: листья падают, чтобы дерево отдохнуло, а плоды созревают, чтобы дать жизнь новым росткам весной. Мы собрали урожай вашего настроения. Все переживаемые эмоции – это нормально. Даже те, которые кажутся нам негативными (*усталость*, *страх*, *вина*) – они часть нашей жизни. Главное – уметь их заметить, назвать и принять».

Основная часть

Упражнение 2. «Дерево в бурю»[23]

Цель упражнения: освоение техник заземления через тело

Время: 10-13 минут.

Ведущий: «Представьте дерево в бурю. Ветер гнет его, шумит листва, ветки качаются. Но дерево остается на месте – потому что у него есть корни. Сегодня мы попробуем почувствовать опору в себе. Вам нужно создать живую скульптуру «Дерево в буре». Сначала один из вас станет деревом, остальные – ветром. Потом поменяетесь. (Ведущий дает подробную инструкцию участникам).

[23] Файфер, Л. Практическая когнитивно-поведенческая терапия для детей и подростков / Л. Файфер, Л. Краудер, Т. Элсенраат, Р. Галл – Санкт-Петербург: ООО «Диалектика», 2020. – 272 с.

– «Дерево», встань в центр круга (можно сделать 2-3 круга, в зависимости от количества участников занятия). Ноги на ширине плеч, стопы плотно на полу. Закрой глаза. Почувствуй, как пол держит тебя. Дыши ровно. Ты – дерево. У тебя есть корни.

Вы – ветер. Ваша задача – создавать движение вокруг дерева. Но помните: ветер бывает разным. Сейчас – это легкий, осторожный ветер. Вы можете:

– шелестеть листьями – «ш-ш-ш…»;

– тихо дуть;

– слегка касаться плеч, рук, спины «дерева»;

– медленно двигаться вокруг него.

Нельзя: толкать, тянуть, хватать, пугать. Ветер поддерживает, а не ломает».

Ведущий тихо подсказывает «Дереву»: «Почувствуй стопы»; «Дыши медленно»; «Ты устойчив». Через 1 минуту меняются ролями.

Ведущий: «Что помогло вам устоять? (почувствовала пол под ногами, слышала свое дыхание). Что вы чувствовали в теле? (напряжение в плечах, тепло в стопах, дрожь, спокойствие). Что было сложнее – быть деревом или ветром?

Вы почувствовали, что помогло дереву устоять. Помощь себе начинается не с «взятия себя в руки». Она начинается с тела и с признания чувств. Дерево не борется с ветром – оно опирается на корни. Когда вас накрывает буря – тревога, злость, усталость, вы можете найти свою опору: через дыхание, через ощущения, через честное «мне сейчас тяжело» и тогда буря проходит.

Поможет нам вернуть себя в «здесь и сейчас» через органы чувств техника «5-4-3-2-1»:

– назовите про себя, загибая пальцы, 5 вещей, которые вы видите;

– 4 звука, которые вы слышите;

– 3 вещи, которые вы чувствуете телом (например, стул под собой, ткань одежды);

– 2 запаха, которые вы ощущаете;

– 1 вкус во рту. Предлагаю выполнить ее прямо сейчас.

Что вы почувствовали?

Это техника возвращает мозг из режима тревоги и паники в режим наблюдения».

Ведущий: «Ребята, у вас здорово получилось, вы молодцы! Помните, для того чтобы почувствовать себя в безопасности и снять тревогу вам не нужны идеальные условия. Используя эту технику, вы сможете почувствовать свое тело, вернуться в то место, где вы находитесь и включить мозг.

Упражнение 3. «Корзина эмоций»[24]

Цель упражнения: развитие умения различать тонкие оттенки чувств, находить их внутренние противоположности и понимать, что сложные, эмоции не имеют прямого антонима и являются глубокими состояниями; развитие умения находить внутреннюю опору (ресурс) для себя или друга в момент проживания тяжелых чувств, не пытаясь их подавить или заменить.

Время: 10-15 минут.

Необходимые материалы: бланк с перечнем эмоций и схемой их распределения (по числу участников) (Приложение 17), памятка «Как помочь, не обесценивая» (по числу участников) (Приложение 18), карточки с описанием жизненных ситуаций (Приложение 19).

Этап 1. Составь пары эмоций.

Ведущий: «Ребята, внимательно прочитайте названия эмоций и чувств. Найдите противопо-ложные и выпишите их парами на бланке (Приложение 17). Остальные выпишите отдельно и объясните, почему к ним нельзя подобрать пару. Раскрасьте кружки рядом с названиями тех эмоций и чувств, которые вы считаете положительными (приносят удовлетворение, радость, способствуют хорошему самочувствию) – зеленым цветом, от-рицательными – красным».

Названия эмоций: радость, удивление, любовь, благодарность, разочарование, грусть, нежность, испуг, обида, злость, удовольствие, печаль, ненависть, недовольство, горе, восхищение, отвращение, страх, гордость.

[24] Безруких, М.М. Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс: Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – Москва: Вентана-Граф, Просвещение, 2008. – 48 с.

Ведущий: «Какие пары было составить легче всего? Какая из выписанных эмоций вызывает у вас самый сильный телесный отклик? Где в теле она ощущается? Какие чувства вы отнесли к «одиночным»? Почему, на ваш взгляд, к ним нельзя подобрать пару?

Эмоциональный мир человека не всегда делится строго на черное и белое. Многие сложные чувства (например, нежность, смятение) не имеют прямых противоположностей, так как содержат в себе смешанный опыт. Одна и та же эмоция для разных людей может иметь разные антонимы в зависимости от их личной истории и состояния, которое испытывает человек в настоящий момент».

Этап 2. Работа в группах: «Как помочь, не обесценивая»

Ведущий: «Сейчас мы переходим к важному этапу упражнения. Для его выполнения нам пригодится памятка о принципах конструктивного оказания помощи».

Ведущий раздает участникам памятку «Как помочь, не обесценивая» (Приложение 18).

Ведущий: «Предлагаю распределиться на 5 групп. Каждая группа получит карточку с описанием ситуации, в которой ваш сверстник или сверстница испытывает сильные переживания».

Ведущий раздает каждой группе карточку с описанием жизненной ситуации (Приложение 19)

Ведущий: «Прочитайте и постарайтесь понять чувства героя в описанной ситуации, выберите способы, которые по вашему мнению нужно применить для самопомощи и оказания помощи в данной ситуации. На работу в группах отводится 5 минут, затем каждая группа в течение 3 минут представит свою ситуацию вариант оказания помощи».

Примечание для ведущего: описание ситуаций:

1) Ситуация «Решающий гол». Финал турнира по футболу. Счет 1:1. Последняя минута. И вратарь или защитник вашей команды допускает ошибку. Мяч влетает в ворота. Все. Вы проиграли. И этот решающий гол – на твоей совести.

Задание: 1 минуту молча представьте себя на его месте. Какие чувства испытываешь? А какие чувства испытывают участники твоей команды? Как им помочь?

2) Ситуация «Удалили из беседы». Ваша компания из пяти человек создала общий чат. Сегодня твоя подруга заходит в телефон и видит, что ее удалили из чата без объяснения причин. Она проверяет и в это время двое из этой пятерки идут мимо по коридору, смеются и смотрят в ее сторону. Она делает вид, что ищет что-то в рюкзаке, лишь бы не столкнуться с ними.

Задание: 1 минуту молча представьте себя на ее месте. Что она чувствует? Как помочь?

3) Ситуация «Провал на сцене». Твой друг готовился к городскому конкурсу чтецов полгода. На сцене от волнения он забыл, завис на 30 секунд, убежал за кулисы под смешки из зала. Теперь он сидит в гримерке, переодевается наспех, отказывается выходить на награждение и говорит: «Я всех подвел. Я больше никогда не возьму в руки микрофон».

Задание: 1 минуту молча представьте себя на его месте. Что он чувствует? Как помочь?

4) Ситуация «Сгоревший проект». Ваш с другом проект по информатике, над которым вы работали два месяца, слетел за день до защиты из-за сбоя на жестком диске. Резервной копии нет. Восстановлению не подлежит. Друг сидит перед черным экраном монитора, не моргая, и говорит: «Я ничего не помню. Весь алгоритм, который я писал, просто исчез из головы. Я не знаю, что делать».

Задание: 1 минуту молча представьте себя на его месте. Что он чувствует? Как помочь?

5) Ситуация «Секрет, который знают все». Ты рассказал(а) своей самой лучшей подруге, что тебе нравится мальчик из параллельного класса. Ты взял(а) с нее честное

слово. На большой перемене ты выходишь из столовой и видишь, как твоя подруга стоит в кругу ребят и громко, изображая твой голос, говорит: «А (Твое имя) вчера написал(а) (Имя мальчика) «Привет, ты красивый» и теперь ждет ответа!» Все вокруг смеются и смотрят на тебя. Подруга, увидев тебя, замолкает и виновато улыбается. Ты застываешь в дверях, тебе хочется одновременно «исчезнуть» и ударить ее.

Задание: 1 минуту молча представьте себя на ее(его) месте. Что она(он) чувствует? Как помочь? Что сказать?

Ведущий: «Ребята, вы отлично поработали! Когда человек испытывает сильные переживания, нам порой хочется сразу успокоить или дать совет. Но в первые минуты стресса это не работает. Главное, что нужно человеку – знать, что он не один и услышать правильные слова поддержки».

Упражнение 4 «Сорви яблоко энергии»[25]

Цель упражнения: снятие мышечных зажимов (особенно в шейно-воротниковой зоне), обучение навыку осознанного дыхания (связка «вдох-напряжение, выдох-расслабление»), заземление и быстрая саморегуляция

Время: 5 минут.

Ведущий: «Мы вас приветствуем в нашем удивительном саду! Встаньте, так, чтобы между вами было расстояние для комфортного выполнения задания. Кто заденет соседа – тот устроит «несанкционированный листопад». Сохраняйте безопасность свою и того, кто рядом.

Руки в стороны, хорошенько встряхните кистями. Сбрасываем все, что налипло: тревога, страх перед контрольной. Скинули. Тяжесть упала на пол.

Теперь смотрим на меня. (Ведущий показывает сам). Осень в этом году щедрая, но хитрая. Самые важные плоды висят так высоко. Смотрите! Справа, вверху, налилась огромная «Антистрессовая антоновка». Она вбирает в себя всю вашу усталость. Наша задача – снять ее, пока не упала и не разбилась. Правую руку вверх! Пальцы тянутся

[25] Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / К. Фопель. – Москва: Генезис, 1999. – 160 с.

к солнцу, которого все меньше. Поднимаемся на носочки, тянем макушку к небу. (Показывает). А теперь – жесткий, шумный вдох носом, как будто вдыхаете запах озона перед грозой. Тянемся так, будто хотим достать носом крышу. (Пауза 2 секунды). Срываем! Резко сгибаем руку, прижимаем тяжелое яблоко к плечу. Чувствуете его вес? А теперь – медленный выдох через рот, губы трубочкой, как будто греете пальцы. И плавно, наклоняемся и кладем антоновку в корзину возле ног. (Ведущий указывает влево и вверх). Отлично!

Сад стал светлее. Слева висят сразу два «Яблока ясного ума» – они прогоняют осеннюю хандру и туман в голове. Сначала тянемся правой. Вдох! (Тянутся). Сорвали. Теперь левая – еще выше, цепляем ветку! Вдох! Сорвали. Наклон вперед. Кладем оба. И длинный, медленный выдох.

Прямо над головой зависло «Яблоко спокойствия» – тяжелое и ценное! Тянитесь за ним обеими руками! (Включается ритмичная музыка) Вдох – сорвали – выдох – положили. Вдох – сорвали – выдох – положили. Не останавливаемся! Собираем все: и концентрацию, и терпение, и право на ошибку. Руки работают упруго! (Проходит 1 минута).

– Стоп, ветер! Руки вниз. Поднимаем плечи к ушам, прячем голову в плечи, напрягаем все кулаки, зажмуриваемся... и со звуком «Ф-ф-ш-ш!» – резко сбрасываем руки вниз, как дерево сбрасывает сухую листву! Встряхнули пальцами.

Пошевелили плечами. Почувствуйте: внутри стало чуть свободнее, а в голове – прояснилось. Мы только что собрали свой золотой запас».

Завершение

Упражнение 5 «Алгоритм безопасности и поддержки»

Цель упражнения: освоение обучающимися базового алгоритма безопасной самопомощи и поддержки другого.

Время: 7 минут.

Необходимые материалы: схема алгоритма безопасности и поддержки (Приложение 20).

Ведущий: «Ребята, иногда ваш внутренний сад (эмоции, отношения) нуждается в спасении. Предлагаю рассмотреть и дополнить алгоритм.

Шаг 1. Остановись и оцени ситуацию (ведущий показывает или рисует блок схемы).

Шаг 2. Главный вопрос «Есть ли угроза жизни?» Если «Да» – это «красный флаг», и необходима помощь взрослого (учителя, родителя, школьного психолога). Не оставляйте человека одного, позовите взрослого, предложите обратиться за помощью на телефон доверия.

Шаг 3. Если нет угрозы жизни и здоровью, то можешь справиться сам или оказать помощь другому. Если тебе плохо – задай себе вопрос «Что мне сейчас нужно больше всего?» Вспомни и используй способы самопомощи. При оказании помощи другому сначала предложи и получи согласие: «Я вижу, тебе плохо. Чем я могу помочь?» Иногда человек просто хочет выговориться или получить поддержку, и чтобы с ним просто побыли рядом.

Шаг 4. Вспомните какие способы помощи и поддержки помогут при грусти, тревоге, гневе и других состояниях. Дополните им данный алгоритм.

Ведущий: «Ребята, вы большие молодцы! Выберите от 1 до 10 и обозначьте ценность данного алгоритма для оказания помощи себе или другому, где 1 – минимальная ценность, а 10 – максимальная.

Ведущий: «Мы сегодня, собирали урожай, говорили о допсихологической помощи себе и другому человеку. Какой конкретный «плод» – навык или мысль – вы уносите с этого занятия в свою «психологическую корзину»? Что из этого вы сможете достать, когда станет по-настоящему грустно и тревожно?»

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

Блок 1. Не растеряться, когда трудно: навыки, которые помогают в любой ситуации

Тренинговое занятие с элементами арт-терапии «Мои эмоции»

Цель: развитие эмоциональной грамотности у старших подростков, умений распознавать и описывать собственные переживания, выражать их через образы и выбирать безопасные способы снижения эмоционального напряжения и действий в трудных жизненных ситуациях.

Форма проведения: тренинговое занятие с элементами арт-терапии.

Необходимые материалы: коробка, бумажные квадраты размером 5 см х 5 см желтого, зеленого, красного, синего и белого цветов по количеству участников занятия, листы бумаги А4, ручки, цветные карандаши, флипчарт или доска, маркер или мел, ноутбук с колонками для музыкального сопровождения, карточки с названиями эмоций.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Наше занятие будет посвящено самопознанию, выражению эмоций и развитию внутреннего мира. Думаю, после него у вас появится возможность лучше понять себя, свои чувства, переживания. Помогут нам в этом различные техники. Давайте начнем с небольшой разминки, которая поможет нам настроиться на работу».

Разминка

Упражнение 1 «Цвет моих чувств»

Цель упражнения: включение участников в работу, осознание и обозначение своего текущего эмоционального состояния.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: коробка, бумажные квадраты размером 5 см х 5 см желтого, зеленого, красного, синего и белого цветов по количеству участников занятия.

Ведущий: «Вы уже знаете друг друга, поэтому начнем не со знакомства, а с небольшой разминки. Давайте обозначим наше сегодняшнее настроение с помощью цвета. Иногда трудно подобрать слова или не хочется подробно рассказывать о своих чувствах. Цвет может помочь выразить то, что мы сейчас ощущаем. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Мы слушаем друг друга внимательно, не оцениваем и говорим только то, чем готовы поделиться.

Выберите бумажный квадрат того цвета, который больше всего подходит вашему состоянию сейчас. У цветов нет универсальных значений: один и тот же цвет для разных людей может означать разное. Можно выбрать белый, если он подходит вашему настроению, если чувства смешанные или пока трудно их определить».

*Ведущий: «*Все выбрали? На счет «три» покажем наши квадраты друг другу, подняв его над головой. Расскажите по очереди, одной короткой фразой, о своем выборе: «Я выбрал этот цвет, потому что…». Если объяснять не хочется, можно просто показать квадрат или сказать: «Пропускаю».

Примечание для ведущего: ведущий предлагает начать с его выбора. Ниже приведен пример того, как ведущий объясняет свой выбор цвета бумажного квадрата, после чего предлагает обучающимся по очереди высказаться, не интерпретируя сказанное. Пример: «Я выбрал желтый квадрат, потому что сейчас чувствую радость и интерес к нашей встрече. Мне любопытно, какие идеи у нас появятся, и я надеюсь, что сегодня мы хорошо поработаем вместе».

Ведущий: «Спасибо! Сейчас мы увидели, что у каждого сегодня свое настроение и оно может меняться – и это абсолютно нормально».

Основная часть

Упражнение 2 «Эмоциональный словарь»

Цель упражнения: расширение эмоционального словаря, развитие умения распознавать собственные переживания и различать эмоции и действия, совершаемые под их влиянием.

Время: 10-15 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги А4, ручки, карандаши, флипчарт или доска, маркер или мел.

Ведущий: «Сейчас прошу вас в течение одной минуты записать как можно больше названий эмоций и чувств, которые вы знаете. Не обязательно ограничиваться теми, которые вы испытываете сейчас. Записывайте все, что приходит в голову. Это не соревнование: нам важно собрать разнообразный эмоциональный словарь».

Примечание для ведущего: через минуту ведущий просит участников по очереди назвать по одной эмоции или чувству из своего списка. Он записывает названия на доске или флипчарте, формируя общий «эмоциональный словарь». Уже названные слова не повторяются в списке. Если все слова участника прозвучали, он может пропустить очередь. Возможные варианты эмоций и чувство: веселье, грусть, радость, скука, интерес, обида, одиночество, вина, стыд, удовольствие, удивление, гордость, тоска, печаль, страх, гнев, презрение, отвращение.

Ведущий: «Мы составили список достаточно разных эмоций и чувств. Одни эмоции ощущаются как приятные, другие – как неприятные. Но это не означает, что одни эмоции хорошие, а другие плохие. Давайте теперь обратимся к своим спискам:

– эмоции и чувства, которые вам знакомы, и вы их когда-либо испытывали, подчеркните одной линией;

– те, которые вы переживаете чаще всего, двумя линиями;

– те, с которыми вам бывает трудно справляться, обведите.

Эти отметки вы делаете для себя, показывать их другим не обязательно.

Вопросы для обсуждения:

– Как вы думаете, может ли человек под влиянием приятной эмоции совершить рискованный поступок? Приведите примеры.

– Может ли неприятная эмоция обратить внимание на что-то важное или помочь защитить себя? Для примера можно использовать вымышленные ситуации, примеры из фильмов или, если хотите, собственный опыт.

Примечание для ведущего: в завершении ведущий подчеркивает мысль о том, что гнев, страх или тревога не делают человека слабым или плохим. Любые эмоции допустимы, но не любые действия безопасны. Можно злиться и при этом не оскорблять, не угрожать и не причинять вред. Важно учиться замечать свои переживания и выбирать, как действовать под их влиянием.

Упражнение 3 «Эмоция словами»[26]

Цель упражнения: формирование умения выражать эмоции словами, через описание поведения человека.

Время: 10-15 минут.

Необходимые материалы: карточки с названиями эмоций.

Примеры содержания карточек с эмоциями.

радость	грусть	страх	гнев
удивление	стеснение	обида	вина
спокойствие	волнение	разочарование	интерес

Ведущий: «Каждый из вас получит карточку с названием эмоции. Не показывайте ее другим участникам занятия. Вспомните ситуацию, в которой вы или знакомый вам человек, или персонаж из фильма испытывали эмоцию, изображенную на карточке. Ваша задача по очереди рассказать об эмоции, приводя только факты ее проявления, а другие участники угадывают, о какой эмоции идет речь».

Вопросы для обсуждения:

– Сложно ли было рассказать об эмоции? Почему?

[26] Психология эмоций и мотивации. Учеб.-метод. пособие / сост. Г.В. Митина, А.Н. Нугаева, Г.А. Шурухина. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2020. – 110 с.

– Послушав высказывания других участников, можете ли вы сказать, что одни и те же эмоции люди испытывают по-разному? Как вы думаете, почему?

– Как вы думаете, какую эмоцию передать сложнее всего, а какую легче? Почему?

Упражнение 4 «Моя проблема»

Цель упражнения: развитие умения осознавать и выражать эмоциональные переживания через образ, определять доступные способы помощи себе в трудной ситуации.

Время: 20 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги А4, ручки, цветные карандаши, фломастеры, ноутбук с колонками для музыкального сопровождения.

Ведущий: «Мы увидели, насколько разнообразными бывают эмоции. Теперь попробуем выразить переживание не только словами, но и с помощью рисунка. Выберите небольшую трудность, о которой вам бывает тяжело спокойно говорить. Например, волнение у доски, раздражение из-за изменения планов или затруднение при выполнении задания. Не нужно обращаться к самым тяжелым событиям своей жизни. Можно представить вымышленную ситуацию и предположить переживания, с ней связанные.

Подумайте, какие эмоции возникают в выбранной ситуации. На что похоже это переживание? Например, на спутанный клубок, высокую волну, туман или препятствие на дороге. Это только примеры, у вас может появиться совсем другой образ. Изобразите его на листе. Можно использовать рисунок, символы или схему и добавить несколько слов. Здесь важен не художественный результат, а то, насколько образ понятен вам. Когда закончите работу над основным образом, посмотрите на свой рисунок и подумайте, что могло бы помочь вам справиться с этим переживанием? Что поможет немного снизить напряжение, а что – разобраться с самой ситуацией? Нарисуйте или запишите.

Рассказывать подробности ситуации и показывать рисунок необязательно. Вы сами решаете, чем готовы поделиться».

Примечание для ведущего: ведущему не следует ходить по кабинету и заглядывать в рисунки через плечо. При этом важно быть доступным для помощи: если обучающемуся становится некомфортно, предложить остановиться, выбрать другую ситуацию или пропустить упражнение. После завершения работы над заданием ведущий предлагает желающим обучающимся показать свои рисунки или рассказать о способах помощи. Ведущий обязательно останавливает других участников занятия, которые стремятся угадать содержание чужих проблем или интерпретировать рисунки.

Вопросы для обсуждения:

– Легко ли было подобрать образ переживания? Если хотите, расскажите о нем, не раскрывая саму ситуацию.

– Какие цвета, линии или формы помогли передать переживание?

– Что появилось на рисунке, когда вы добавили образ помощи или поддержки?

– Какие способы помощи с данным переживанием вы придумали и как это меняет восприятие рисунка?

Упражнение 5 «Что может помочь?»

Цель упражнения: расширение представлений о способах совладания с интенсивными эмоциями, развитие умения выбирать действия для снижения эмоционального напряжения и решения трудной ситуации.

Время: 12-15 минут.

Необходимые материалы: листы с рисунками или чистые листы А4, ручки, доска или флипчарт, маркер или мел.

Ведущий: «В предыдущем упражнении вы добавляли к рисунку образ помощи или поддержки. Теперь попробуем разобраться, какие конкретные действия могут помочь справиться с переживаниями и трудностями.

Условно выделяют два вида действий, которые могут применяться отдельно друг от друга или вместе:

1) в трудной ситуации нужно немного снизить напряжение, чтобы легче думать и выбирать слова;

2) разобраться с самой трудностью: уточнить информацию, договориться, изменить план или обратиться за помощью.

В течение одной минуты запишите несколько конкретных действий, которые могут помочь человеку в трудной ситуации. Можно опираться на свой рисунок или предложить способы, которые вы знаете, используя приведенные виды действий».

Примечание для ведущего: ведущий делит доску на две колонки «Что помогает снизить напряжение?» и «Что помогает изменить ситуацию?» Участники по очереди или по желанию называют по одному способу. Ведущий уточняет, для чего он может пригодиться, и записывает его в соответствующую колонку.

Возможные ответы обучающихся:

Что помогает снизить напряжение?	*Что помогает изменить ситуацию?*
Послушать музыку	Уточнить, что произошло
Сделать паузу	Задать вопрос о непонятном задании
Прогуляться или немного подвигаться	Разделить задачу на небольшие шаги
Переключить внимание на окружающую обстановку	Договориться о распределении работы
Поговорить с близким человеком	Обозначить свою границу
Отдохнуть	Обратиться за помощью

Примечание для ведущего: если обучающиеся предлагают способ с возможными небезопасными последствиями, не блокировать ответ, а предложить оценить его: «Что он даст сейчас? Что может произойти потом? Есть ли более безопасный вариант?»

Ведущий: «Давайте посмотрим, как действия из двух колонок могут дополнять друг друга. Представьте: до сдачи общего проекта осталось два дня, часть работы еще не выполнена, а в переписке участники начинают обвинять друг друга».

Вопросы для обсуждения:

– Что поможет участникам немного снизить напряжение, прежде чем продолжить обсуждение?

– Что поможет завершить проект?

– Какие два-три действия вы предложили бы и в какой последовательности?

Ведущий: «Снизить напряжение и изменить ситуацию – не одно и то же. Иногда пауза помогает собраться, но сама задача остается. А иногда начать решать задачу – уже способ почувствовать себя спокойнее. Универсального способа нет: важно выбирать то, что безопасно и подходит именно сейчас. Не все можно изменить самостоятельно. Обращение за поддержкой тоже действие, а не признак слабости».

Завершение

Упражнение 6 «Пятистрочие»

Цель упражнения: обобщение полученного опыта, осмысление эмоциональных переживаний и доступных способов помощи себе.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги А4, ручки, схема составления синквейна на доске или экране.

Ведущий: «Сегодня мы называли эмоции, изображали переживания через образы и обсудили способы помощи себе. В завершение предлагаю объединить эти идеи в пятистрочном стихотворении, для которого не нужна рифма. Мы будем использовать его как способ выразить свои мысли и подвести итог занятия. Литературный талант здесь не требуется».

Примечание для ведущего: ведущий записывает или показывает схему:

– Первая строка – одно слово, обозначающее название эмоции или переживания;

– Вторая строка – два слова прилагательных, описывающих это состояние, в том числе метафорически;

– Третья строка – три глагола, обозначающие действия, которые могут помочь;

– Четвертая строка – четыре слова, отражающие мысль, которую хочется сохранить или сказать самому себе;

– Пятая строка – итог, образ поддержки или то, к чему хочется двигаться, новое состояние».

Ведущий: «Выберите одно переживание из нашего эмоционального словаря. Подумайте, как его описать, какие действия могут помочь и какие слова поддержки важно услышать. Затем составьте пять строк по схеме. Не нужно добиваться идеального текста: важнее, чтобы он имел смысл для вас».

Примеры:

Тревога

Сильная, настойчивая.

Замечаю, дышу, обращаюсь.

Мне можно просить помощь.

Поддержка.

Усталость

Тяжелая, изматывающая.

Останавливаюсь, отдыхаю, восстанавливаюсь.

Мне можно дать передышку.

Восстановление.

Вопросы для обсуждения:

– Какую мысль из своих пятистрочном стихотворении вы хотели бы сохранить после занятия? Почему?

– Что особенно полезным оказалось для вас в ходе сегодняшней работы?

Ведущий: «Сегодня мы увидели, что эмоции важно замечать, называть и выражать разными способами. Не обязательно сразу избавляться от неприятного переживания. Можно сделать паузу, поддержать себя, разобраться с ситуацией или обратиться за помощью. Пусть у каждого останется хотя бы один способ или одна мысль, к которым можно вернуться в трудный момент. Спасибо за вашу работу!»

Блок 2. Учимся договариваться и поддерживать друг друга
Занятие с элементами тренинга «На одной волне»

Цель: содействие улучшению социально-психологического климата классного коллектива через развитие навыков активного слушания, взаимопонимания, взаимодействия и уважительного отношения к себе и позиции другого.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Необходимые материалы: листы А4 по количеству участников, ручки, оборудование для воспроизведения аудиофайлов, свисток, карточки с заданиями (Приложения 21 и 22).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, ребята. Сегодня мы поговорим об общении. О том, что происходит между нами каждый день на уроках, переменах, в переписках и во время совместной работы. Отметим сразу, что общение в цифровой среде также стало неотъемлемой частью нашей. Сейчас мы можем переписываться не только друг с другом по смс, но и обсуждать что-то с искусственным интеллектом. Несомненно, технологии расширяют наши возможности, но не отменяют важности человеческого общения – важности быть услышанным, получить поддержку и почувствовать, что тебя понимают. Антуану де Сент-Экзюпери принадлежит фраза: «Единственная настоящая роскошь – это роскошь человеческого общения».

При этом общаться не всегда просто. Иногда трудно начать разговор, высказать несогласие или понять, что имеет в виду другой человек. Сегодня мы попробуем понять, как мы общаемся, что помогает нам слышать друг друга и договариваться. Не обязательно быть похожими или во всем соглашаться друг с другом. Сегодня не будет оценок за правильные ответы. Давайте договоримся: слушаем без насмешек, не перебиваем и делимся только тем, о чем готовы говорить. Главное, чтобы каждому в классе было комфортно».

Разминка

Упражнение 1 «Выдуманные истории»[27] *(в модификации)*

Цель упражнения: создание доброжелательной рабочей атмосферы, включение участников в общение и актуализация активного слушания.

Время: 8 минут.

Ведущий: «Вы уже знаете имена друг друга, но даже знакомого человека можно узнать с новой стороны. Предлагаю познакомиться еще раз через небольшую историю. Представьте героя, который носит ваше имя. Он может быть похож на вас, а может отличаться. Расскажите о нем в третьем лице, опираясь на три вопроса. Это может быть реалистичная, фантастическая или юмористическая история. Дайте волю фантазии.

– Как зовут вашего героя и в какой компании ему легко общаться?

– Как он обычно начинает разговор или включается в общую беседу?

– Если ему бывает трудно найти общий язык с другими, что ему помогает или могло бы помочь?

Например: Моего героя зовут Артем. Ему легко общаться в небольшой компании, особенно если все обсуждают фильмы или игры. Обычно он сначала слушает, а потом задает вопросы или рассказывает что-то по этой же теме. В незнакомой компании Артем обычно подолгу слушает и молчит, а когда разговор заходит на знакомую ему тему, то сразу присоединяется к беседе».

Примечание для ведущего: на обдумывание даются одна-две минуты, затем участники по очереди рассказывают о героях. Ведущий уточняет, что достаточно нескольких предложений. Не нужно придумывать необычные истории или рассказывать о чем-то личном.

После выполнения упражнения участникам предлагается ответить на один вопрос «Какие способы начать общение чаще всего звучали в рассказах?»

[27] Фопель, К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – 3-е изд. (эл.). – М: Генезис, 2025. – 332 с.

Ведущий: «Таким образом, у каждого есть свои способы вступать в разговор: кто-то сразу предлагает тему, кто-то сначала присматривается, кому-то легче общаться за общим делом. Сегодня попробуем понять, как учитывать эти различия и что помогает нам эффективно взаимодействовать друг с другом».

Основная часть

Упражнение 2 «Мы похожи, мы отличаемся» (в интеграции с упражнением «Карусель»)[28]

Цель упражнения: расширение представлений участников друг о друге, обнаружение общих интересов и развитие уважительного отношения к различиям.

Время: 8 минут.

Необходимые материалы: свисток.

Ведущий: «Вы учитесь в одном классе, но это не значит, что вы знаете друг о друге все. Сейчас у вас будет возможность поговорить с несколькими одноклассниками и найти то, в чем вы похожи, и то, в чем различаетесь. За одну минуту найдите с партнером одно сходство и одно различие. Обсуждайте интересы, предпочтения, привычки, способы общения. Например: вы оба любите слушать музыку, но один предпочитает делать домашние задания в тишине, а другой – с музыкой. Постарайтесь не использовать очевидные сравнения: «Мы одноклассники» или «У нас разный цвет волос». И не нужно затрагивать личные темы. По моему сигналу внешний круг перемещается на одного человека вправо. Внутренний круг остается на месте. С новым партнером вы снова ищете сходство и различие. Если закончите раньше сигнала, можно подробнее обсудить найденное или поискать еще одно совпадение».

Примечание для ведущего: ведущий предлагает участникам рассчитаться на первый-второй и образовать два круга: внутренний, в котором участники стоят лицом наружу, и внешний, в котором участники стоят лицом к внутреннему кругу. Каждый оказывается напротив партнера. Между участниками должно оставаться комфортное

[28] Кипнис, М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. – Москва: Издательство АСТ, 2018. – 621 с.

расстояние. При необходимости упражнение можно проводить сидя на стульях. Участники общаются в первой паре около минуты. Ведущий подает сигнал и организует переход внешнего круга. Задание повторяется с новым партнером. Если занятие проводится в большой группе, например, в классе из 30 человек, то полный оборот потребует 15 встреч. Для эффективности упражнения это слишком долго, поэтому можно ограничиться 5-7 встречами. При нечетном количестве участников ведущий может включиться в одну из пар и одновременно подавать сигналы.

По возвращении на свои места участникам предлагается ответить на вопросы:

– Что было легче находить – сходства или различия?

– Обнаружились ли неожиданные совпадения? Можно поделиться своим открытием, не раскрывая личную информацию партнера.

– Что помогало начать и поддерживать разговор?

– Обязательно ли иметь одинаковые интересы, чтобы хорошо общаться?

Ведущий: «Таким образом, общие интересы могут помочь начать разговор, а различия – узнать что-то новое. Чтобы находить общий язык, не обязательно быть одинаковыми. Важно интересоваться друг другом, слушать и уважать другие интересы».

Упражнение 3 «Ответы на скорость»

Цель упражнения: развитие командного взаимодействия, навыков быстрого поиска информации.

Время: 7-10 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки или карандаши, – все по числу участников занятия, ноутбук или персональный компьютер для воспроизведения аудиофайлов.

Ведущий: «Для выполнения следующего занятия предлагаю вам разделиться на несколько команд (ведущий делит группу на три-четыре команды). Каждой команде будет выдан набор вопросов. По своему содержанию наборы одинаковые. Командам необходимо как можно быстрее и точнее ответить на все вопросы и передать их ведущему».

Участники выполняют задание. В качестве фона к этому упражнению рекомендуется включить запись динамичной музыки.

Примерные вопросы:

1. Укажите число участников занятия, у которых имя начинается на букву «М»?

2. Сколько окон в аудитории, где проходит занятие?

4. У кого из участников занятия есть собака или кошка?

5. Какое любимое блюдо у самого старшего вашей команды?

7. Какой любимый предмет у самого младшего участника вашей команды?

8. Узнайте у участника вашей команды, чья фамилия последняя по алфавиту, в каком городе он родился?

9. Какое здание расположено ближе всего к главному входу школы?

Во время выполнения упражнения ведущий наблюдает, какую стратегию выбирает каждая из команд, как распределяются задачи.

Вопросы для рефлексии:

– Что показалось наиболее сложным при выполнении задания? Как команда справилась с этой сложностью?

– Насколько успешен результат командной работы (у какой команды наибольшее количество правильных ответов за минимальное время)? Какой была стратегия при этом?

– Как умение договариваться и общаться повлияло на выполнение задания?

– Почему важна коммуникация? (общение помогает решать задачи, достигать целей и укреплять связи между людьми).

Упражнение 4 «Один диалог – разные смыслы»

Цель упражнения: развитие умения считывать интонацию и невербальные сигналы в общении, тренировка понимания собеседника.

Время: 10-15 минут.

Необходимые материалы: карточки с диалогом и заданиями (Приложение 21).

Ведущий: «В общении важно не только то, что мы говорим, но и то, как это звучит. Одинаковые слова могут восприниматься как поддержка, недовольство или безразличие в зависимости от интонации, выражения лица и жестов. Мне необходимо три пары. Каждая пара будет разыгрывать короткий диалог, а все остальные будут зрителями».

Текст диалога

– Привет. У тебя есть минутка?

– Да. Что случилось?

– Хочу обсудить наше задание для индивидуального проекта.

– Хорошо, давай. Расскажи, я послушаю.

– У меня появилась идея, как его сделать. Когда соберемся?

– Можно сегодня после уроков. Удобно?

– Да, договорились.

Каждый из двух участников получает свою карточку, не показывая и не озвучивая ее зрителям. Для небольшого усложнения в угадывании ведущий может выдать участникам одинаковые карточки (Приложение 21).

По завершении упражнения зрителям демонстрируются какие настроения были выданы ведущим. Затем всем участникам предлагается ответить на вопросы:

– Как менялось впечатление от диалога, хотя слова оставались одинаковыми?

– На что вы обращали внимание: голос, паузы, взгляд, движения?

– Совпало ли указанное на карточке настроение с тем, что увидели зрители?

– Как можно уточнить смысл, если вы не уверены, что правильно поняли собеседника?

Ведущий: «Интонация, мимика и жесты помогают понять собеседника, но иногда мы можем ошибиться в их интерпретации. Поэтому важно не только замечать сигналы, но и уточнять смысл. Вместо «Ты не хочешь со мной разговаривать» можно спросить: «Сейчас подходящий момент для разговора?» Это помогает избежать ненужного напряжения».

Упражнение 5 «Достойный ответ»

Цель упражнения: развитие навыков уверенного выражения своей позиции и личных границ в общении без ответной агрессии.

Время: 10-15 минут.

Необходимые материалы: карточки с описаниями ситуаций (Приложение 22).

Ведущий: «В общении мы иногда сталкиваемся с неприятными замечаниями, резкой критикой или обесцениванием наших предложений. В такие моменты бывает трудно подобрать слова: хочется ответить так же резко, отшутиться или промолчать. Сейчас мы попробуем найти ответы, которые помогут сохранить уважение к себе и не унизить другого человека. Назовем такой ответ достойным. Его задача – не победить в словесном споре, а понятно выразить свою позицию, обозначить границу и, если возможно, перейти к обсуждению самой проблемы.

Сейчас я предлагаю объединиться в группы по 3-4 человека и выдам каждой группе карточку с вымышленной ситуацией. Прочитайте ситуацию и обсудите, как можно ответить на неприятную реплику. Не нужно адресовать ее кому-либо из присутствующих, мы обсуждаем вымышленных персонажей. Придумайте ответ, который ясно выражает позицию человека, не содержит ответных оскорблений или угроз, показывает, какое обращение с ним неприемлемо и по возможности предлагает, что делать дальше. Можно составить несколько вариантов и выбрать тот, который звучит естественно для вас. На подготовку три минуты».

Ведущий записывает на доске опорную схему:

Обозначить границу → выразить свою позицию → предложить следующий шаг.

Необязательно каждый раз использовать все три части. Иногда достаточно короткого и ясного ответа.

Пример для совместного разбора:

Ситуация: во время подготовки проекта один участник говорит другому: «От тебя все равно никаких нормальных идей».

Возможный ответ:

«Я готов обсуждать свои идеи, но без оскорблений. Скажи конкретно, что тебе не подходит».

Ведущий уточняет, что здесь человек не оправдывается и не оскорбляет другого. Он обозначает границу и предлагает перейти от общей оценки к конкретному обсуждению.

Карточки с ситуациями представлены в Приложении 22.

Каждая группа кратко описывает ситуацию и зачитывает выбранный ответ. Разыгрывать конфликт не требуется.

После выполнения упражнения всей группе предлагается ответить на вопросы:

– Что оказалось сложнее: не ответить резко или прямо обозначить свою границу?

– Чем уверенный ответ отличается от агрессивного?

– Всегда ли нужно продолжать разговор?

– Что можно сделать, если человек не прекращает неприятные высказывания?

Ведущий: «Достойный ответ не обязательно бывает длинным или остроумным. Иногда достаточно сказать: «Мне это не подходит», «Не перебивай, пожалуйста, я закончу» или «Я не буду продолжать разговор в таком тоне». При этом даже хорошо подобранные слова не гарантируют, что другой человек изменит свое поведение. Если унижения повторяются, есть угрозы или вам небезопасно, важно обратиться за помощью к взрослому, которому вы доверяете. Вы не обязаны справляться с этим в одиночку».

Примечание для ведущего. Если старшеклассники предлагают ответить фразой «мемного» характера, ведущий не высмеивает такой вариант, а предлагает проверить, является ли мем аналогом достойного ответа.

Ведущий: «Мемы и расхожие фразы могут упрощать общение: с их помощью легко коротко выразить реакцию или разрядить обстановку. Но они не всегда помогают собеседнику понять, что именно вас задело и какого отношения вы ожидаете. Иногда «мемный» ответ воспринимается как насмешка и только усиливает конфликт. В нашем упражнении одной фразы «мемного» характера, недостаточно: нам важно научиться прямо выражать свою позицию и обозначать границы. Попробуйте перевести

ее на обычный язык: что именно вы хотите сказать человеку? Достойный ответ не запрещает юмор, но он, прежде всего, должен помочь ясно и с уважением к себе защитить личные границы».

Завершение

Упражнение 6 «Что зависит от меня?»

Цель упражнения: осмысление полученного опыта, определение конкретных действий, способствующих уважительному общению и улучшению взаимоотношений в классе.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги А4, ручки по числу участников.

Ведущий: «Сегодня мы пробовали начинать разговор, находили сходства и различия, работали в командах, разбирались, как звучат одни и те же слова, и учились отвечать на неприятные замечания. Теперь предлагаю подумать: что из этого может пригодиться в повседневном общении? Атмосфера в классе складывается в том числе из наших небольших действий: выслушать, уточнить, дать другому высказаться, спокойно обозначить свое несогласие.

Запишите продолжение двух фраз:

– Сегодня я понял(а), что общение…

– В общении с одноклассниками я попробую…

Во второй фразе назовите одно конкретное действие. Не просто «буду лучше общаться», а, например: «Прежде чем возразить, дослушаю», «Спрошу, правильно ли я понял», «Предложу высказаться тем, кого еще не услышали».

Примечание для ведущего: участникам дается одна минута на обдумывание и запись. Затем ведущий предлагает желающим поделиться одним из ответов. Высказывания не оцениваются и не обсуждаются как правильные или неправильные. Листы остаются у участников.

Ведущий: «Какое из прозвучавших действий было бы особенно полезно попробовать в вашем классе?»

Группа предлагает варианты, которые понравились всем.

Ведущий: «Уметь общаться – не значит всегда соглашаться, никогда не испытывать раздражения или сразу находить нужные слова. Это значит замечать другого человека, стараться понять его и при этом не терять собственную позицию. Мы не можем полностью управлять чужой реакцией, но можем выбирать свои слова и действия. Спасибо за сегодняшнюю работу, ваши идеи и готовность слушать друг друга. Пусть хотя бы один из выбранных вами шагов найдет применение в общении с друзьями, родными и близкими людьми. Всем спасибо!»

Блок 3. Шаги спокойствия: от переживаний к действию

Занятие с элементами тренинга «Практические приемы оказания помощи себе и другому человеку»

Цель: формирование у подростков навыков оказания допсихологической помощи себе и оказания поддержки сверстнику, находящемуся в нестабильном эмоциональном состоянии.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Необходимые материалы: «хлопушка» (например, газета, свернутая в трубочку), карточки с описанием алгоритма допсихологической помощи в отдельных ситуациях (Приложение 23), ручки или карандаши по количеству участников занятия, клубок ниток.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! У каждого человека возникают ситуации, в которых он испытывает грусть, злость, тревогу и многие другие эмоции. И в такие минуты особенно важна своевременная психологическая помощь, которую могут оказывать профессиональные психологи, педагоги-психологи. Однако не всегда есть возможность оперативно обратиться к специалисту и в таких обстоятельствах человек способен оказать сам себе помощь или предложить свою поддержку сверстнику,

который в ней нуждается. Однако для этих целей важно обладать определенными знаниями и навыками, как например в вопросах оказания первой медицинской помощи. Почти все из нас знают основы наложения шины при переломе или необходимости промывания раны, чтобы предотвратить заражения крови, и многое другое. Так и в практической психологии есть знания и навыки, которые человек может применять для самопомощи и оказания поддержки сверстнику, то есть оказывать допсихологическую помощь. Именно такой помощи посвящено сегодняшнее тренинговое занятие, в ходе которого вы не только узнаете секреты оказания допсихологической помощи, но и попрактикуете некоторые ее приемы».

Разминка

Упражнение 1 «Темп»[29]

Цель упражнения: снятие напряжение и подготовка к совместной работе.

Время: 5-7 минут.

Необходимые материалы: «хлопушка» (например, газета, свернутая в трубочку), ноутбук с колонками для музыкального сопровождения.

Ведущий: «Предлагаю всем нам настроиться на дальнейшую работу. Для этого образуйте круг и вытяните руки в направлении его центра. Один из вас (по желанию подростков) проходи в середину круга и держит в руках «хлопушку». Участники по очереди называют свои имена. Тот из вас, кто находится в центре называет имя любого участника и стремится коснуться «хлопушкой» руки того, чье имя назвал. Задача участника – как можно скорее прижать к себе руки. Если «хлопушка» задела руки участника, то он становится в круг и упражнение повторяется».

Ведущий: «Молодцы! Вы отлично справились с заданием! И теперь мы готовы перейти к основной части занятия».

Основная часть

Упражнение 2 «Словарь эмоциональных состояний»

[29] Реньш, М.А. Психологический тренинг: практикум / М.А. Реньш, Н.О. Садовникова, Е.Г. Лопес. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2007. – 189 с.

Цель упражнения: формирование знаний о типичных эмоциональных состояниях подростков, требующих оказания допсихологической помощи.

Время: 5-7 минут.

Ведущий: «При оказании допсихологической помощи важно уметь различать эмоциональные состояния и понимать особенности их проявления, что позволяет точнее определить ту помощь и поддержку, которая будет полезна человеку.

Так страх – это реакция человека на реальную или воображаемую опасность. Важно: страх – это не слабость, а защитный механизм организма. В минуты, когда человеку становится страшно, его тело автоматически напрягается, дыхание становится частым и поверхностным, поэтому задача того, кто оказывает допсихологическую помощь – помочь снизить напряжение.

Тревога – это эмоциональное состояние, которое отличается от страха, так как тревога не связана с конкретной угрозой, она может быть вызвана недостатком информации, неопределенностью. Тревога нередко долго длится во времени, истощает физические и эмоциональные ресурсы, снижает работоспособность, не позволяет человеку отдохнуть и восстановить силы.

Плач – это естественный механизм регуляции эмоционального состояния человека, который помогает снизить напряжение и снизить влияние негативных переживаний. Поэтому плач в сложных ситуациях важная реакция, которая позволяет человеку восстановить внутреннее равновесие. Плакать – это нормально, но важно уметь помочь себе или товарищу, когда слезы не приносят облегчения.

Вопросы для обсуждения:

– Как вы думаете, приведенные эмоциональные состояния требуют помощи самому себе или другому человек? Почему?

– Почему при таких эмоциональных состояниях, на ваш взгляд, ценна поддержка людей, которые рядом?

Ведущий: «В психологии накоплен большой набор различных упражнений и техник, использование которых позволяет улучшить эмоциональное состояние

человека. Далее мы переходим к изучению и практическому использованию таких техник и упражнений».

Упражнение 3 «Воздушный шарик»

Цель упражнения: формирование опыта применения дыхательной техники для стабилизации эмоционального состояния.

Время: 5-7 минут.

Ведущий: «В процессе оказания допсихологической помощи важное значение имеют дыхательные техники, которые помогают детям и взрослым успокоиться. Сейчас мы выполним дыхательное упражнение «Воздушный шарик», которое будет полезно и в ситуации, в которой мы оказываем помощь как самому себе, так и другому человеку, которому нужна помощь.

Займите удобное положение, почувствуйте, как ваши стопы касаются пола. Некоторое время просто наблюдайте за дыханием. Можно закрыть глаза или оставить их открытыми. Делая вдох, представьте, как Вы наполняетесь воздухом, словно воздушный шарик, при выдохе «шарик» сдувается. Делайте вдох через нос, выдох через рот. Повторяйте несколько раз. Делайте вдох на 3-4 счета, ваш «шарик» наполняется воздухом, затем – более продолжительный медленный выдох на 4-8 счета, «шарик» сдувается. Положите руку на живот, почувствуйте, как рука поднимается на вдохе и опускается на выдохе. А сейчас откройте глаза, если они были закрыты. Понаблюдайте за своим состоянием»[30].

Вопросы для обсуждения:

– Что почувствовали во время выполнения упражнения?

– В каких ситуациях данный способ дыхания будет полезен?

– Как можно предложить выполнить это упражнение другому человеку, который испытывает страх, тревогу или плачет?

[30] Оказание допсихологической помощи участникам образовательных отношений: методические рекомендации / О.А. Ульянина, А.В. Ермолаева, О.Л. Юрчук, О.М. Хазимуллин, А.М. Кононенко, О.Ю. Леденёва, Е.А. Никифорова, Н.Н. Филатова. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2025. – 54 с.

– Как вы думаете, почему такое дыхание помогает улучшить эмоциональное состояние человека?

Упражнение 4 «Привязанная фраза»[31]

Цель упражнения: приобретение умения снижать тревожность, установления связи между определенным эмоциональным состоянием или установкой и внешним стимулом, таким как слово, жест, предмет или запах.

Время: 7-10 минут.

Ведущий: «Перейдем к овладению следующей техники допсихологической помощи, которая помогает «заякорить» себя в реальности, когда все происходящее кажется неустойчивым. Суть практического применения техники заключается в том, что человек составляет о себе рассказ, начиная с произнесения своего имени, возраста, класса, в котором учится, имен своих друзей и близких. Рассказ необходимо вести до тех пор, пока не станет немного легче.

Давайте попробуем. Каждый из вас мысленно проговорит: «Меня зовут..., мне ... лет, я учусь в 9 классе, я дружу с...», и продолжит перечислять факты о себе, например, где живет, что любит, чем увлекается».

Вопросы для обсуждения:

– Какая фраза или факт о себе помогли почувствовать себя увереннее?

– Как вы думаете, почему простой рассказ о себе может помочь подростку снизить уровень тревоги?

Упражнение 5 «Ручка-каталка»[32]

Цель упражнения: освоение упражнения, повышающего работоспособность, мобилизацию умственной и физической деятельности.

Время: 10 минут.

---

[31] Оказание допсихологической помощи участникам образовательных отношений: методические рекомендации / О.А. Ульянина, А.В. Ермолаева, О.Л. Юрчук, О.М. Хазимуллин, А.М. Кононенко, О.Ю. Леденёва, Е.А. Никифорова, Н.Н. Филатова. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2025. – 54 с.

[32] Оказание допсихологической помощи участникам образовательных отношений: методические рекомендации / О.А. Ульянина, А.В. Ермолаева, О.Л. Юрчук, О.М. Хазимуллин, А.М. Кононенко, О.Ю. Леденёва, Е.А. Никифорова, Н.Н. Филатова. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2025. – 54 с.

Необходимые материалы: ручки или карандаши по количеству участников занятия.

Ведущий: «Внутренние переживания часто «уносят» человека от реальности, его «захлестывают» эмоции. В такой ситуации важно, как говорят психологи, «заземлиться», с помощью тактильных упражнений, например, упражнение «Ручка-каталка» позволяет вернуть контакт человека со своим телом. Наши ладони и пальцы богаты нервными окончаниями, обеспечивающими связь с мозгом, поэтому активное влияние на ладони и пальцы позволяет обеспечить тактильный поток сигналов, отвлекающих мозг от концентрации на эмоциях. Давайте попробуем выполнить это упражнение прямо сейчас. Возьмите ручку (карандаш), расположите ее (его) у себя на ладони и начинайте интенсивно катать в течение 30 секунд. Затем переложите ее (его) на тыльную сторону ладони другой руки и повторить катание также в течение 30 секунд. После катайте ручку (карандаш) по каждому пальцу сначала одной ладони, затем другой».

Вопросы для обсуждения:

– Что вы почувствовали в ладонях, пальцах по время выполнения упражнения?

– Как вы думаете, в каких ситуациях эта техника могла бы вам пригодиться?

– Заметили вы появившуюся бодрость? Как она проявляется?

Упражнение 6 «Физические упражнения»[33]

Цель упражнения: приобретение практического опыта снижения физического напряжения с помощью физических упражнений.

Время: 5-7 минут

Ведущий: «Иногда эмоциональные переживания «застревают» в теле и в таких ситуациях дать им «выход» через физическую нагрузку, например, с помощью приседаний, отжиманий, бега или быстрой ходьбы до легкой усталости. Таким способом происходит снижение избыточного напряжения.

[33] Оказание допсихологической помощи участникам образовательных отношений: методические рекомендации / О.А. Ульянина, А.В. Ермолаева, О.Л. Юрчук, О.М. Хазимуллин, А.М. Кононенко, О.Ю. Леденёва, Е.А. Никифорова, Н.Н. Филатова. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2025. – 54 с.

Давайте вместе попробуем выполнить несколько видов физических упражнений, чтобы почувствовать, как изменяется наше состояние. Предлагаю всем встать и сделать 10 приседаний в среднем темпе, а после на месте пройдемся быстрым шагом, активно разминая руки».

Вопросы для обсуждения:

– Какие изменения в своем эмоциональном состоянии вы почувствовали?

– Согласны ли вы с тем, что физические упражнения позволяют отвлечься от тяжелых мыслей и переживаний? Почему?

Упражнение 7 «Переключение внимания»[34]

Цель упражнения: освоение техники по стабилизации эмоционального состояния с помощью переключения внимания и задействования когнитивных процессов.

Время: 7-10 минут.

Ведущий: «В ситуациях, когда тревога или страх не позволяют сконцентрироваться и только усиливают эмоциональные переживания, можно сознательно переключить внимание на какой-нибудь внешний объект, что позволяет отвлечься от тяжелых мыслей и снизить эмоциональное напряжение. Сейчас мы выполним несколько способов, которые позволят переключить наше внимание. Для этого посмотрите в окно или вокруг себя и найдите пять предметов, объектов белого цвета. Теперь прислушайтесь к звукам и мысленно назовите их. Затем вычтите из ста семь, потом из полученной разности еще семь и так далее».

Вопросы для обсуждения:

– Какой из приведенных способов отвлечения внимания сработал лучше всего для вас?

– Станет ли меньше тревожных мыслей после того, как вы переключали свое внимание? С чем это связано?

[34] Оказание допсихологической помощи участникам образовательных отношений: методические рекомендации / О.А. Ульянина, А.В. Ермолаева, О.Л. Юрчук, О.М. Хазимуллин, А.М. Кононенко, О.Ю. Леденёва, Е.А. Никифорова, Н.Н. Филатова. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2025. – 54 с.

– Как вы думаете, почему переключение внимания помогает в ситуациях, когда человек испытывает страх, тревогу или плачет?

Ведущий: «Упражнения и техники, которыми мы сегодня практически овладели, полезны не только в случае, когда мы можем оказывать допсихологическую самопомощь, но и будут полезными, если мы их предложим товарищу, которому эмоционально тяжело. Однако важно, что для оказания такой помощи нужно соблюдать несколько правил.

1. Убедитесь в собственной безопасности.

2. Убедитесь в безопасности другого человека.

3. Не оставляйте его одного.

4. Не делайте резких движений.

5. Не повышайте голос.

6. Задавайте уточняющие вопросы.

7. Предложите вместе выполнить приемы саморегуляции.

8. Дайте возможность выговориться.

9. Предложите обратиться к педагогу-психологу.

Упражнение 8 «Рекомендации по оказанию допсихологической помощи»

Цель упражнения: изучение рекомендаций по оказанию допсихологической помощи.

Время: 20 минут.

Необходимые материалы: карточки с описанием алгоритма допсихологической помощи в отдельных ситуациях (Приложение 23).

Ведущий: «В начале занятия мы с вами изучили несколько эмоциональных состояний человека, в которых необходима допсихологическая помощь. Далее в групповой работе мы изучим конкретные рекомендации того, как ее оказывать.

Образуйте три группы с примерно равным количеством участников. Каждая группа получит определение одного из озвученных выше состояний, а также рекомендаций по оказанию допсихологической помощи. Ваша задача изучить

материалы (Приложение 22), обсудить их в группе, ответить на вопросы, выбрать спикера от группы, который представит результаты работы группы.

Примечание для ведущего: направляйте внутригрупповую работу обучающихся, акцентируйте внимание групп на особенности реализации рекомендаций в рамках оказания допсихологической самопомощи и помощи другому подростку, который в ней нуждается, а также необходимости последующего обращения за помощью к педагогу-психологу общеобразовательной организации, как необходимому заключительному шагу допсихологической помощи.

Ведущий: «Ребята, вы хорошо справились со сложной задачей – узнали примеры ситуация, в которых подросток нуждается в оказании допсихологической помощи, а также изучили то, как она оказывается».

Вопросы для обсуждения:

– Что нового вы узнали в ходе выполнения упражнения?

– Возникло ли понимание того, что вы способны оказать допсихологическую как самому себе, так и другому ребенку? Почему?

– Чувствуете ли свою готовность и желание применить изученные рекомендации в жизни? Почему?

Завершение

Ведущий: «Сегодня мы вместе прошли ответственный путь, приобрели важные знания для оказания допсихологической помощи, практически применили такие техники, как дыхательные, самомассаж, переключение внимания, физические упражнения и другое. Эти знания и умения помогут вам не только в ситуациях, когда будете чувствовать тревогу, страх или просто будет грустно, но и сможете оказать помощь своему товарищу, который в ней будет нуждаться, главное, следовать всем правилам и рекомендациям, который мы сегодня обсудили.

Предлагаю поделиться своими впечатлениями о занятии. По кругу мы будем передавать друг другу клубок ниток. Тот, кто держит его в руках, называет технику

или техники, которые ему показались наиболее полезной, а также делится своим мнением о значимости допсихологической помощи».

Ведущий: «Ребята, благодарю вас за активное участие! Пусть причин для оказания допсихологической помощи в вашей жизни будет как можно меньше. На этом мы завершаем занятие. До новых встреч!»

Блок 3. Шаги спокойствия: от переживаний к действию

Занятие с элементами тренинга для обучающихся психолого-педагогических классов «Я вижу, я слышу, я помогаю: распознавание кризисных состояний и поддержка»

Цель: формирование у обучающихся психолого-педагогических классов представлений о кризисных состояниях, развитие навыков их распознавания у себя и сверстников, освоение способов самопомощи и первичной поддержки другого человека, а также определение границ собственной компетенции и маршрутов обращения за профессиональной помощью.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Время: 75 минут.

Необходимые материалы: ватман по количеству групп, маркеры, стикеры, бланки «Мой план безопасности» (Приложение 24).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, уважаемые участники! Наше занятие посвящено теме, которая является фундаментом для любого специалиста помогающей профессии. Мы поговорим о кризисных состояниях. Будущий психолог или педагог должен уметь не только управлять своими эмоциями, но и замечать, когда ресурс человека – вашего ученика, коллеги, друга или ваш собственный – исчерпан. Кризис – это не просто сильный стресс. Это состояние, когда привычные способы справляться с трудностями перестают работать. Сегодня мы научимся считывать «сигналы бедствия», которые

подает наша психика и тело, а также обсудим границы нашей компетентности: как помочь, не навредив, и вовремя привлечь специалистов».

Разминка

Упражнение 1 «Внутренний радар»[35]

Цель упражнения: создание эмоционального настроя, актуализация навыка самонаблюдения как основы для наблюдения за состоянием других.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Прежде чем учиться видеть кризис у других, важно настроить свой «внутренний радар». Профессионал-психолог начинается с честности перед собой. Сейчас каждый из вас по очереди назовет свое имя и ответит на вопрос: «Какой сейчас барометр внутри меня? Где в теле я чувствую напряжение или, наоборот, расслабление?» Например: «Я Анна, и мое давление упало, я чувствую тяжесть в плечах» или «Я Иван, внутри меня штормовое предупреждение, мысли скачут».

Участники по кругу выполняют задание.

Ведущий: «Спасибо за искренность. То, что мы сейчас назвали – это маркеры нашего текущего состояния. Умение замечать их у себя – первый шаг к тому, чтобы считывать их у других.

Основная часть

Упражнение 2 Мини-беседа «Грань между стрессом и кризисом»

Цель упражнения: психологическое просвещение, разведение понятий «стресс», «напряжение» и «кризис» в контексте формирования профессионального мировоззрения.

Время: 15 минут.

Ведущий: «Важно понимать: стресс – это нормальная реакция на нагрузку, она мобилизует нас. Кризис – это переломное состояние, когда человек сталкивается

[35] Козлов, Н.И. Коммуникативная техника «Внутренний барометр». – URL: https://azps.ru/training/communication/vnutrenniy_barometr.html (дата обращения: 09.10.2026).

с препятствием, которое не может преодолеть привычными способами, и это ведет к дезорганизации деятельности.[36]

Как это проявляется? Кризис всегда бьет по четырем сферам:

1. Тело (нарушения сна, аппетита, психосоматические боли, хроническая усталость).

2. Эмоции (апатия, вспышки гнева, слезливость, чувство безнадежности).

3. Мышление (туннельное мышление, когда человек не видит выхода, снижение концентрации, навязчивые мысли).

4. Поведение (социальная изоляция, отказ от учебы/работы, появление деструктивных привычек, разговоры о бессмысленности жизни).

Но есть еще один аспект, о котором важно помнить именно вам – будущим специалистам. Кризис – это не только страдание. Это точка выбора, момент, когда человек может либо сломаться, либо найти новые способы существования. И то, как он пройдет этот путь, во многом зависит от того, заметил ли кто-то рядом его состояние вовремя».

Упражнение 3 «Карта маркеров»[37]

Цель упражнения: актуализация знаний о симптоматике кризисных состояний, развитие навыков групповой дискуссии и систематизации информации, формирование профессиональной наблюдательности.

Время: 15 минут.

Необходимые материалы: ватман по количеству групп, маркеры, стикеры.

Ведущий: «Разделитесь на три группы. Каждая группа получает ватман, разделенный на четыре сектора: «Тело», «Эмоции», «Мышление», «Поведение». Ваша задача – записать на стикерах конкретные, наблюдаемые маркеры кризиса (как у себя, так и у другого человека) и наклеить их в соответствующие сектора. Важно писать

[36] Каплан, Дж. Психологическая помощь в кризисных состояниях / Дж. Каплан. – Москва: Когито-Центр, 2008. – 224 с.

[37] Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. – Волгоград: Изд-во ВГПУ «Перемена», 2009. – 207 с.

не абстрактно («плохо»), а конкретно («человек перестал следить за внешним видом», «замирает перед принятием решения», «перестал отвечать на сообщения друзей»). Через 7 минут мы презентуем наши карты».

Обучающиеся выполняют задание, затем спикеры от групп презентуют результаты.

Ведущий дополняет и корректирует ответы, акцентирует внимание на самых тревожных признаках кризисного состояния:

– раздача личных вещей, прощальные речи;

– резкое улучшение настроения после длительного периода депрессии;

– высказывания о бессмысленности жизни, усталости от существования;

– внезапный уход из социальных сетей или, наоборот, тревожные посты;

– потеря интереса к тому, что раньше было важно.

Ведущий: «Какие маркеры вам было легче всего заметить у себя? А у другого? Какие «сигналы» мы обычно пропускаем, и почему? Что мешает нам быть внимательными к состоянию близких?»

Ведущий: «Запомните главное правило: если ты слышишь от другого человека высказывания о бессмысленности жизни или желании не существовать, это не тот случай, когда можно «просто поговорить». Это сигнал к обязательному обращению к взрослому, которому доверяешь, или к специалисту. Это не предательство, а забота о безопасности».

Упражнение 4 «От наблюдения к поступкам: алгоритм помощи «Мостик»

Цель упражнения: формирование алгоритма действий и понимание границ профессиональной компетентности.

Время: 15 минут.

Ведущий: «Распознать кризис – это только половина дела. Вторая половина – это поступок. Как будущие специалисты, вы должны усвоить главное правило: вы не несете ответственности за жизнь другого человека, но вы несете ответственность за то, чтобы передать эту информацию тому, кто может помочь.

Давайте составим алгоритм «Мостик», который будет выстроен из ваших шагов помощи:

1. Останься рядом. Не оставляй человека одного в остром состоянии.

2. Слушай без оценок. Дай выговориться, используй активное слушание.

3. Спроси прямо о наличии мыслей о самоповреждении (если есть маркеры).

4. Передай ответственность. Сообщи школьному психологу, классному руководителю или родителям.

5. Позаботься о себе. После такой ситуации тебе самому может понадобиться эмоциональная разгрузка».

Ведущий фиксирует шаги на доске.

Ведущий: «Важно понимать: обращение за профессиональной помощью – это не признак слабости. Это такое же рациональное действие, как обратиться к врачу, когда болит зуб. Никто же не говорит: «Я сам справлюсь с зубной болью, я сильный». Так почему с душевной болью должно быть по-другому?»

Завершение

Упражнение 5 «Мой план безопасности»

Цель упражнения: создание персонального алгоритма действий для сложной ситуации.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: бланки «Мой план безопасности» (по числу участников) (Приложение 24).

Ведущий: «А теперь я предлагаю каждому заполнить небольшой бланк – «Мой план безопасности». Это не формальность. Исследования показывают, что наличие конкретного плана действий – один из ключевых факторов, помогающих человеку в кризисной ситуации не оставаться один на один с проблемой. Подумайте: к кому вы можете обратиться? Что вы можете сделать для себя прямо сейчас – подышать, выпить воды, выйти на воздух? Какой телефон экстренной помощи вы хотите запомнить?»

Участники заполняют бланк (Приложение 24).

Ведущий: «Вы можете забрать этот бланк с собой. Пусть он будет напоминанием о том, что помощь существует и что вы не одни».

Упражнение 6 «Круг обратной связи»

Цель упражнения: рефлексия занятия, закрепление полученного опыта.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Наше занятие подходит к концу. Давайте по кругу поделимся тем, что оказалось для вас важным. Я предлагаю закончить одну из фраз:

– Сегодня я понял(а), что...

– Для меня было важным...

– Я хочу запомнить...

– Я хочу попробовать...»

Ведущий: «Сегодня мы говорили о трудной теме. Но важно помнить: кризис – это не навсегда. Это состояние, из которого есть выход. И один из самых важных ресурсов – это связь с другими людьми. Если вы заметили сигналы у себя или у кого-то рядом – не оставайтесь с этим один на один. Помощь существует, и она доступна. Спасибо вам за открытость, внимание друг к другу и готовность учиться. До новых встреч!»

Обучающиеся по программам среднего профессионального образования, возраст 16-20 лет

Блок 1. Не растеряться, когда трудно: навыки, которые помогают в любой ситуации

Занятие с элементами тренинга «Мастерская фокуса: как управлять своим вниманием и экраном»

Цель: развитие эмоционально-волевой сферы, саморегуляции (в том числе поведения в цифровой среде).

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: бумага формата А4, ручки (по числу участников).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, уважаемые студенты! Как мы знаем, психология часто помогает преодолевать трудности на нашем жизненном пути. И хорошо, если мы готовы к ним заранее, и у нас уже есть умения для того, чтобы в сложной ситуации понять себя и выбрать свой путь. Сегодня мы сможем проверить и потренировать навыки понимания и управления собой, которые пригодятся нам в повседневной деятельности, в том числе для развития самоконтроля поведения в цифровой среде».

Разминка

Упражнение 1 «Ассоциации»

Цель упражнения: развитие ассоциативного мышления, настрой на работу с темой эмоциональной регуляции.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: листочки и ручки по количеству участников.

Ведущий: «Давайте посмотрим, насколько легко нам понимать самих себя. Придумайте ассоциацию для своего эмоционального состояния. Для того, чтобы было легче, вы можете использовать природные образы. Напишите с каким временем года,

животным, растением, природным явлением вы сейчас чувствуете сходство. Затем записи при желании можно озвучить».

Вопросы для обсуждения:

– Насколько для вас было легко понять свое эмоциональное состояние в текущий момент?

– Всегда ли вы можете определить свое эмоциональное состояние без затруднений?

– Стали ли для вас более понятны эмоции, которые вы сейчас испытываете?

Основная часть

Упражнение 2 Мотивационная беседа

Цель упражнения: развитие представлений об осознанном перерыве в использовании цифровых устройств как способе саморегуляции эмоционального состояния.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: листок и ручка по числу участников.

Ведущий: «Очень часто наше состояние зависит от того, сколько времени мы проводим у экрана компьютера или смартфона и как мы распоряжаемся этим временем, на что его расходуем. Действительно, смартфон стал частью нашей жизни: с его помощью мы общаемся, решаем ежедневные задачи, развлекаемся. Но у этой медали есть и обратная сторона. Часто наше эмоциональное состояние слишком сильно зависят от гаджета. Ответьте себе честно: какие маркеры «гиперподключенности» к гаджетам периодически встречаются и у вас самих?»

Примечание для ведущего: ведущий демонстрирует симптомы на экране, просит обучающихся записать цифры тех маркеров, с которыми они сталкивались на опыте.

1. Со стороны психоэмоционального состояния: повышается уровень тревожности, стресса, подавленности; часто страдает самооценка – человек сомневается, что справится сам.

2. Со стороны концентрации внимания: постоянное отвлечение на уведомления мешает сосредоточиться на одном деле – учебе или живом общении.

3. Со стороны физического здоровья: долгое пребывание у экрана может приводить к снижению остроты зрения, боли в шее, спине, запястьях; нарушается сон.

4. Со стороны коммуникации с ближайшим окружением: предпочтение виртуального общения реальному часто приводит увеличению одиночества и (или) к конфликтам с близкими.

Ведущий: «Давайте посмотрим на свои цифры и подумаем, почему нас так притягивает цифровая среда. Психологи, обобщая опыт разных людей выявили закономерности – особые "ловушки", которые притягивают нас к цифровому пространству. Например, часто мы боимся пропустить что-то в социальных сетях и поэтому мониторим их дольше, чем нам кажется. Эту привычку называют FOMO (Fear of Missing Out) – страх упущенной выгоды. А какие еще "ловушки" и привычки, связанные с поведением в цифровой среде, вы знаете?»

Примечание для ведущего:

– FOMO (Fear of Missing Out) – страх упущенной выгоды. Навязчивая боязнь пропустить интересное событие или важное обновление в соцсетях. Заставляет ежеминутно проверять чаты.

– Думскроллинг (Doomscrolling) – склонность к перелистыванию и чтению плохих новостей, несмотря на то что они вызывают тревогу и уныние.

– Синдром фантомного звонка – иллюзия того, что телефон в кармане вибрирует или звонит, хотя на самом деле ничего не происходит. Это признак повышенной тревожности.

– Дофаминовая петля – механизм, при котором каждое уведомление вызывает выброс гормона удовольствия (дофамина). Быстрое привыкание к легкому удовольствию вызывает зависимость, из-за чего становится трудно сосредоточиться на необходимых занятиях, например, учебе.

Ведущий: «Замечательно! Вы знаете очень много о ловушках цифрового пространства. А как вы думаете, что можно сделать, чтобы вернуть себе свободу управления временем в цифровой сети? Предлагаю сегодня попробовать разные способы и техники для управления "поглотителями экранного времени"».

Упражнение 3 «Мониторинг экранного времени»

Цель упражнения: развитие осознанности по отношению ко времени в цифровой сети.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: небольшие лист бумаги, ручки для каждого участника.

Ведущий: «Давайте зайдем в настройки смартфона и откроем раздел «Экранное время» за последнюю неделю. Напишите на листочках свои цифры и по желанию их озвучьте».

А теперь давайте подумаем и поделимся друг с другом.

– На что ушли эти часы?

– Какие вызвала эмоции, мысли информация о ежедневном экранном времени?

– Что можно было сделать за это время в реальном мире?

– В какие моменты и в каких эмоциональных состояниях мы чаще используем экран?

Ведущий: «Иногда мы тратим время в цифровом пространстве, потому что для нас это привычный способ справиться с сильными дискомфортными эмоциями. Давайте посмотрим, как мы можем вместо автоматического "ныряния в экран" вернуть себе свободу и выбор действий в те моменты, когда нам трудно».

Упражнение 4 «Инструменты для мастера»

Цель упражнения: освоить быстрые, телесные способы регуляции и принятия эмоций, чтобы заменить автоматическое «залипание» в телефоне при стрессе, скуке или усталости.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Представьте ситуацию, когда у вас что-то не получилось, вы обижены или расстроены. Первая реакция организма – стресс. И в этот момент рука сама тянется к телефону, хочется отвлечься от дискомфортной эмоции хотя бы на 5 минут. Часто мы потом обнаруживаем, что застряли в цифровом пространстве на часы. Использовать телефон в этой ситуации — это как пытаться забить гвоздь миксером. Действие вроде бы есть, но проблема не решается, и время уходит. Сегодня мы проведем эксперимент: мы не будем запрещать себе телефон. Мы просто отложим его на несколько минут и сделаем кое-что другое. В вашем наборе инструментов мастера появятся 3 приема, которые занимают всего несколько минут и могут помочь снять напряжение, не крадя ваше время.

Итак, давайте попробуем вместе, как работают наши инструменты.

1. «Сброс напряжения»: сильно сожмите кулаки и напрягите плечи на 5 секунд, затем резко сбросьте напряжение, как будто стряхиваете с рук воду. Этот инструмент физически «сбросить» напряжение, которое накопились в мышцах, снижает мышечный зажим и позволяет прожить эмоцию через тело.

2. «Честный факт» (принятие): скажите про себя или шепотом: «Да, сейчас мне сложно. Я чувствую злость / обиду /усталость. Это нормальная реакция. Так бывает. А теперь я делаю вдох, длинный выдох и делаю следующий шаг». Этот инструмент легализует эмоцию, не позволяя ей управлять вами.

3. «Наблюдатель»: сейчас мы включим таймер на 90 секунд. Ваша задача – просто наблюдать, что в вашем теле и как в нем отражается ваша эмоция. Не пытайтесь прогнать эмоцию. Относитесь к ней как к шумному потоку машин на улице: вы видите, что они едут мимо и шумят, но вы не даете этому потоку управлять вами, вы идете своей дорогой и проговаривайте про себя факты: «Ага, пальцы чешутся нажать кнопку»; «В груди стало тепло/тяжело»; «Это скука» или «Это злость». Смотрим на таймер и ждем 90 секунд».

Примечание для ведущего: ведущий включает таймер на экране. В группе тишина, слышен только отсчет или фоновая спокойная музыка. Ведущий может тихо комментировать: «Осталось 30 секунд, волна начинает спадать…»

Ведущий: «Итак, мы теперь знаем, что, когда нас как волна «накрывает» эмоция (злость, скука, обида на клиента, усталость), в теле происходит химический всплеск. Если его не «подкармливать» мыслями или гаджетом, этот химический шторм постепенно стихает. Телефон в этот момент — как пластырь на перелом. Он дает иллюзию, что стало легче, но эмоция никуда не девается, она просто прячется, а время уходит. Давайте обсудим, что с нами происходит, когда вместо погружения в цифровое пространство мы используем три полезных инструмента».

Примечание для ведущего: ведущий просит группу поделиться итогами упражнений, задавая вопросы:

– Какая была ситуация и эмоция?

– Что почувствовали в теле после практики? Стало ли спокойнее? Вернулось ли ощущение контроля?

– Какой инструмент вы выберете, чтобы попробовать на практике на этой неделе?

– Будет ли полезно, если все три инструмента попробовать последовательно?

Ведущий: «Когда шторм эмоций немного стихает мы можем задать себе вопрос: «Я все еще хочу открыть это приложение, или мне уже легче?» Если решение осталось – вы имеете полное право зайти в цифровое пространство. Но теперь это будет ваш выбор, а не автоматическая реакция. А если вы хотите выбрать что-то более полезное, то можно задать себе вопрос, что вы можете сделать вместо этого прямо сейчас, чтобы реально помочь себе? (Выпить стакан воды, размять шею, перекинуться парой слов с напарником, просто закрыть глаза на минуту). Но иногда мы используем телефон, когда не понимаем, что могли бы сейчас сделать в реальной жизни из того, что приносит интерес, радость, удовлетворение. Давайте попробуем найти, какие это могут быть действия для каждого из вас».

Упражнение 5 Игра «Обменник времени»

Цель упражнения: развитие саморегуляции поведения в цифровой среде через наглядное представление о том, сколько реальных дел или навыков «съедает» время, проведенное в цифровом пространстве.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: листок и ручка каждому, доска.

Ведущий «Давайте представим, что 1 час вашего времени – это валюта, которую можно инвестировать в реальной жизни. Посмотрите на наш «курс обмена» с обозначенным экранным временем и альтернативным реальным занятием.

Примечание для ведущего: ведущий демонстрирует «курс обмена» на экране, желательно адаптировать примеры под конкретную специальность и группу студентов:

1 час = 1 отработанный навык (в зависимости от специальности студентов колледжа – 1 приготовленное блюдо / 1 сшитое изделие и др.).

2 часа = 1 фильм в кинотеатре или прогулка с друзьями.

3 часа = 1 короткая смена на подработке.

4 часа = полноценный 8-часовой сон (если разбить на два дня).

Ведущий: «Давайте сделаем простой расчет. Найдите на ваших листах свои цифры среднего экранного времени за день и умножьте это время на 7 (это 7 дней недели). Например: 4 часа в день × 7 дней = 28 часов в неделю. Напишите эту цифру на листке. Это ваш еженедельный «бюджет», который уходит в экран. А теперь выберите из списка на доске 2 или 3 пункта и напишите на листке фразу:

«Мои (28) часов в телефоне = это как если бы я пропустил(а): _____ и _____».

Вопросы для рефлексии: (можно отвечать, просто поднимая руки):

– Поднимите руку, у кого в результате получилась сумма, которую жалко терять?

– Если бы вы могли «забрать» обратно всего 1 час на следующей неделе из телефона, на что из списка вы бы его обменяли? (Кто из вас хотел бы обменять его на работу? На общение? На получение нового навыка из ваших желаний? На хобби? На сон? На подготовку к экзамену?).

Ведущий: «Итак, цифровое пространство дает нам дополнительные возможности для обучения, отдыха и связи. Но теперь вы видите его «ценник». Вы сами решаете, что выгоднее «купить» на следующей неделе: бесконечный скроллинг или реальный навык, общение, интересное или важное для вас дело. Это помогает вернуть контроль за нашим экранным временем. Но это не единственный способ. Предлагаю освоить еще один прием – «поедание цифровых лягушек».

Упражнение 5 «Съешь цифровую лягушку»

Цель упражнения: развитие навыков цифровой гигиены в процессе деятельности в цифровом пространстве.

Время: 10 минут.

Примечание для ведущего: на усмотрение ведущего упражнение может быть реализовано только на занятии или дополнено заданием с последующей проверкой.

Ведущий: «Лягушка» в тайм-менеджменте – неприятное, откладываемое дело, которое нужно сделать первым и желательно утром, чтобы оно не беспокоило».

Примечание для ведущего: Студенты определяют свою «цифровую лягушку» – действие в сети, которое они откладывают. Пример: очистить почту от непрочитанных писем; выйти из бесполезных каналов. По желанию, студенты делятся примерами.

Ведущий: «Давайте выберем ту «цифровую лягушку», которую мы можем «съесть» прямо сейчас за 2 минуты. Например, выйти из нескольких каналов, которые мы не используем уже давно, очистить почту от «спама».

Примечание для ведущего: Ведущий засекает таймер на 2 минуты.

Дополнительно, если есть возможность проверить задание на следующей встрече.

Ведущий: «Затем придумай и запиши одну «лягушку», которую обязуешься «съесть» (сделать) сегодня до 18.00 часов. Можно привлечь друга для совместного выполнения и взаимоконтроля, отправив друг другу своевременный скриншот-подтверждение».

Ведущий: «Отлично! Как вы думаете, если мы будем съедать по одной «цифровой лягушке» каждый день как это нам поможет? Да, действительно, это поможет использовать гаджет как инструмент для решения задач, а не убежище от них».

Упражнение 6 «Цифровой квадрат Эйзенхауэра»

Цель упражнения: освоение способов выстраивания приоритетов в распределении времени в цифровом пространстве.

Время: 15 минут.

Необходимые материалы: лист бумаги, ручки для каждого участника.

Ведущий: «Иногда для нас важно не просто определить «лягушку», а понять, какие задачи сейчас для нас самые важные. Для этого мы можем использовать еще один инструмент из тайм-менеджмента – «Цифровой квадрат».

Нарисуйте квадрат из 4 секторов и распредели свои привычные действия в смартфоне за неделю по следующим квадратам.

– Квадрат A (важно и срочно) – «Цифровая скорая помощь»: поиск адреса в навигаторе, срочный звонок родителям, отправка готовой работы за 5 минут до дедлайна. Постарайся в конце дня намечать, а утром выполнять дела именно из этого раздела.

– Квадрат B (важно, но не срочно) – «Инвестиции в себя»: обучающие курсы, чтение профильных книг, развивающие подкасты, приложения для изучения нового. Запланируй на выходные дни или часы отдыха не менее одной задачи из данного раздела на неделю. Поищи союзников для совместного выполнения.

– Квадрат C (неважно, но срочно) – «Цифровая суета»: бесконечные пикающие чаты старост, мемы от друзей, на которые «нужно» сразу ответить, push-уведомления от приложений. Определи отдельное место на экране и время для ответов, свободное от учебы и другой активности.

– Квадрат D (неважно и не срочно) – «Черная дыра»: просмотр новостей (преимущественно негативных), «залипание», бессмысленное обновление ленты по кругу. Если не выходит ограничить время, то попробуй ввести территориальный

самозапрет на «залипание» в некоторых местах (во время еды, в туалете, в кровати перед сном и сразу после него).

Примечание для ведущего: ведущий задает следующие вопросы для рефлексии.

– Что вы заметили, когда распределяли действия в цифровом пространстве?

– Как вы думаете, поможет ли такой способ получить больше времени для дел, которые вам действительно нравятся и приносят удовольствие?

– Почему?

Заключение

Упражнение 7 «Завершение».

Цель упражнения: итоговая рефлексия занятия.

Время: 5 минут.

Ведущий: «Мы подошли к завершению нашего занятия, теперь у вас в руках есть разные инструменты и приемы, помогающие лучше понять свое поведение в цифровом пространстве и изменить его в нужном направлении.

Давайте поделимся друг с другом – что сегодня было наиболее интересно и что вы планируете использовать в дальнейшем. Для этого попробуем ответить на вопросы:

– Что сегодня я узнал (мысли), почувствовал (эмоции), ощутил (телесно)?

– Как смогу использовать полученные знания, умения, опыт в учебе и жизни?

Примечание для ведущего: ведущий мотивирует участников к ответам, поддерживает их высказывания.

Ведущий: «Уважаемые студенты, спасибо за вашу активность и интересные мысли! Будем применять теперь в жизни то, чему научились на этом тренинге».

Блок 2. Учимся договариваться и поддерживать друг друга

Тренинговое занятие «Мастерская диалога»

Цель: совершенствование коммуникативной сферы, содействие формированию благоприятного социально-психологического климата в группе.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: бумага формата А3 (несколько листов), бумага формата А4, ручки (по числу участников), цветные маркеры, доска или флипчарт с маркерами.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, уважаемые участники! Все мы понимаем, какую важную роль в нашей жизни занимает общение. Общение помогает нам выявить общность интересов, лежащих в основе дружбы и сотрудничества, в общении мы развиваемся, познаем мир. Однако у общения есть свои правила, принципы, законы, нарушая которые, мы перестаем получать от него удовольствие и пользу, вступаем в конфликты и даже утрачиваем значимые связи. Чтобы такого не происходило, важно постоянно учиться не только говорить, но и слышать друг друга, уметь настраиваться «на волну» собеседника, а для этого не всегда нужны слова. Сегодня на занятии мы вместе будем развивать такие навыки».

Разминка

Упражнение 1 «*Круг*»[38].

Цель упражнения: снятие напряжения, формирование настроя на групповую работу.

Время: 10 минут.

[38] Григорьева, Т.Г. Основы конструктивного общения : Метод. пособие для педагогов-психологов / Т.Г. Григорьева, Л.В. Линская, Т.П. Усольцева; под ред. Ю.М. Забродина, М.В. Поповой. – 2. изд., испр. и доп. – Новосибирск: Изд-во Новосиб. ун-та, 1999. – 170 с.

Ведущий: «Прежде, чем мы приступим к изучению искусства общения, давайте выполним упражнение, которое поможет нам настроиться на совместную работу.

Прошу вас образовать круг и поочередно выполнить несколько действий: хлопнуть в ладоши, на следующем кругу – подпрыгнуть на месте, следующий круг – посмотреть на соседа слева и на завершающем круге – обменяться рукопожатиями».

Участники выполняют упражнение.

Примечание для ведущего: в зависимости от величины и сплоченности группы: можно максимально увеличить скорость передачи действий.

Ведущий: «Благодарю за вашу активность! Обратите внимание, что простые практические действия и даже минимальная физическая активность позволяет снизить эмоциональное напряжение, что немаловажно для конструктивного общения, а визуальный контакт с собеседником и открытость к рукопожатию способствует установлению доверия, лежащего в основе взаимоотношений».

Основная часть

Упражнение 2 «Я-высказывание»[39].

Цель упражнения: обучение экологичному выражению эмоций и мыслей, профилактика конфликтов в группе.

Время: 20 минут.

Необходимые материалы: доска или флипчарт с маркерами.

Ведущий: «Один из способов договориться друг с другом – сообщить о своих желаниях, планах, намерениях. Однако бывает так, что мы не столько говорим о своих желаниях, сколько обвиняем другого. Собеседник вполне обоснованно будет стремиться защититься, и это стремление не позволит ему услышать и принять какую-либо просьбу; при такой стратегии поведения достичь компромисса становится трудно. Предлагаю

[39] Улаева, Е.А. Профилактика конфликтов как условие социализации подростков с девиантным поведением / Е.А. Улаева // Образование и воспитание дошкольников, школьников, молодежи: теория и практика. – 2026. – №1. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-konfliktov-kak-uslovie-sotsializatsii-podrostkov-s-deviantnym-povedeniem (дата обращения: 10.09.2026).

потренироваться в том, как мы можем изменить наши привычные фразы для того, чтобы достичь взаимопонимания.

Для этого вам необходимо разделиться на небольшие группы, по 3-4 человека. Каждая группа выбирает для обсуждения 2 высказывания из тех, которые представлены на доске. Это «Ты-высказывания». Задача – каждое такое обвинительное «Ты-высказывание» изменить на конструктивное «Я-высказывание». Алгоритм по переформулировке фраз также представлен на доске:

– Вариант 1: «Когда происходит (объективное описание факта желательно в безличной форме), я чувствую (название эмоции), потому что (объяснение причины); и я бы хотел(а) (конкретная, реалистичная просьба)»;

– Вариант 2: «Когда люди делают *А*, я чувствую *В*, потому что мне нужно *С*. Пожалуйста, давай договоримся о *Д*».

Давайте в качестве тренировки совместно разберем одно из «Ты-высказываний», а затем продолжим работу в группах».

Примечание для ведущего: на доске или на флипчарте заранее записаны алгоритм по изменению «Ты-высказываний» в «Я-высказывания» и перечень «Ты-высказываний» для проработки в мини-группах.

Примеры «Ты-высказываний»:

– Ты меня никогда не слушаешь и постоянно перебиваешь!

– Ты вечно опаздываешь и подводишь всю команду!

– Ты вообще не думаешь о других, ты думаешь только о себе!

– Ты постоянно сидишь в телефоне, когда я с тобой разговариваю!

– Ты никогда не помогаешь мне с подготовкой к проектам!

– Ты постоянно берешь мои вещи без разрешения!

– Ты опять все испортил(-а) своей глупой шуткой!

– Ты меня ни во что не ставишь и игнорируешь мои сообщения!

– Ты слишком остро на все реагируешь и делаешь из мухи слона!

– Ты постоянно списываешь и ничего не делаешь сам!

– Ты никогда не умел (-а) хранить секреты!

– Ты вечно со всеми споришь!

Участники выполняют упражнение. Затем ведущий организует обсуждение результатов проработки в мини-группах. Возможные вопросы для обсуждения:

– Насколько сложно было для вас выполнить переформулирование?

– Сложно ли было поделиться озвучить эмоцию? Сформулировать просьбу?

– Что, по-вашему, меняется для участников диалога при использовании «Я-высказываний»?

*Ведущий: «*Итак, мы увидели, что «Я-высказывания» – это хороший способ для того, чтобы нас услышали и поняли. Но для того, чтобы договориться, важно и самому стараться понять намерения другого. Давайте попробуем, как это выглядит на практике».

Упражнение 3 «*Поворот в прыжках»*[40]

Цель упражнения: снятие напряжения, активизация взаимодействия в группе, проверка групповой сплоченности.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Постарайтесь рассредоточиться в пространстве таким образом, чтобы расстояние между вами составляло не менее полуметра. Теперь повернитесь, пожалуйста, так, чтобы встать лицом в одном направлении. Сейчас я дам условный сигнал и вам нужно будет одновременно выполнить прыжок на месте. В прыжке вы можете повернуться в любую сторону на 90°, 180°, 240° или 360°. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, договариваться об этом нельзя. Ваша задача – добиться того, чтобы после очередного прыжка все приземлились, повернувшись лицом в одну сторону».

Участники выполняют задание.

[40] Грецов, А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А.Г. Грецов. – Санкт-Петербург:«Питер», 2011. – 298 с.

Примечание для ведущего: каждый следующий прыжок производится по очередному сигналу из того положения, в которое участники приземлились ранее. Прыжок важно выполнить так, чтобы в итоге все участники были повернуты в одну сторону, предварительно не договариваясь. Ведущий фиксирует количество попыток, потребовавшихся для выполнения задачи.

Вопросы для рефлексии:

– Можно ли успешно выполнить это задание, действуя по принципу «каждый за себя»?

– Что нужно, для того, чтобы группа добилась цели?

– Как это можно сделать?

Ведущий: «Итак, мы протестировали сплоченность нашей группы, поняли, что для того, чтобы вместе выполнять какие-то действия, важно не только стараться самому. Можно приложить много собственных усилий, но ничего не получится, если не пытаться понять замыслы собеседника, товарища по совместной деятельности и, в свою очередь, не поделиться своими намерениями. Давайте посмотрим, как мы можем лучше понять собеседника».

Упражнение 4 «Способы невербальной коммуникации»[41]

Цель упражнения: освоение навыков понимания невербальной коммуникации, содействие развитию невербальной экспрессии в деловом и межличностном общении.

Время: 30 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А3.

Ведущий: «Мы знаем, что общение не сводится к речи. Как вы думаете, каким образом мы передаем информацию и смыслы, помимо слов? Предлагаю попробовать несколько приемов на практике, а потом обсудить, что у нас получилось.

[41] Грецов, А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А.Г. Грецов. – Санкт-Петербург:«Питер», 2011. – 298 с.

Первое задание – повторить фразу несколько раз так, чтобы она поменяла свое значение. Например: «Мне нравится, как ты себя ведешь» или «Какой он друг». Как мы можем это сделать?»

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Отлично! Вы чувствуете, как менялся смысл фраз? Как вы думаете, как удалось этого достичь? (ответы обучающихся) Правильно! Мы можем передавать смысл не только через значение слов. Мы можем использовать «околоречевые» (паралингвистические) средства общения. Это разные интонации, качество голоса (голос может быть уверенным или неуверенным, расслабленным или напряженным, или иным). Мы также часто используем «надречевые» (экстралингвистические) средства общения. Это – паузы в высказываниях, покашливание, смех, плач и иное. Как вы думаете, что мы можем демонстрировать собеседнику, используя такие приемы передачи информации? (Например, покашливание может означать, что разговор пора завершать, или использоваться для привлечения внимания к себе).

Кроме того, огромное количество информации мы воспринимаем через мимику собеседника. Давайте посмотрим, что мы можем понять, используя только мимику.

Потренируемся в этом при выполнении второго задания. Предлагаю сесть в круг. Тому, кто начнет упражнение, нужно закрыть лицо листом бумаги от остальных участников, изобразить на лице какое-либо необычное выражение, а потом показать его только своему ближайшему соседу. Следующий участник передает это выражение дальше, пока оно не пройдет полный круг и тогда мы увидим, что получилось в итоге».

Участники выполняют упражнение.

Ведущий: «Выражения лица, мимика, которые вы передавали друг другу, не менее информативны, чем слова. Передавая друг другу выражение лица, вы тем самым передаете информацию. Как вы думаете, какую именно? А под действием каких факторов эта информация так сильно исказилась? (ответы обучающихся)

Итак, мы увидели, что движения – это одно из важных средств общения. Для передачи смысла мы можем использовать мимику – движения лицевых мышц,

которые обычно выражают наши чувства и эмоции. А какие еще движения могут помочь нам передать смысл наших слов? (ответы обучающихся)

Правильно! Мы можем использовать жесты – движения, кивок головой, сжатый кулак и др. Обычно за жестами закреплено определенное значение, которое может быть разным в разных культурах. Например, в России кивок – это знак согласия, а в Болгарии – знак отказа. Мы можем также использовать пантомимику – движения частей тела, которые несут определенную информацию, но в отличие от жестов не имеют жестко закрепленного за собой значения.

На самом деле, даже дистанция между собеседниками может иметь важное значение для общения. Давайте это проверим, выполнив третье задание».

Встаньте, пожалуйста, в две шеренги друг напротив друга, на таком расстоянии, чтобы быть в достаточном отдалении друг от друга, но при этом чтобы каждый нашел свою пару в противоположной шеренге (1,5-3м). По моему сигналу одна шеренга начнет медленно подходить к другой, вторая шеренга при этом остается на месте. Участникам, стоящим в неподвижной шеренге, нужно подождать, пока напарник приблизится к ним на такое расстояние, что дальнейшее сближение начнет вызывать дискомфорт, желание отойти назад. Когда это произойдет, остановите жестом руки своих напарников. После этого мы поменяемся ролями».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «У нас получилась отличная практика! Давайте теперь сядем на места и поделимся впечатлениями. Какая дистанция общения оказалась наиболее комфортной? Насколько это зависит от собеседников, в частности от их пола? Какие эмоции возникают, если дистанция общения оказывается более комфортной или менее комфортной?»

Примечание для ведущего: обычно выделяются следующие виды дистанции: личная – 45-120 см; социальная – 120–400 см; публичная – 4–7,5 м.

Ведущий: «Теперь давайте обобщим все, что мы узнали о невербальных способах общения. Предлагаю подумать и поделиться размышлениями:

– Как и где вы можете использовать информацию про интонацию, мимику, зоны дистанции? Что лучше использовать в общении со сверстниками, что с преподавателями, на экзамене, во время публичного выступления?

– На какие средства невербальной коммуникации вы обычно обращаете больше внимания, когда общаетесь?

– Что происходит, когда мы общается в чатах и не видим собеседника? (ответы участников)

Итак, мы сегодня попробовали на практике разные способы, которые могут нам помочь договориться и достичь взаимопонимания. Предлагаю подвести итоги и посмотреть, какие из этих способов были для вас наиболее интересными и важными».

Заключение

Упражнение 5 «Чепуха»[42]

Цель упражнения: получение обратной связи, рефлексия занятия.

Время: 10 мин.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки (по числу участников).

Ведущий: «Сейчас я раздам каждому лист бумаги. Ваша задача – дать письменные ответы на вопросы, которые я буду задавать. Но отвечать вы будете не вполне обычным способом. Записав ответ на вопрос, вам нужно будет загнуть свой лист таким образом, чтобы ваш ответ не был виден, и передать сложенный таким образом листок своему правому соседу. В свою очередь от другого своего товарища вы получите листок, сложенный аналогично, и, не открывая предыдущую запись, ответ на следующий вопрос будете писать уже на полученном листе. Таким образом на каждом листке будут ответы нескольких участников. Важно отвечать на вопросы конкретно, применительно к нашему занятию».

Примечание для ведущего: примерный перечень вопросов.

[42] Грецов, А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А.Г. Грецов. – Санкт-Петербург:«Питер», 2011. – 298 с.

– Что вам больше запомнилось из проведенного занятия?

– В какой момент вы испытали наиболее сильные эмоции?

– Что вас удивило на занятии?

– Что стало для вас открытием?

– И что в итоге получилось?

Ведущий: «Теперь каждый может развернуть свой листок и прочитать то, что на нем получилось. Кто хочет поделиться получившимся текстом?

– Какой из получившихся текстов показался им наиболее интересным?

– Почему?

– Что из того, что сегодня делали / о чем говорили будете применять на практике?»

Блок 3. Шаги спокойствия: от переживаний к действию

Занятие с элементами тренинга «Семь причин не опускать руки»

Цель: психологическое просвещение по теме допсихологической помощи, освоение навыков самопомощи и помощи другому, мотивация к использованию знаний и навыков о допсихологической помощи на практике.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, карандаши или фломастеры (по числу участников), бланки и карточки (Приложения 22-24), ручки, повязки на глаза из непрозрачного материала по числу участников.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день! Когда меняется наш образ жизни, мы переходим на другое место учебы или работы, переезжаем в другой город, нам может быть тяжело. Это нормальный естественный процесс – адаптация. Адаптация неразрывно связана с переходным периодом, когда у студентов меньше контроля со стороны родителей и педагогов, больше самостоятельности, возрастает учебная нагрузка, меняется социальное окружение. Успешность адаптации зависит от умения управлять своим состоянием, организовывать учебную деятельность и быт, самому справляться

со стрессом. Сегодня мы узнаем и попробуем на практике разные способы помочь себе и другому в трудной ситуации. Для начала предлагаю проверить, как по-разному мы можем помогать друг другу».

Разминка

Упражнение 1 «Слепой и поводырь»[43]

Цель упражнения: создание доверительной атмосферы, мотивация к освоению темы о способах принимать и оказывать поддержку.

Время: 10–15 минут

Необходимые материалы: повязки на глаза из непрозрачного материала по числу участников.

Ведущий: «Давайте распределимся на пары и начнем с упражнения, которое помогает больше доверять друг другу. Одного из участников в паре я прошу завязать себе глаза и а другого – в роли проводника для напарника с завязанными глазами. Задача «проводника» – в течение нескольких минут поводить своего напарника по помещению, помогая ему обходить препятствия. Затем участники меняются ролями».

Участники выполняют задание в течение 2-3 минут.

Ведущий: «Спасибо большое! Усложним задание. Один из участников встает спиной к группе; его задача – упасть на своих товарищей. Задача «принимающих» участников – мягко подхватить участника, который падает к вам на руки, несколько мгновений удержать в этом состоянии и вернуть его в прежнее положение».

Участники выполняют упражнение, пока все или большинство из них не побывают в роли «падающего» участника. Затем ведущий организует обсуждение.

Возможные вопросы для обсуждения:

– В какой роли было комфортнее?

– Получилось ли обеспечить поддержку другому?

[43] Савинова, Э. Я + ты = мы. Программа практикума по эмоциональному сплочению членов группы (класса) / Э. Савинова // Школьный психолог. – 2006. – № 11. – С. 36-39.

– Какие приемы вы использовали, чтобы оказать поддержку и провести экскурсию? (поддерживающие слова, интонацию, действия, четкие инструкции).

*Ведущий: «*Мы поняли, что поддержку можно оказывать по-разному. Давайте теперь посмотрим, какие у нас есть простые способы помочь себе пережить трудный период более продуктивно».

Основная часть

Упражнение 2. *Интерактивная беседа «Как помочь себе, когда плохо?»* (целевая группа – студенты в период адаптации к новому или первому учебному году).

Время: 20 мин.

Необходимые материалы: презентация с карточками по одной на каждую технику или распечатанные чек-листы по числу участников (Приложение 25).

Ведущий: «В период адаптации важно, в первую очередь, обеспечить свое физическое благополучие, поддержать физическое здоровье. Недаром говорится, что «В здоровом теле – здоровый дух!» В этой связи для начала важно уделить внимание психофизиологической активации организма.

Итак, первый способ самопомощи – регуляция сна-бодрствования.

Наше психологическое состояние тесно связано с состоянием тела – физиологией. Без базовой стабильности организма (сна, питания, предсказуемого быта) нервная система быстро истощается, что приводит к усталости или тревоге. Нормализация режима сна и бодрствования важна для стрессоустойчивости. Сон – главный инструмент перезагрузки нервной системы. Но при этом важно, чтобы сон был регулярным.

Важно выработать привычку просыпаться в одно и то же время как в будни, так и в выходные (допускается разница в 1–1,5 часа). Какие закономерности здесь работают? (Ответы обучающихся). Техника «Привычный подъем» настраивает внутренние биологические часы и избавляет от проблемного подъема по понедельникам».

Вы не раз слышали рекомендацию за 60 минут до сна выключить экран телефона и компьютера. Как вы думаете, для чего? на чем основана данная рекомендация? (Ответы обучающихся). Мелатонин (гормон сна) вырабатывается в темноте

и разрушается от синего спектра. Качество сна может быть хуже, мозг хуже отдыхает, меньше информации запоминается. Используйте технику «Цифровой закат»: замените использование компьютерной техники и гаджетов чтением печатной книги или спокойным прослушиванием музыки».

Не менее важно обеспечить потребность организма в регулярном питании. Как вы думаете, что происходит в организме, если принцип регулярности нарушается? если мы то много едим, то голодаем целый день? Сразу едим много сладкого? (Ответы обучающихся). Мозг потребляет до 20% всей энергии организма. Нестабильное питание ведет к резким скачкам глюкозы в крови, что вызывает вспышки раздражительности или сонливости.

Как обеспечить поддержку организма питанием? Используйте технику «Питьевой режим и перекус». Обязательно выпивайте стакан чистой воды утром натощак и берите с собой в колледж бутылку воды. Возите в сумке «умный перекус» (орехи, сухофрукты, питьевой йогурт, зерновые батончики), чтобы сильный голод не застал вас врасплох посреди долгого учебного дня.

Обеспечив свой организм достаточным регулярным сном и питанием, обратите внимание на упорядочивание быта и пространства. Помните, что внешнее влияет на внутреннее.

Есть правило: каждый день выделяйте 5-10 минут на организацию рабочего стола и подготовку одежды/вещей на день вперед. Почему это важно? (Ответы обучающихся). Действительно, хаос вокруг усиливает хаос в голове! Когда учебные материалы и одежда лежат на своих местах, мозг тратит значительно меньше энергии на запуск рабочего процесса. Как можно упорядочить наши рутинные дела? (Ответы обучающихся). Можно использовать технику «Тайм-блок для рутины»: выделяйте фиксированное время (например, 30 минут после ужина) на бытовые дела (уборка, стирка, мытье посуды). Не копите их, чтобы они не превращались в одну пугающую гору задач.

Следующим этапом самопомощи является стабилизация своего эмоционального состояния. Эмоциональная саморегуляция – это способность управлять своим

психоэмоциональным состоянием в стрессовых ситуациях (публичное выступление на занятии, знакомство с группой, страх перед зачетом). Как мы можем снизить тревогу перед значимым событием?

Мы можем использовать когнитивные (мыслительные) техники, например, технику «Выгрузка мозга». Если вечером или перед важным днем вас одолевают тревожные мысли, за 2 часа до сна возьмите лист бумаги и выпишите абсолютно все, что вас пугает («Я не сдам анатомию», «Со мной никто не дружит», «Я просплю»). Когда страхи перенесены на бумагу, они теряют свою эмоциональную силу и превращаются в задачи, с которыми можно работать.

Давайте потренируемся на примере.

Представим, что Маша не может заснуть, так как тревожится перед зачетом. Какие мысли не дают ей уснуть? (ответы обучающихся фиксируются на доске). Итак, вы помогли Маше «выгрузить» мысли и обратить их в задачи. Как решить эти задачи?

Можно использовать технику «Зона контроля».

Возьмите листок. Разделите лист на две колонки. В первую запишите то, на что Маша не может повлиять (сложность вопросов в тесте, настроение преподавателя, погода). Во вторую – то, что зависит от нее. Затем запишите, какой минимальный «шаг» Маша может сделать прямо сейчас или запланировать на завтра (сколько времени уделить подготовке, завести будильник, обратиться за помощью)».

Участники выполняют задание. Затем ведущий организует обсуждение ответов участников.

Ведущий: «Мы замечательно помогли Маше. Если она сделает то, что вы ей посоветовали прямо сейчас, а остальное запланирует на завтра, ей явно станет лучше.

Теперь давайте подведем итог и посмотрим, что из приемов самопомощи для нас было наиболее полезно.

– Какие из техник, которые мы обсуждали, вам больше всего понравились?

– Какие техники кажутся вам непонятными или не подходящими именно вам? Почему?

– Какие техники вы уже применяете?

Итак, мы поняли, что адаптация требует времени. Ошибаться, уставать и испытывать тревогу в первые месяцы обучения нормально. Будьте бережны к себе, хвалите себя за маленькие победы и обращайтесь за поддержкой к куратору или педагогу-психологу».

Упражнение 3 «Раздели фразы»[44]

Цель упражнения: развитие представлений об эмпатической поддержке и обесценивании.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: бумага, ручки, распечатанные листы с фразами из Приложения 26 (по числу команд).

Ведущий: «Мы поняли, как мы можем поддержать себя. Теперь давайте посмотрим, как мы можем поддержать другого, когда ему плохо. Давайте вспомним, какие эмоции вы знаете? (записывает на доске).

Как вы думаете, все ли эмоции нам нужны? Почему? (ответы участников)

Действительно, не бывает «плохих» или «ненужных» эмоций, наша психика через эмоции посылает нам важные сигналы. Например, грусть подсвечивает то, что для вас по-настоящему ценно, злость защищает ваши личные границы, а тревога помогает мобилизоваться перед важным делом.

Итак, все эмоции важны. А теперь представьте ситуацию: вашему другу или подруге очень плохо. Он(а) делится с вами переживаниями, а вы, желая, как лучше, говорите: «Да перестань, все будет хорошо!» И в ответ получаете обиду или закрытость. Знакомо? Дело в том, что такие фразы часто работают как обесценивание, они звучат так, как будто мы пытаемся заставить человека немедленно перестать испытывать эмоции. Такие фразы посылают собеседнику скрытый сигнал: «Твои чувства неправильные, ты реагируешь не так, замолчи». Наша задача – научиться признавать и принимать эмоции. Еще мы часто начинаем сразу давать советы и предлагать решение

[44] Бранч, Р. Рабочая тетрадь по когнитивно-поведенческой терапии для чайников / Р. Бранч, Р. Уиллсон. – 2-е изд. – Санкт-Петербург: «Диалектика». 2020. – 448 с.

проблемы. Но эмпатия – это не про то, чтобы «починить» проблему. Такие фразы говорят собеседнику, что мы недооцениваем значимость его эмоций, мы как будто пытаемся убедить, что его проблема не стоит таких переживаний.

Давайте потренируемся, как различать «поддерживающие» и «обесценивающие» фразы».

Примечание для ведущего: Обучающиеся разделяются на две команды. Ведущий выдает каждой команде фразы (Приложение 26).

*Ведущий: «*Вы получили набор разных фраз. Теперь по моему сигналу за 3 минуты каждой команде нужно будет разделить полученные фразы на две группы. В одну группу положите фразы с обесцениванием, а в другую те фразы, где вы увидите эмпатическую поддержку».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Теперь давайте посмотрим, что получилось у каждой команды».

Примечание для ведущего: представитель первой команды зачитывает все обесценивающие фразы, представитель второй команды – все эмпатические. Те фразы, распределение которых не совпадает у команд, откладываются для обсуждения, и после группового обсуждения для них выбирается нужная группа.

Ведущий: «Отлично, все вы справились с заданием! Теперь давайте подумаем, что мы получили на практике.

– По какому принципу вы разделили фразы?

– В чем разница между фразами группы 1 и 2?

– Какие фразы более уместны для эмоциональной поддержки?

– Какие чувства может испытывать тот, кто слышит фразы из первой группы? А из второй группы?

– Слышали ли вы такие фразы, когда вам было сложно?

– Хочет ли кто-то поделиться, что он переживал, когда слышал такие фразы?

Итак, мы научились различать «поддерживающие» (эмпатические) и «обесценивающие» фразы. И теперь знаем, как сделать три шага эмоциональной поддержки:

1 шаг – назови эмоцию («Я вижу, что тебе очень обидно»).

2 шаг – признай право на чувство («...потому что ситуация действительно непростая»).

3 шаг – предложи присутствие, а не решение («если захочешь поделиться, я рядом / на связи»).

А теперь давайте попробуем, как мы сможем поддержать другого человека».

Упражнение 3 «Три роли поддержки[45]»

Цель упражнения: научиться различать виды поддержки и применять их последовательно, не смешивая на одном этапе.

Время: 35 минут.

Формат проведения: работа в парах (студент – помощник).

Примечание для ведущего: Ведущий поручает всем участникам разбор одной и той же ситуации, например: «Николай не сдал важный экзамен, к которому долго готовился. Говорит: «Я все делал, но провалился. Теперь боюсь, что отчислят. У меня руки опускаются, даже открывать учебники не хочется». (Для преимущественно женской аудитории героем ситуации может быть девушка, например, Катя.)

При проработке предложенной ситуации используются три раунда поддержки – эмоциональная, интеллектуальная, поведенческая.

В каждой паре участники меняются ролями. Каждый раунд включает все три вида поддержки. Помощник работает строго в одной роли за раунд.

Шаг 1. Эмоциональная поддержка.

Ведущий: «Когда мы хотим оказать кому-то эмоциональную поддержку, задача Помощника – в ходе беседы создать безопасное пространство, дать почувствовать, что эмоции нормальны и важны. Давайте вспомним еще раз, каких фраз стоит избегать? Какие лучше использовать? Придумайте три фразы эмоциональной поддержки для героя ситуации».

Шаг 2. Интеллектуальная поддержка

[45] Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. / Л.Ф. Анн. – Москва: Питер Принт, 2003. – 271 с.

Ведущий: «После того, как мы признали важность эмоций, мы можем помочь человеку проанализировать факты. Задача – помочь структурировать ситуацию, отделить факты от эмоций, снизить катастрофическое восприятие ситуации. Как вы думаете, какие вопросы на прояснение ситуации уместно задать нашему студенту? Как вы думаете, чего стоит избегать?»

Примечание для ведущего: вопросы на прояснение ситуации:

– Расскажи подробнее, что случилось.

– Как ты себя чувствовал(-а) перед экзаменом?

– Давай просто перечислим факты: какой был экзамен, сколько заданий, какие темы ты точно знал(-а)?

– Какие правила в колледже по поводу отчисления?

– Есть ли возможность пересдачи? Через какое время?

– Что нужно сделать, чтобы подготовиться к пересдаче?

– Что ты можешь сделать, чтобы помочь сам(а) себе / чувствовать себя лучше / иметь больше ресурсов при подготовке (еда, сон, отпуск на работе и др.)?

– Кто может помочь?

Шаг 3. Поведенческая поддержка

Ведущий: «Как вы думаете, какую совместную деятельность можно предложить герою? (Варианты: пойдем выпьем чай /кофе, погуляем, сходим в кино / на спорт, сварим вместе суп и др). Задача – перейти к конкретным шагам, опираясь на ресурсы героя. Например:

– Совместное планирование: «Если ты начнешь с самого простого, что можно сделать сегодня вечером?» (Например, написать куратору или посмотреть список пересдач.)

– «Маленькие шаги»: «Давай выберем одно действие на ближайшие 24 часа, которое не требует много сил»;

– Проговаривание ресурсов: «Какие люди или инструменты у тебя есть, чтобы помочь с подготовкой?»

– Чего стоит избегать? (Давления, навязывания плана)».

Примечание для ведущего: участники работают в парах, меняясь ролями.

Ведущий: «Сейчас мы попробовали, как сделать три шага поддержки на практике. Предлагаю обменяться мыслями и идеями о том, что у нас получилось.

– Как менялось состояние студентки в каждом раунде?

– Удалось ли использовать поддерживающие фразы? Или автоматически вылезали «обесценивающие»?

– В какой момент эмоциональная поддержка была необходима, а в какой уже мешала?

– Где когнитивная работа могла звучать как обесценивание?

– Какие поведенческие шаги были реалистичными, а какие слишком масштабными?

Ведущий: «Итак наша практика показала, что последовательность важна: сначала уместна эмоциональная поддержка, и только затем интеллектуальная поддержка и поведенческие шаги».

Упражнение 4 «Семь причин, чтобы не опускать руки».

Цель упражнения: рефлексия, закрепление материала, мотивация к обращению за помощью к педагогу-психологу.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: бланк чек-листа «Семь причин, чтобы не опускать руки» (по числу участников) (Приложение 27).

Ведущий: «Давайте теперь вспомним все техники помощи, которые мы сегодня рассматривали, и подумаем, что можно сделать, когда нам плохо или когда плохо другому человеку?»

Примечание для ведущего.

Помощь для себя:

1. Тело (техники «Цифровой закат», «Привычный подъем», «Правило воды и перекуса»).

2. Пространство (Техника «Внешнее влияет на внутренне», «Тайм-блок для рутины»).

3. Эмоции (Техники «Выгрузка мозга», «Зона контроля»)

Для другого:

4. Эмоциональная поддержка

5. Интеллектуальная поддержка

6. Поведенческая.

Для себя и для другого.

7. Обратиться за помощью (в том числе, к педагогу-психологу. Проговорить, как именно это можно сделать в колледже.

Ведущий раздает распечатанный чек-лист «Семь причин, чтобы не опускать руки», в котором можно дополнительно указать телефон психологической службы колледжа (Приложение 27).

Ведущий: «Теперь у нас есть целых семь причин, чтобы не опускать руки, когда нам или другому человеку сложно.

– Что из этого вам показалось наиболее полезным?

– Что из этого вы уже делаете?

– Чтобы вы хотели, чтобы другой человек сделал для вас?»

Заключение

Упражнение «Ладошка»[46].

Цель упражнения: подведение итогов занятия, мотивация к использованию знаний и навыков о допсихологической помощи на практике, помощь в осознании ресурсов, которые могут в этом помочь.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: бумага формата А4, ручки (карандаши) (по числу участников.

Ведущий: «Итак, теперь у нас есть способы помощи себе и другому, и мы понимаем, куда можно обратиться за помощью. Давайте посмотрим, что из нашего занятия наиболее актуально для каждого из вас и что может быть вашей личной опорой.

[46] Грецов, А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А.Г. Грецов. – Санкт-Петербург: «Питер», 2011. – 298 с.

Сейчас я раздам каждому листок бумаги. Теперь положите на лист бумаги свою ладонь с разведенными в стороны пальцами и обведите ее контур. Теперь в контуре, изображающем каждый из пальцев, напишите ваш вариант: как я могу помочь себе; что я хочу сделать на будущей неделе. Ваши пальцы показывают на то, чего вам хочется достичь. А на самой ладошке напишите, на кого или на что можно опереться при достижении этой цели, кто или что поможет на пути к ней, за что можно ухватиться ладошкой, продвигаясь к своим целям. Это могут быть, например, интересные занятия, имена близких или телефон психологической службы».

Примечание для ведущего: по желанию, участники также могут продемонстрировать свои рисунки группе и рассказать, какие именно цели помощи себе или другому они поставили и на что могут опереться при их достижении.

Ведущий: «У вас получились замечательные рисунки. Поделитесь, пожалуйста, что нового вы поняли о себе в процессе выполнения этого упражнения?

– Что запомнилось больше всего?

– Что показалось наиболее интересным? Полезным?»

Ответы обучающихся.

Ведущий: «Давайте подведем итог: если вы оцениваете свое состояние, как недостаточно ресурсное, если сложно понять, куда двигаться дальше и к кому обратиться за помощью, то вы всегда можете прийти к педагогу-психологу колледжа на индивидуальную консультацию. Кабинет педагога-психолога всегда открыт для вас!».

Родители (законные представители) обучающихся

Блок 1. Не растеряться, когда трудно: навыки, которые помогают в любой ситуации

Занятие с элементами тренинга «Быть опорой, оставаясь в ресурсе»

Цель: формирование у родителей (законных представителей) компетенций по конструктивному совладанию с жизненными трудностями и интенсивными эмоциональными состояниями.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, карандаши или ручки (по числу участников), флипчарт или доска для записи ключевых тезисов; распечатки со схемой «звезды» (с пунктирными линиями и пометками «вдох» / «выдох» на гранях, а также точками-паузами на вершинах (по числу участников) (Приложение 28).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, уважаемые родители! Я рад(-а) приветствовать вас на нашей встрече. В современном мире, полном стресса и тревожной информации, родительское спокойствие – это не роскошь, а необходимость. Наша задача сегодня – не стать «идеальными родителями», а развить свои умения в в сохранении устойчивости и гибкости. Ведь именно эмоциональная стабильность взрослого создает ту самую «безопасную базу», от которой ребенок может отталкиваться, исследуя мир. Сегодня мы поговорим о том, как справляться с жизненными ситуациями и сильными эмоциями – и своими, и своих детей. Мы будем укреплять навыки распознавать эмоции, регулировать их, оставаясь поддержкой и опорой для ребенка».

Разминка

Упражнение 1 «Эмоциональная погода»[47]

[47] Саенко, Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями / Ю.В. Саенко. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 222 с.

Цель упражнения: создание благоприятной психологической атмосферы, снятие первичного напряжения, актуализация и вербализация собственного эмоционального состояния через метафору.

Время: 7 минут.

Ведущий: «Прежде чем мы перейдем к практическим упражнениям, давайте немного настроимся друг на друга и на работу. Начнем с простого, но важного шага – знакомства со своим состоянием «здесь и сейчас». Представьте, что ваше внутреннее состояние сегодня это погода. Какая «погода» сейчас внутри вас? Назовите свое имя и выберите метафору погоды. Например: «Я *(называет свое имя)*, и сегодня у меня переменная облачность с прояснениями».

Участники по кругу называют имя и «погоду».

Ведущий: «Спасибо. Обратите внимание на то, какая у нас сегодня «погода» в группе. Здесь есть место для любого состояния. Важно помнить, что любые чувства важны. Это первый шаг к принятию наших эмоций и эмоций детей».

Основная часть

Упражнение 2 «Мое тело и эмоция»[48]

Цель упражнения: развить у родителей (законных представителей) навык осознания телесных проявлений эмоций.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Мы с вами увидели, что у каждого из нас своя «погода» – свои чувства и состояния. Но как понять, что именно мы чувствуем, если словами это описать бывает сложно? Наш первый помощник в этом – тело. Именно оно первым откликается на эмоции, подает сигналы. Давайте научимся их замечать.

Современная нейробиология приводит удивительные факты: эмоции не запускаются где-то в мозге как готовая реакция на событие. Наш мозг постоянно сканирует сигналы, поступающие от внутренних органов – от сердца, легких, желудка,

[48] Барретт, Л.Ф. Как рождаются эмоции. Революция в понимании мозга и управлении эмоциями / Л.Ф. Барретт. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 427 с.

мышц. Этот процесс называется интероцепцией. На основе этих телесных сигналов, а также нашего прошлого опыта и культурных знаний мозг конструирует то, что мы называем эмоцией. Это значит, что путь к управлению эмоциями лежит через осознание телесных ощущений. Если мы научимся замечать, как реагирует наше тело, мы получим доступ к ранним сигналам эмоций еще до того, как они нас захлестнут. Мы сможем вовремя сказать себе: «Стоп, со мной что-то происходит», – и выбрать более конструктивный способ реагирования. Сегодня мы потренируемся замечать эти телесные сигналы.

Сейчас я предлагаю вам выполнить само упражнение:

Шаг 1. Вспомните недавнюю ситуацию, которая вызвала у вас сильную эмоцию. Это может быть что угодно: разговор с ребенком, конфликт на работе, тревожная новость, обида на близкого человека. Постарайтесь выбрать ситуацию, которая произошла не слишком давно, чтобы воспоминание было живым. Не пытайтесь анализировать, кто был прав, а кто виноват. Просто вспомните саму сцену: где вы были, что происходило, что вы слышали.

Шаг 2. Теперь, продолжая удерживать эту ситуацию в памяти, перенесите внимание на свое тело. Задайте себе вопрос: «Где в теле я чувствую эту эмоцию прямо сейчас?» Возможно, вы заметите напряжение в плечах, тяжесть в груди, ком в горле, сжатие в животе, дрожь в руках или ногах. Это может быть тепло или холод, покалывание или онемение. Просто заметьте это, не пытаясь изменить.

Шаг 3. Теперь медленно откройте глаза. Не спешите сразу говорить. Сделайте один спокойный вдох и выдох».

Участники выполняют упражнение.

Ведущий: «Сейчас я предлагаю каждому из вас поделиться одним телесным ощущением, которое вы заметили. Важно: не называйте саму эмоцию. Просто опишите, что вы почувствовали в теле. Например: «Я заметил тяжесть в груди» или «У меня напряглись плечи и сжались кулаки».

Ведущий выслушивает 3-4 участников, благодарит каждого. Важно не комментировать и не интерпретировать их ответы, а просто слушать.

Ведущий: «Подумайте, как это упражнение может помочь вам в общении с ребенком. Когда ваш сын или дочь испытывает сильные эмоции, они часто не могут сказать словами, что с ними происходит. Но их тело всегда рассказывает историю: сжатые кулаки, опущенные плечи, дрожащий голос. Если вы умеете замечать эти сигналы – и свои, и детей, – вы сможете вовремя предложить поддержку, а не наказание».

Упражнение 3: «Пять колонок»[49]

Цель упражнения: развитие навыка структурирования эмоционального опыта, снижение эмоционального напряжения и поиск ресурсов в трудной ситуации.

Время: 15 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки (по числу участников).

Ведущий: «Итак, мы научились замечать телесные сигналы эмоций – это первый шаг. Но часто, заметив эмоцию, мы все равно оказываемся захвачены ею: мысли путаются, зацикливаются; кажется, что выхода нет. Как разложить эту «эмоциональную бурю» по полочкам и найти выход? В этом нам поможет следующая техника – «Пять колонок».

Когда мы переживаем сильную эмоцию, наш мозг работает в режиме «сканирования угрозы». Мы видим только проблему. Внимание сужается, мысль зацикливается на одном и том же. Это естественная реакция, но она мешает нам найти выход. Техника «Пяти колонок» заставляет мозг переключиться с режима «эмоционального захвата» на режим анализа и осмысления. Мы буквально раскладываем ситуацию по полочкам, и она перестает быть монолитом, который на нас давит.

---

[49] Саенко, Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями / Ю.В. Саенко. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 222 с.

Я предлагаю каждому из вас выбрать одну актуальную стрессовую ситуацию из своей жизни. Это может быть конфликт с ребенком, ссора с супругом, проблема на работе, тревога о будущем, ситуация с учебой ребенка – любая ситуация, которая вызывает у вас сильные переживания.

Разделите лист на пять колонок:

– ситуация (не углубляйтесь в детали, достаточно одного-двух предложений. Например: «Сын пришел из школы с «тройкой» за контрольную, и я накричал(-а) на него»);

– эмоция (напишите эмоцию или эмоции, которые вы испытали в тот момент: чем точнее вы назовете чувство, тем лучше. Не просто «злость», а, возможно, «раздражение», «досада», «обида», «бессилие», «тревога», «разочарование»);

– мысли, сопровождающие эмоцию (запишите мысли, которые приходили вам в голову в тот момент. Это могут быть мысли о себе («Я плохая мать»), о ребенке или партнере («Он меня не уважает»), о ситуации («Все идет не так, как я планировал(-а)»);

– негативные последствия события (опишите, что вы потеряли из-за этой ситуации. Это может быть потеря времени, сил, душевного равновесия, испорченные отношения, чувство вины, ухудшение здоровья);

– положительные последствия и извлеченные уроки».

Участники выполняют упражнение 5 минут.

Ведущий: «А теперь самое важное. Даже в самой трудной ситуации есть что-то, что мы можем взять с собой в будущее. Задайте себе вопросы:

– Чему я научился(-ась) благодаря этой ситуации?

– Что я узнал(-а) о себе? О своих близких?

– Какие мои сильные стороны проявились?

– Что я теперь буду делать иначе?

– Какой ресурс у меня появился?

Например: «Я поняла, что крик не помогает, а только пугает ребенка. В следующий раз я сначала успокоюсь сама, а потом поговорю с ним». Или: «Я увидела, что умею справляться с усталостью, и поняла, что мне нужно просить о помощи.

Посмотрите на свою таблицу. Что вы чувствуете сейчас, когда ситуация разложена по полочкам? Стало ли легче? Заметили ли вы что-то, чего не замечали раньше?»

Ведущий выслушивает 3-4 участников. Важно не комментировать ситуацию, не давать советов, не оценивать. Только благодарить и, при необходимости, задавать уточняющие вопросы по типу: «Что помогло вам это заметить?»

Ведущий: «Мы с вами разобрали, как справляться со своими переживаниями, анализировать их и находить ресурс. Но рядом с нами – наши дети, которые тоже переживают сильные чувства. Им особенно нужна наша помощь. Как правильно реагировать на детские эмоции, чтобы не навредить и научить ребенка справляться с ними? Об этом – следующее упражнение».

Упражнение 4 «Контейнирование эмоций»[50]

Цель упражнения: обучение родителей (законных представителей) экологичному реагированию на сильные эмоции несовершеннолетнего; освоение родителями (законными представителями) техники эмоционального контейнирования как способа поддержки своих детей и обучения их управлению своими чувствами.

Время: 20–25 минут.

Необходимые материалы: флипчарт или доска для записи ключевых тезисов.

Ведущий: «Уважаемые родители, для всех знакома ситуация, когда ребенок проявляет сильные эмоции и не может успокоиться. Наши слова его не утешают. Но почему это не работает? Потому что в момент сильной эмоции ребенок не слышит наших слов. Он захвачен чувством, которое не может понять сам и с которым не может справиться самостоятельно.

[50] Готтман, Дж. Эмоциональный интеллект ребенка: практическое руководство для родителей. / Дж. Готтман, Дж. Деклер. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2023. – 292 с.

Сегодня мы освоим технику, которая называется «контейнирование». Это способность родителя «принять» сильные эмоции ребенка, «переработать» их и вернуть ему в безопасной форме.

Первое и самое важное – успокоиться самому. Если вы раздражены или злитесь, вы не сможете помочь ребенку. Сделайте вдох-выдох. Скажите себе: «Я спокоен. Я взрослый. Я справлюсь». Не пытайтесь сразу успокоить или воспитывать ребенка. Детская истерика – не манипуляция и не плохое поведение, а способ выпустить эмоции, которые его переполняют.

Когда вы почувствовали, что контролируете себя, – проявите телесный контакт. Обнимите, погладьте по голове, возьмите за руку. Не говорите ничего. Слова сейчас не работают – ребенок их не слышит. Если ребенок маленький – возьмите на руки. Если постарше – сядьте рядом. Если отталкивает – не настаивайте, но оставайтесь рядом. Главное, чтобы ребенок почувствовал ваше тепло. Почувствовал, что вы рядом, что вы не уходите, что вы не злитесь.

В какой-то момент эмоции начнут стихать: голос станет тише, всхлипывания реже. Это сигнал: можно мягко уточнить причину злости или плохого настроения ребенка. Не задавайте прямых вопросов типа «Что случилось?» или «Почему ты плачешь?» В состоянии возбуждения они вызывают сопротивление. Вместо этого попробуйте угадать: «Тебе больно?», «Тебя кто-то обидел?», «Ты расстроился?» В каждом вопросе уже содержится название эмоции. Вы помогаете ребенку понять, что с ним происходит. Если ребенок не отвечает, просто побудьте рядом. Иногда достаточно нескольких минут тишины.

Когда ситуация прояснилась, подтвердите чувства ребенка. Скажите: «Я понимаю, как тебе больно/обидно/страшно», «Мне бы тоже было неприятно в такой ситуации», «Это нормально – злиться, когда что-то не получается». Что это дает? Ребенок понимает, что его чувства нормальны. Он получает подтверждение от значимого взрослого: «Тебя понимают. Ты не один». Формируется причинно-следственная связь: «Я злюсь, потому что друг не захотел играть со мной». Очень важно назвать причину эмоции.

Не обесценивайте, не говорите: «Да ладно, ерунда», «Не стоит из-за этого расстраиваться», – это разрушает контакт.

Когда эмоции утихли, обсудите, как поступить в похожей ситуации в будущем: «Давай попробуем в следующий раз попросить игрушку?» Установите границы: «Злиться можно, но бить нельзя». Завершите позитивным действием: обнимите, скажите: «Я тебя люблю». Это закрепляет опыт: «Меня любят даже когда мне плохо».

Сейчас мы попробуем отработать полученный навык. Перед вами листы бумаги и ручки, на доске написана ситуация: «Ребенок 12 лет пришел из школы расстроенный, поссорился с другом. Молчит, бросает рюкзак». Ниже представлен алгоритм, который мы с вами обсудили. Вам нужно описать конкретные действия, которые вы бы сделали в данной ситуации».

Примечание для ведущего: алгоритм, написанный на доске:

– Что я чувствую прямо сейчас?

– Что я говорю себе, чтобы успокоиться?

– Мое первое действие (без слов)

– Моя фраза-угадывание

– Если ребенок оттолкнет, что я сделаю?

– Как завершу разговор?

Участники выполняют задание в течение 2-3 минут.

Ведущий: «Кто-то готов поделиться написанным? Какой пункт алгоритма было легче всего заполнить? Почему? Какой пункт дался труднее всего? Был ли момент, когда вы не знали, что написать?»

Ответы участников.

Ведущий: «Мы разобрали, как поддерживать ребенка в трудные моменты. Но чтобы быть для него надежной опорой, важно, чтобы и у нас самих были силы. Поэтому сейчас мы позаботимся о себе и найдем собственные источники восстановления».

Упражнение 5 «Круг родительских ресурсов»[51]

Цель упражнения: актуализация внутренних и внешних ресурсов родителей (законных представителей), профилактика эмоционального выгорания, формирование плана самоподдержки.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки (по числу участников).

Ведущий: «Мы много говорили о том, как отдавать силы детям и как справляться с трудностями. Но чтобы быть устойчивой опорой, у самого родителя должен быть внутренний ресурс.

Нарисуйте в центре листа круг и напишите в нем свое имя. Это – вы. Теперь нарисуйте вокруг 6-8 лучей, как у солнца. На каждом луче напишите один конкретный способ, который дает вам силы. Важно, чтобы этот способ не был крупномасштабным и многозатратным, как например, «поехать на море». Это должны быть доступные «микро-ресурсы»: 15 минут с книгой, горячий душ, прогулка без телефона, звонок подруге, чашка кофе в тишине. Напишите минимум 5 таких способов».

Участники выполняют задание в течение 1-2 минут.

Ведущий: «Посмотрите на свой «круг». Какой из этих ресурсов вы можете позволить себе уже сегодня или завтра? Почему важно планировать заботу о себе так же ответственно, как мы планируем уроки или дополнительные занятия для детей?»

Ответы участников (3-4 ответа).

Ведущий: «Мы нашли свои ресурсы – то, что наполняет и восстанавливает. Но бывают моменты, когда стресс настолько силен, что нужно срочное, «скоропомощное» средство, доступное в любую минуту. И такое средство всегда с нами – это наше дыхание. Давайте освоим простой и быстрый способ саморегуляции, который вы сможете использовать и сами, и научить ребенка».

---

[51] Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учеб. пособие / И.В. Вачков. — 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Ось-89, 2006. – 255 с.

Упражнение 6: «Звездное дыхание»[52]

Цель упражнения: обучение родителей (законных представителей) доступному способу саморегуляции при сильных эмоциях, помощь в поиске комфортного и успокаивающего ритма дыхания.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: распечатки со схемой «звезды» (с пунктирными линиями и пометками «вдох» / «выдох» на гранях, а также точками-паузами на вершина – по числу участников) (Приложение 28), карандаши или ручки (по числу участников).

Ведущий: «Уважаемые родители, в момент острого стресса, когда эмоции зашкаливают, мы не всегда способны конструктивно мыслить и поступать обдуманно. В такие моменты нам нужен простой и быстрый способ, который всегда с нами и не требует размышлений. Таким универсальным инструментом является наше дыхание, усиленное простым движением руки. Все достаточно просто и не требует специальной подготовки.

Пожалуйста, возьмите лист со схемой звезды и карандаш. Поставьте кончик карандаша на указанную стартовую точку.

Сейчас мы будем двигаться по пунктирной линии одной из сторон звезды. Когда на схеме написано «вдохни» – делайте медленный, глубокий вдох носом, одновременно плавно ведя карандаш по линии. Когда написано «выдохни» – делайте медленный, плавный выдох ртом, продолжая движение.

Дойдя до конца грани (до вершины звезды), сделайте небольшую паузу и мягко задержите дыхание на 1–2 секунды, прежде чем продолжить движение к следующей грани.

Продолжайте обводить звезду в этом ритме. Не старайтесь дышать «правильно», просто позвольте движению руки задать комфортный для вас успокаивающий ритм.

[52] Шиманская, В.А. Эмоциональный интеллект для детей и родителей: учимся понимать и проявлять эмоции, управлять ими / В.А. Шиманская. – Санкт-Петербург: Питер, 2024. – 301 с.

Сосредоточьте все внимание только на кончике карандаша и на ощущении воздуха в легких».

Ведущий дает участникам 2–3 минуты на выполнение упражнения в тишине, возможно, под спокойную фоновую музыку. Важно, чтобы голос ведущего был негромким, а темп речи – медленным и размеренным.

Ведущий: «А теперь медленно положите карандаши, сделайте один глубокий вдох и выдох.

Давайте обсудим:

– Как изменилось ваше физическое и эмоциональное состояние за эту пару минут?

– Легко ли было синхронизировать дыхание и движение руки?

– Как вы думаете, почему это упражнение может быть полезно не только вам, но и вашему ребенку, когда он расстроен или перевозбужден?»

*В*едущий выслушивает 2–3 ответа от участников.

Ведущий: «Вы только что на собственном опыте убедились, что механическое, ритмичное действие в сочетании с дыханием мгновенно переключает нервную систему из режима «бей или беги» в режим спокойствия. Вы можете взять эту «звезду» с собой или нарисовать такую звезду и разместить в доме на видном месте или в детской. В следующий раз, когда вы или ваш ребенок почувствуете, что справляться с эмоциями сложно, просто возьмите карандаш и подышите по предложенной схеме дыхания. Это займет всего минуту, но вернет вам контроль над ситуацией».

Завершение

Упражнение 7 «Незаконченные предложения»[53]

Цель упражнения: рефлексия полученного опыта и позитивное завершение встречи.

Время: 7 минут.

[53] Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учеб. пособие / И.В. Вачков. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Ось-89, 2006. – 255 с.

Ведущий: «Мы с вами прошли большой путь: учились замечать свои эмоции через тело, разбирать трудные ситуации, поддерживать детей и заботиться о себе, освоили дыхательный инструмент. Настало время собрать все, что мы сегодня получили, и подвести итоги. Для этого я предлагаю вам по кругу закончить одно из предложений на выбор. Говорите первое, что приходит в голову, не старайтесь формулировать «правильно»:

– «Сегодня я понял(-а), что...»;

– «Мне было труднее всего, когда...»;

– «Я забираю с собой мысль о том, что...»;

– «В отношении своего ребенка я теперь буду...»

Участники по кругу высказываются. Ведущий благодарит за искренность.

Ведущий: «Я хочу, чтобы вы обратили внимание на нечто очень важное: в этом кругу не было ни одного «идеального» родителя, и это прекрасно. Здесь были живые люди. Люди, которые иногда устают, которые ошибаются, но которые любят своих детей и хотят быть для них надежной, безопасной опорой».

Интерактивное занятие с элементами тренинга для родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста

«Профилактика агрессии в дошкольном возрасте»

Цель: повышение психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей), оптимизация стратегий реагирования на аффективные проявления детей.

Форма проведения: интерактивное занятие с элементами тренинга.

Процедура проведения:

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, уважаемые родители. Я очень рад(-а) видеть вас сегодня на нашей встрече. Тема нашего занятия звучит, возможно, немного тревожно и академично: «Профилактика агрессии в дошкольном возрасте». Но не пугайтесь,

это занятие не для «трудных» детей и не для «плохих» родителей. Оно адресовано всем, потому что агрессия – это не клеймо и не диагноз. Это абсолютно нормальная, базовая и необходимая человеческая эмоция. Злиться могут все: и годовалые дети, у которых забрали ложку, и взрослые, у которых спустило колесо по дороге домой.

Проблема агрессивного поведения никогда не заключается в самой злости. Проблема начинается там, где мы не знаем, что с этой огромной, огненной энергией делать. Когда у ребенка еще не созрел мозг, чтобы сказать: «Мама, я сейчас в бешенстве, потому что я голоден и устал», его нервная система делает это за него – через крик, драку или бросание игрушек. И вот здесь мы, взрослые, часто совершаем главную ошибку. Видя агрессию, мы пугаемся. Нам становится стыдно перед другими мамами на площадке, стыдно перед воспитателями в саду. И мы начинаем бороться не с причиной, а со следствием. Мы говорим ребенку: «Прекрати орать!», «Не смей так разговаривать!», «Уйди в свою комнату, пока не успокоишься!» Но давайте подумаем: чему мы учим ребенка в этот момент? Мы учим его тому, что его самые сильные чувства – это стыдно. Что, когда ему плохо, он остается с этим один на один. И что самый сильный всегда прав, потому что может перекричать или наказать.

Сегодня наша с вами задача – изменить такую стратегию. Мы будем учиться быть для наших детей не надзирателями, которые следят за поведением, и не «аниматорами», которые пытаются любой ценой избежать слез. Мы будем учиться быть **контейнером**. Это термин из психологии: взрослый – это прочный, надежный сосуд, в который ребенок может «слить» свой кипяток, не боясь обжечься сам и не обжечь других. Наша задача – выдержать этот жар, назвать его по имени и показать, как безопасно выпустить пар. Сегодня мы не будем никого воспитывать или читать нотации. Мы будем разговаривать, спорить, играть и даже немного злиться друг на друга в учебных целях.

И для начала я предлагаю нам немного размяться и проверить, насколько наши представления о детской злости совпадают с тем, как это работает на самом деле. Готовы ли вы разрушить пару мифов, в которые мы все искренне верим?»

Разминка

Упражнение 1 «Разрушение мифов»

Цель упражнения: коррекция иррациональных суждений и родительских интроектов, снижение уровня чувства родительской некомпетентности.

Время: 15 минут.

Ведущий: «Сейчас я буду зачитывать утверждения. Ваша задача – не думать слишком долго, а слушать свою первую, инстинктивную реакцию. Если вы согласны с утверждением, произнесите слово «правда». Если считаете это заблуждением – «миф». Не бойтесь ошибиться, здесь нет оценок. Наша цель – просто подсветить те темные углы в наших убеждениях, где прячется чувство вины».

Ведущий зачитывает утверждения, после каждого дает краткий комментарий-объяснение, опираясь на факты.

Примеры утверждений:

– «Если ребенок злится, значит, его плохо воспитывают» (Миф).

Комментарий: Злость – это базовая биологическая реакция нервной системы на фрустрацию, усталость или нарушение границ. Агрессия не делает ребенка «плохим», а родителя – «некомпетентным». Это сигнал о том, что нервная система перегружена, а не о моральном дефекте.

– «Агрессия – это всегда плохо и ее нужно пресекать на корню» (Миф).

Комментарий: Агрессия – это часто единственный доступный ребенку способ сообщить о неудовлетворенной потребности, страхе или обиде. Задача взрослого – не подавить эмоцию (это приведет к психосоматике или аутоагрессии), а научить ребенка безопасным способам ее выражения.

– «Если дать ребенку подушку, чтобы он ее побил, он станет агрессивнее» (Миф).
Комментарий: Безопасный выплеск энергии через неодушевленный предмет помогает сбросить мышечное напряжение и кортизол. Это учит ребенка перенаправлять импульс «бей» с живого человека на безопасный объект, снижая риск реального насилия.

– Если родитель в своем детстве подвергался физическим наказаниям и «вырос нормальным человеком», то этот метод воспитания безопасен (Миф).

Комментарий: Отсутствие явных травм не означает отсутствия последствий. Физическое наказание формирует у ребенка страх, разрушает привязанность и учит тому, что насилие со стороны сильного – это легитимный способ решения проблем. «Выжить» не равно «сформировать здоровую психику».

– Если научить ребенка давать сдачи, проблема агрессии решится сама собой (Миф).

Комментарий: Обучение только физической защите провоцирует эскалацию насилия. Без навыков установления вербальных границ («Мне это не нравится», «Стоп»), умения уходить от конфликта и обращаться за помощью к взрослым ребенок просто превращается из жертвы в агрессора.

– Если ребенок часто злится, значит, ему не хватает любви и внимания (Миф). *Комментарий:* Агрессия чаще является маркером физиологического дискомфорта (голод, жажда, недосып, сенсорная перегрузка) или неумения назвать сложные чувства словами, а не показателем дефицита любви.

– Уставший и голодный ребенок почти всегда будет более агрессивным, даже если обычно он спокоен (Правда).

Комментарий: При падении уровня глюкозы в крови и накоплении кортизола от усталости истощается префронтальная кора – отдел мозга, отвечающий за самоконтроль. В этом состоянии ребенок физиологически не способен к саморегуляции.

– Если родитель повышает голос, ребенок перестает слышать смысл слов и считывает только угрозу (Правда).

Комментарий: При крике у ребенка активируется миндалевидное тело (центр страха). Вся энергия мозга уходит на оценку опасности, а речевой центр блокируется. Ребенок слышит только громкий звук и видит искаженное лицо, воспринимая это как нападение.

– Ритуалы и предсказуемый режим дня снижают уровень агрессии у дошкольников на 30–40% (Правда).

Комментарий: Неопределенность – главный источник тревоги для дошкольника. Четкий график дает нервной системе ощущение безопасности и контроля, снижая необходимость постоянно проверять границы мира на прочность.

– Возможность безопасно выплеснуть гнев (потопать, порычать, побить подушку) действительно снижает накал страстей (Правда).

Комментарий: Агрессия сопровождается выбросом адреналина. Если дать мышцам физическую работу, уровень гормонов стресса падает быстрее. Подавление гнева оставляет адреналин в крови, делая следующую вспышку более разрушительной.

– Проговаривание эмоции («Я вижу, ты очень злишься») само по себе снижает градус напряжения (Правда).

Комментарий: Когда мы называем чувство словом, активируется левая височная доля мозга, которая начинает тормозить эмоциональный пожар в миндалевидном теле. Называние эмоции переводит реакцию из инстинктивной в осознанную.

– Личный пример родителя важнее любых воспитательных бесед о доброте (Правда).

Комментарий: Дети обучаются через зеркальные нейроны. Если взрослый решает конфликты криком или хлопаньем дверью, любые лекции о том, что «драться нехорошо», воспринимаются как лицемерие. Ребенок копирует не то, что мы говорим, а то, как мы справляемся с собственным раздражением.

– После выплеска агрессии ребенку обязательно нужен физический контакт и восстановление контакта со взрослым (Правда).

Комментарий: В момент ссоры привязанность оказывается под угрозой. Ребенок подсознательно боится, что из-за его «плохого» поведения мама его разлюбит. Объятие и фраза «Я с тобой, я тебя люблю» восстанавливают безопасную связь и предотвращают токсичное чувство вины.

Ведущий: «Обратите внимание, как часто наши мнения расходились. Это доказывает только одно: тема агрессии невероятно остра. Теперь давайте перейдем

от мифов к реальности. Как именно зарождается эта буря в голове у ребенка и почему он физически не может «просто успокоиться» по нашей просьбе?»

Основная часть

Упражнение 2 Мини-лекция «*Агрессия ребенка*»

Цель упражнения: профилактика агрессивного поведения ребенка и взрослого.

Время: 15 минут.

Ведущий: «Агрессия у ребенка – это чаще всего не «плохой характер», а неумение выражать злость, обиду, страх или усталость безопасным способом. Задача взрослого не запрещать ребенку чувствовать, а учить его понимать эмоции и выбирать приемлемые способы их проявления. Ребенок может драться, кусаться, кричать, ломать игрушки или обзывать других, когда не знает, как иначе сообщить о своих переживаниях. Иногда за вспышкой гнева стоят усталость, нехватка внимания, трудности в общении или конфликтная ситуация. Важно помнить: злиться – нормально, но причинять вред себе или другим людям опасно и не должно быть привычным способом поведения.

Дети во многом копируют поведение значимых взрослых: как родители разрешают конфликты, что говорят друг другу, когда ссорятся, как реагируют на усталость, что делают, если испытывают раздражение. Если в семье допускаются крик, оскорбления, угрозы или физическое насилие, ребенок может воспринимать это, как обычный способ решения проблем. Поэтому особенно важно:

не допускать агрессивных сцен в присутствии ребенка;

не решать семейные конфликты криком, унижением или силой;

не применять физические наказания: они не учат ребенка вести себя спокойно, а показывают, что сильный может бить слабого;

демонстрировать уважительное общение друг с другом. Например, в ситуации конфликта можно сказать: «Я расстроена, мне нужно немного успокоиться, давай поговорим позже»;

признавать собственные ошибки: «Я повысила голос, прости. В следующий раз я буду стараться разговаривать спокойно».

Как помочь ребенку безопасно прожить эмоции?

Сначала обеспечьте безопасность: мягко, но твердо остановите опасное действие: «Я не позволю тебе бить». Затем назовите чувство и обозначьте границу: «Ты очень разозлился. Злиться можно, это нормально, но бить человека нельзя». После того, как ребенок немного успокоился, помогите ему выразить переживание словами: «Ты рассердился, потому что я не разрешила тебе посмотреть еще один мультфильм? Ты можешь сказать об этом, и мы вместе придумаем как можно эту ситуацию решить». Это постепенно учит ребенка заменять удары и крик обсуждением проблемы, которая вызвала негативные эмоции. Важно в этот момент самому оставаться спокойным и избегать обвинений и угроз. Также немаловажным моментом является то, что подобные беседы с ребенком следует проводить регулярно, в каждой ситуации, когда он пытается проявить гнев или раздражение криком и физической агрессией.

Полезные безопасные способы выпустить напряжение:

смять или порвать бумагу.

помять пластилин, тесто или игрушку-антистресс;

потопать ногами, побегать, попрыгать;

попить воды, сделать несколько глубоких вдохов;

нарисовать свою злость и затем смять или порвать рисунок;

использовать «стаканчик для крика» или «мешочек злости» в игровой форме. Об этих способах я расскажу поподробнее. «Стаканчик для крика»: Скажите ребенку: «Это не обычный стаканчик, а стаканчик для крика. Когда внутри все кипит и очень хочется кричать, можно покричать в него». Договоритесь о правиле: пока стаканчик у рта – можно кричать, визжать, но как только ребенок его убрал, голос становится спокойным, и вы вместе обсуждаете, что случилось. Покажите на своем примере: сделайте глубокий вдох, плотно прижмите стаканчик ко рту и коротко «прокричите» в него. Затем уберите стаканчик и скажите спокойным голосом: «Я немного разозлилась, теперь могу говорить спокойно». Предложите ребенку повторить. Не заставляйте: можно сначала просто подержать стаканчик или подуть в него.

«Мешочек злости»: «Это волшебный мешочек злости. В него можно складывать все, что сердит, обижает или злит». Объясните правило: злиться и кричать можно только в мешочек, а не на людей. Покажите варианты «складывания» злости: «поймать» злость у груди или рта и с силой «затолкать» ее в мешочек, надуть щеки или воздушный шарик и «положить» его в мешочек, скатать бумажный комочек, «обиду» и убрать в мешочек. Крепко завяжите мешочек и скажите: «Злость осталась в мешочке. Она не может командовать тобой». Уберите мешочек в условленное место. Можно добавить: «Когда ты успокоишься, мы достанем из мешочка не злость, а хорошие слова».

Как работать с методами снятия напряжения.

Остановите агрессию и обеспечьте безопасность. Скажите: «Похоже, твоя злость стала большой. Давай попробуем с ней справиться». Можно предлагать ребенку разные способы снять напряжение и наблюдать, какой из них для него будет более эффективным.

Что говорить ребенку:

– «Я вижу, что ты злишься».

– «Твои чувства понятны и нормальны, но драться нельзя».

– «Скажи, пожалуйста, словами, что тебя обидело, чтобы я понимала тебя».

– «Давай найдем способ выпустить злость без вреда, а потом вместе подумаем, что делать дальше».

Не стоит стыдить ребенка при других людях, навешивать ярлыки («ты злой», «ты хулиган») или наказывать за саму эмоцию. Оценивайте поступок, а не личность ребенка, например: «Бить нельзя», а не «Ты плохой».

Обращайте внимание, когда агрессивные проявления становятся частыми, интенсивными, ребенок причиняет вред себе или окружающим, а обычные родительские приемы не помогают. В таком случае стоит обсудить ситуацию с педагогом-психологом дошкольной организации. Главное правило: ребенок нуждается не в запрете на чувства, а во взрослом, который спокойно показывает, как можно злиться, обижаться

и расстраиваться без вреда для себя и других. Давайте теперь попробуем наши знания закрепить упражнением».

Упражнение 3 «Алгоритм первой помощи»

Цель упражнения: отработка и автоматизация навыка аффективной саморегуляции родителя (законного представителя) и освоение навыков деэскалации конфликтов.

Время: 15 минут.

Ведущий: «После получения теоретических знаний самое время перейти к практике. В стрессе мы действуем «на автопилоте». Те знания, которые сейчас кажутся логичными, в момент, когда ребенок бьется в истерике в очереди в поликлинике, просто вылетают из головы. Поэтому сейчас мы будем тренировать тело. Мы создадим новую мышечную память. Я попрошу вас на время забыть, что вы взрослые, интеллигентные люди, воспитанные на книгах по педагогике. Мне нужен доброволец. (Выбирает родителя): Мария, вы – ребенок, который очень хотел динозавра с полки, но мама сказала «нет».

(Мария начинает играть роль: падает на пол, стучит ногами, кричит «Купиии! Хочууу! Ты плохая!», может попытаться ударить «маму»).

Примечание для ведущего: ведущий остается в роли «взрослого», говорит громко и четко для всей группы, демонстрируя алгоритм:

1. **Безопасность (Физиологический «стоп»):** (Мягко, но крепко берет «ребенка» за предплечья чуть выше локтей, фиксируя руки, не давая бить себя или биться затылком об пол. Не трясет, просто удерживает). «Я вижу, как тебя трясет. Я остановлю твои руки. (Твердо, глядя в глаза, если это возможно). Я здесь. Я не дам тебе сделать себе больно. Ты в безопасности».

(Комментарий для группы: «Обратите внимание: я не уговариваю. Я физически останавливаю импульс. Мое тело говорит: «Я большая стена, об которую не больно удариться»).

2. Контейнирование (Называние эмоции): (Продолжая мягко удерживать, слегка наклоняется, чтобы быть на уровне лица ребенка). «Ты сейчас в бешенстве. Ты так сильно хотел этого динозавра. Это очень обидно, когда мечтаешь о чем-то, а тебе не покупают».

(Комментарий для группы: «Я не спорю с фактом («нам не нужен динозавр»). Я подтверждаю его чувство. Я становлюсь контейнером для его «кипятка»).

3. Присоединение (Эмпатия без оценок): «Мне бы тоже было горько на твоем месте. Я понимаю. Очень хочется стукнуть или закричать, когда внутри так много злости».

(Комментарий для группы): «Я не говорю «перестань, ты же большой». Я говорю: «Твоя реакция нормальна для этой ситуации»).

4. Пауза (Снижение градуса): (Если «ребенок» немного затих, ведущий предлагает действие). «Давай просто посидим на этом коврике 30 секунд. Мы никуда не идем. Я посижу рядом с тобой, пока твоя злость не станет чуть-чуть меньше. Хочешь, мы просто подышим?» (Ведущий садится рядом, но сохраняет небольшую дистанцию, не насильно обнимая, если «ребенок» отталкивает).

Ведущий: «Спасибо, Мария. Садитесь, пожалуйста. Обратите внимание на три вещи: я не спорила с фактом («у тебя уже есть динозавр»), не угрожала («дома получишь»), не стыдила («на тебя все смотрят»). Я просто была рядом с его бурей. Я была скалой. Это физически тяжело, я сейчас чувствую, как у меня колотится сердце. Это нормально. Наша задача – научиться восстанавливать свой пульс быстрее, чем «загорится дом». И еще одно важное правило, которое мы забираем отсюда: **сначала «надеваем кислородную маску» на себя**. Если вы сами в панике, вы не спасете ребенка. Поэтому шаг номер ноль в алгоритме – это ваш собственный глубокий вдох, прежде чем вы сделаете шаг к бьющемуся в истерике человеку».

Заключение

Упражнение 4 «Профилактика и личный пример»

Цель упражнения: развитие вербальной компетентности в области ассертивной коммуникации (освоение «*Я*-сообщений»).

Время: 15 минут.

Ведущий: «Вы отлично справились. Чувствуете, как это физически непросто – оставаться скалой, когда в тебя летят эмоции? Именно поэтому наше последнее упражнение – про вас самих. Ребенок – это зеркало. Если в доме два родителя, и один решает конфликты криком, а второй – молчанием и хлопаньем дверями, ребенок получает два абсолютно разных языка. Он дезориентирован. Он не знает, какой способ «работает», и пробует самый громкий – агрессию. Самая частая ловушка, в которую мы попадаем – это «Ты-сообщения»: «Ты меня бесишь», «Ты неряха», «Ты специально это делаешь!» Как только мы говорим «Ты», у собеседника автоматически включается броня. Он начинает защищаться или нападать в ответ.

Есть формула «Я-сообщения». Она звучит так: «Я чувствую [эмоция], когда ты делаешь [факт], потому что [почему это важно]. Я прошу/предлагаю [решение]».

Давайте попробуем. Я называю типичную «ты»-фразу, а вы помогаете мне превратить ее в «я»-фразу. *(Ведущий пишет на доске или произносит)*:

«Ты опять разбросал игрушки, я сто раз просила!»

Ведущий выслушивает ответы участников. При необходимости корректирует варианты и предлагает свой: «Я чувствую дикую усталость и злость, когда вижу конструктор на полу, потому что я боюсь наступить на детали и пораниться. Пожалуйста, давай заберем его в коробку перед мультиком».

Ведущий: «Давайте сейчас потренируемся и вместе разберем несколько примеров».

Примерные фразы для разбора:

«Ты опять копаешься, мы из-за тебя опоздаем в сад!»

«Ты вечно разбрасываешь одежду, в твоей комнате невозможно находиться!»

«Ты специально делаешь вид, что не слышишь, когда я зову тебя ужинать!»

Ведущий: «Заметьте: в «*Я*-сообщении» нет нападения. Есть только информация о моем состоянии. С таким человеком хочется сотрудничать, а не воевать. Есть ли у кого-нибудь какие-нибудь вопросы или замечания?»

Участники высказывают свои суждения и замечания.

Ведущий: «Наше занятие подходит к концу. Сегодня мы проделали огромную работу. Мы разрешили себе и своим детям проявлять разные, сильные и не всегда приятные, эмоции. Помните: ваша цель – не вырастить удобного, тихого ребенка. Ваша цель – вырастить человека, который знает, что такое гнев, не боится его, умеет с ним справляться и не причиняет при этом боли ни себе, ни другим. Вы – главные учителя в этом предмете».

Блок 2. Учимся договариваться и поддерживать друг друга
Занятие с элементами тренинга «Мосты взаимопонимания»

Цель: развитие коммуникативной компетентности родителей (законных представителей), сплочение родительского коллектива для создания благоприятного социально-психологического климата в образовательной организации.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: маркеры (по числу участников), мяч, листы бумаги формата А4 и ручки (по числу участников), флипчарт, маркер, скотч или магниты, флипчарт с нарисованным контуром моста.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, уважаемые родители! Я рад(-а) приветствовать вас. Сегодня мы собрались не просто как родители детей, а как единая команда, от которой во многом зависит атмосфера в нашей школе. Наше занятие посвящено общению – тому, что каждый день происходит между нами и нашими детьми, а также между нами и школой. Часто нам кажется, что мы умеем слушать и говорить, но именно в общении рождаются и взаимопонимание, и конфликты. Сегодня мы потренируем

навыки, которые помогают слышать друг друга, и вместе подумаем, как сделать атмосферу в нашей школе и в наших семьях теплее и безопаснее».

Разминка

Упражнение 1 «Имя и качество»[54]

Цель упражнения: знакомство, снятие напряжения, создание доброжелательной атмосферы, настройка на работу в группе.

Время: 7 минут.

Необходимые материалы: мяч.

Ведущий: «Уважаемые родители, прежде чем мы начнем наше занятие, давайте просто познакомимся и настроимся друг на друга. Ведь любое общение начинается со знакомства. Каждый называет свое имя и одно свое качество, которое помогает ему в общении, – но так, чтобы качество начиналось на ту же букву, что и имя. Например: «Меня зовут Мария, я миролюбивая». Передаем мяч по кругу».

Участники выполняют задание ведущего.

Ведущий: «Спасибо! Обратите внимание: уже сейчас мы услышали друг друга и назвали то, что помогает нам в общении».

Вопросы ведущего:

– Что вы почувствовали, когда нужно было назвать свое качество?

– Легко ли было подобрать слово о себе?

Ведущий выслушивает 2–3 ответа от участников.

Ведущий: «Мы назвали качества, которые помогают нам в общении. Но одного качества мало – важно уметь им пользоваться. Самый первый и, пожалуй, самый трудный навык общения – это умение по-настоящему слышать другого, не перебивая и не торопясь сказать свое. Давайте потренируемся!»

Основная часть

Упражнение 2: «Цепочка речи»[55]

---

[54] Коробкова, В.В. Методика организации и проведения тренинга педагогической компетентности родителей / В.В. Коробкова. – Пермь: ПГГПУ, 2021. – 91 с.

[55] Кипнис, М. Тренинг коммуникации / М. Кипнис. – Москва: Ось-89, 2007. – 127 с.

Цель упражнения: тренировка умения слышать и слушать партнера, развитие концентрации и навыков построения диалога.

Время: 15 минут.

Ведущий: «Уважаемые родители, в школьных чатах и на собраниях мы часто говорим, но редко слышим друг друга. Давайте потренируемся. Мы будем строить «цепочку речи» на тему: «Что делает школу по-настоящему уютной для наших детей?» Первый участник произносит предложение. Второй должен буквально повторить услышанное, добавив свою реакцию. Третий возвращается к предыдущим фразам и добавляет свою. Важно не перебивать и поддерживать логическую и интонационную целостность».

Примечание для ведущего: пример построения «цепочки речи»: 1-й участник: «Я думаю, детям важно внимание учителей». 2-й участник: «Ты говоришь, что детям важно внимание учителей. Я согласна, и еще им важна безопасность». 3-й участник: «Наша беседа началась с того, что детям важно внимание учителей, а мой сосед добавил про безопасность. Я считаю, что еще важна дружная атмосфера в классе...» и т.д.

Ведущий дает группе 7–10 минут на прохождение цепочки, мягко направляя процесс, если кто-то забывает повторить предыдущую мысль или начинает спорить.

Вопросы для обсуждения:

– Тем, кто начинал цепочку: Каково это было – слышать, как вашу мысль повторяют другие? Чувствовали ли вы, что вас действительно услышали и поняли, или смысл вашей фразы со временем искажался?

– Тем, кто повторял: Насколько сложно было удержать в голове чужую мысль, не переключаясь сразу на свою собственную? Ловили ли вы себя на желании поскорее сказать что-то свое, не дослушав до конца собеседника?

– Группе в целом: Замечали ли вы момент, когда мысль начинала теряться или видоизменяться? Как вы думаете, почему это происходило? (спешка, волнение, недостаточная концентрация, желание скорее высказаться)

Ведущий выслушивает 3–4 ответа от участников.

Ведущий: «Уважаемые родители, это простое упражнение показывает очень важную закономерность нашего общения. В реальной жизни, в школьных чатах или на родительских собраниях мы часто слышим лишь отдельные слова, на которые тут же хотим эмоционально отреагировать или возразить. Мы теряем контекст и истинный смысл слов собеседника.

Правило «цепочки речи» – сначала повторить и принять мысль другого, и только потом добавлять свою. Это мощный инструмент профилактики конфликтов. Когда человек слышит, что его слова повторили верно, он чувствует: «Меня услышали. Со мной считаются». Уровень его защитной агрессии мгновенно снижается, и он сам становится готов слушать вас. Именно из таких маленьких шагов внимательного слушания и складывается тот самый благоприятный, доверительный климат в нашем родительском сообществе и в школе в целом».

Ведущий: «Мы убедились: чтобы быть услышанным, важно сначала услышать самому. Но не менее важно и то, как мы говорим. Одну и ту же мысль можно передать по-разному – и результат будет совершенно разным. Сейчас мы это проверим на практике».

Упражнение 3 «Три способа сказать одно и то же»[56]

Цель упражнения: развитие коммуникативной гибкости родителей (законных представителей), формирование навыка осознанного подбора вербальных и невербальных средств (тона, интонации, формулировок) для конструктивного взаимодействия со своими детьми.

Время: 15 минут.

Необходимые материалы: флипчарт, маркер.

Ведущий: «Уважаемые родители, мы часто думаем, что главное – это то, что мы говорим ребенку. Но не менее важно – как мы это говорим. Одна и та же фраза «Сделай уроки» может прозвучать, как приказ, как равнодушное

[56] Гордон, Т. Тренинг эффективного родителя (Parent Effectiveness Training (PET) / Т. Гордон. – Москва: Эксмо, 2010. – 464 с.

напоминание или как теплая просьба. И ребенок услышит не слова, а тон. Сейчас мы проверим это на практике».

Ведущий объясняет, что работа будет в парах: один – «родитель», другой – «ребенок». Затем они поменяются ролями. Работа в парах (5 минут).

Ведущий: «Каждая пара сама придумывает фразу – любую, которую вы часто говорите своему ребенку: про уроки, про телефон, про порядок в комнате, про сон. Ваша задача – произнести ее тремя разными способами. Партнер слушает и отмечает про себя: Что он почувствовал? Захотелось ли ему сотрудничать? Что изменилось в восприятии?»

Ведущий предлагает три способа озвучивания фраз:

Приказ – жесткий тон, повелительное наклонение, давление, угроза в голосе.

Нейтрально – ровный, бесцветный тон, без эмоций, как формальное объявление.

С теплотой и уважением – мягкий тон, зрительный контакт, интонация приглашения к сотрудничеству, признание права ребенка на выбор.

После первого круга участники меняются ролями и выбирают другую фразу.

Примеры фраз, которые ведущий может предложить, если пары затрудняются:

– «Сделай уроки»;

– «Убери свою комнату»;

– «Помой посуду»;

– «Выключи телефон»;

– «Ложись спать».

Примеры произнесения одной фразы:

Фраза: «Сделай уроки»

Приказ: «Немедленно садись за уроки! Сколько можно тебе повторять?!» – тон резкий, повышенный, с угрозой.

Нейтрально: «Сделай уроки» – тон ровный, без эмоций, как будто родителю все равно.

С теплотой и уважением: «Сынок, я вижу, тебе хочется еще отдохнуть. Давай договоримся: когда ты планируешь сесть за уроки? Я могу помочь, если что-то будет непонятно» – тон мягкий, с уважением к его праву на выбор.

Вопросы ведущего:

– Какой способ вызвал у вас желание сотрудничать?

– Что вы чувствовали, когда слышали разные варианты?

– Какой способ вы чаще всего используете в общении с вашим ребенком?

– Что мешает вам говорить с теплотой и уважением, даже когда вы устали или раздражены?

– Что можно изменить уже сегодня, чтобы ваша фраза звучала как приглашение к сотрудничеству, а не как приказ?

Ведущий выслушивает 3–4 ответа от участников.

Ведущий: «Обратите внимание: мы не меняли ни одного слова – менялся только тон, интонация и позиция. И результат оказался разным. Это значит, что в наших силах сделать общение с ребенком более теплым и доверительным, не меняя содержания, а меняя форму. Ведь важно не только что мы говорим, но и как мы это говорим – тон создает атмосферу доверия или сопротивления. Попробуйте в течение недели замечать, каким тоном вы говорите с ребенком. И хотя бы один раз в день осознанно произнесите свою просьбу третьим способом – с теплотой и уважением».

Ведущий: «Мы увидели, как тон и формулировка меняют восприятие наших слов. Но что делать, когда собеседник сам говорит резко, с обидой или агрессией? Как не ответить тем же и не разжечь конфликт? Этому нас научит следующее упражнение – умение слышать за формой суть».

Упражнение 4 «Переводчик»[57]

[57] Розенберг, М. Б. Ненасильственное общение. Язык жизни жизнь без конфликтов с миром в сердце / М. Розенберг. – Москва: София, 2019. – 285 с.

Цель упражнения: формирование навыка эмпатического слушания, развитие умения распознавать неудовлетворенные чувства и базовые потребности за агрессивными, резкими или манипулятивными высказываниями.

Время: 15 минут.

Необходимые материалы: флипчарт, маркер.

Ведущий: «Уважаемые родители, в школьных чатах или в разговоре с ребенком мы часто сталкиваемся с резкими фразами как например: «Вы вообще занимаетесь своим ребенком?!» или «Мне все равно, что вы говорите!» Психолог Маршалл Розенберг, создатель метода ненасильственного общения, утверждал: за любой агрессией, критикой или требованием всегда стоит неудовлетворенная базовая потребность человека.

Часто бывает так, что люди редко умеют говорить о своих потребностях прямо. Вместо этого они используют язык обвинений, ярлыков и упреков. Наша с вами задача сегодня – стать «переводчиками». Мы будем учиться не реагировать на форму (крик, упрек), а слышать суть: какое чувство и какая потребность стоят за этими словами».

Ведущий пишет на флипчарт формулу «перевода»:

– «Когда я слышу (конкретные слова собеседника без оценки)...»;

– «Я предполагаю, что ты чувствуешь (название эмоции: тревогу, разочарование, усталость, бессилие)...»;

– «Потому что тебе очень важно / тебе нужна (конкретная потребность: уважение, поддержка, безопасность, порядок, самостоятельность, своевременная информация).

Ведущий: «Давайте разберем пример. Фраза из чата: «Почему ваш ребенок до сих пор не принес поделку для школьной ярмарки? Вам персональное приглашение нужно?!»

Факт: Отсутствует поделка к заранее запланированному мероприятию.

Чувство собеседника: Раздражение, тревога.

Потребность: Справедливость, организованность, уважение к общему делу.

Перевод: «Когда я вижу, что не от всех детей поступили творческие работы, я очень волнуюсь и раздражаюсь, потому что мне важна организованность и уважение к нашему общему делу, чтобы все дети в нашей группе проявили себя с лучшей стороны».

Участники делятся на пары. Каждая пара получает 1–2 карточки с «токсичными» фразами. Задача: обсудить и написать свой вариант «перевода» этой фразы на язык чувств и потребностей.

Примеры фраз:

От подростка: «Отстаньте от меня со своими уроками, я сам все знаю, вы меня достали своими проверками!» (возможный перевод: «Когда вы постоянно меня контролируете, я чувствую давление и злость, потому что мне очень нужна самостоятельность, доверие и право на ошибку».)

От родителя в чате: «Учитель опять задал слишком много, они там с ума сошли? Ребенок до полуночи сидит!» (возможный перевод: «Когда я вижу большой объем домашнего задания, я чувствую бессилие и тревогу, потому что мне важно здоровье моего ребенка и баланс между учебой и отдыхом».)

От родителя родителю: «Ваш ребенок опять обидел моего, вы вообще его воспитываете или пусть делает что хочет?» (возможный перевод: «Когда мой ребенок приходит расстроенным из школы, я чувствую боль и потребность в защите, потому что для меня важнейшая потребность – это безопасность и доброжелательное отношение к моему ребенку».)

Пары участников по желанию зачитывают свои варианты переводов. Ведущий мягко корректирует, помогая отделить факты от оценок и точнее назвать потребности.

Вопросы ведущего:

– Легко ли было абстрагироваться от первой эмоциональной реакции (обиды или желания огрызнуться) и начать искать истинную потребность собеседника?

– Что было самым сложным: подобрать слово для чувства или для потребности?

– Как меняется ваше внутреннее состояние, когда вы понимаете, что за чужой резкостью стоит не попытка вас унизить, а чья-то боль, страх или усталость?

Ведущий выслушивает 3–4 ответа от участников.

Ведущий: «Уважаемые родители, когда мы реагируем не на форму (крик, обвинения), а на суть (потребность в безопасности, признании, уважении), мы гасим конфликт в самом начале. Собеседник, слыша, что его боль поняли, мгновенно теряет желание атаковать. Этот навык «перевода» один из самых мощных инструментов для создания благоприятного, доверительного климата не только в школе, но и в ваших семьях. Мы научились «переводить» резкие слова на язык чувств и потребностей. Но чтобы применить этот навык в реальной жизни, нужно уметь вовремя остановиться – поймать тот момент, когда обычный разговор начинает превращаться в конфликт. Именно этому посвящено следующее упражнение».

Упражнение 5 «Стоп-кадр»[58]

Цель упражнения: развитие умений распознавать риски формирования конфликта, и освоение способов конструктивного предупреждения конфликтов.

Время: 15–20 минут.

Ведущий: «Уважаемые родители, конфликт редко вспыхивает сразу; обычно он начинается с какой-то фразы, интонации или взгляда, которые мы просто не замечаем. Сегодня мы потренируемся этот момент уловить. Мы разыграем короткую сценку – например, разговор родителя с подростком о несделанных уроках или переписку в родительском чате. В любой момент я скажу «Стоп-кадр!», и мы все остановимся. А потом вместе посмотрим: что сейчас произошло? Что почувствовал каждый? Можно ли было в этот момент что-то сказать иначе?»

Ведущий предлагает группе выбрать ситуацию для разыгрывания. Можно предложить на выбор:

– Разговор родителя с подростком о несделанных уроках;

[58] Смирнова, М. Внутренний ребенок: Как услышать себя и исцелить прошлое, вернуть опору / М. Смирнова. – Москва:Ridero, 2026. – 74 с.

– Разговор родителя с ребенком младшего возраста об уборке комнаты;

– Переписка в родительском чате об общешкольном мероприятии;

– Разговор двух родителей о поведении их детей.

Ведущий выбирает 2–3 добровольцев: например, «родитель» и «ребенок» или «родитель» и «другой родитель». Остальные участники становятся наблюдателями. Ведущий подчеркивает: сцена разыгрывается без подготовки, своими словами, так, как это могло бы произойти в жизни.

Участники начинают разыгрывать сцену. Ведущий внимательно следит за развитием диалога и в ключевой момент – не когда конфликт уже разгорелся, а чуть раньше, на стадии нарастания напряжения, – громко и четко произносит: «Стоп-кадр!»

Все участники замирают. Ведущий просит их сохранить позу и выражение лица – это поможет удержать состояние.

Ведущий задает вопросы участникам.

Возможные вопросы к игрокам: – Что вы сейчас чувствуете?

– Что вы хотели сказать или сделать в этот момент?

– Что, по-вашему, чувствует партнер?

– Какая потребность осталась неудовлетворенной?

– Что стало «спусковым крючком» – какая фраза, какая интонация?

Возможные вопросы к наблюдателям:

– Что вы увидели со стороны?

– В какой момент, по вашему мнению, разговор начал идти не туда?

– Что можно было сказать или сделать по-другому?

Ведущий может фиксировать ключевые наблюдения на флипчарте – например, в две колонки: «Что привело к напряжению» и «Что могло бы помочь».

Ведущий предлагает игрокам вернуться в ту же точку и продолжить сцену, но с одним изменением: изменить реплику, интонацию или сделать паузу. Например:

Вместо «Ты опять ничего не сделал!» – «Я вижу, ты еще не садился за уроки. Что тебе мешает?»

Вместо повышения голоса – пауза и спокойный вопрос.

Вместо обвинения – «Я-сообщение».

Участники разыгрывают измененный вариант. Ведущий может снова сказать «Стоп-кадр!» в новой точке и снова обсудить, что изменилось.

Примечания для ведущего: если группа активна, можно сделать еще один «подход», останавливаясь еще раньше – например, на самой первой фразе или даже на взгляде. Это помогает увидеть, что конфликт зарождается задолго до первой резкой фразы.

Вопросы для обсуждения:

– Что было труднее: играть или замечать?

– Что помогало сделать паузу и выбрать другую реакцию?

– Что мешало остановиться: привычка, усталость, желание доказать свою правоту?

– Как этот навык может помочь в реальной жизни – дома или в чате?

Ведущий выслушивает 3–4 ответа от участников.

Ведущий: «Уважаемые родители, спасибо вам за вашу активность и за то, что вы согласились попробовать. Мы увидели сегодня очень важную вещь: конфликт – это не то, что случается с нами внезапно. Это процесс, у которого есть начало. И это начало почти всегда остается незамеченным – мы замечаем уже крик, уже обиду, уже хлопнувшую дверь. А та секунда, когда можно было остановиться, проходит мимо. Данное упражнение – это тренировка одного, одновременно очень простого и трудного умения: умения вовремя сказать себе «стоп». Сделать паузу. Вдохнуть. И выбрать, как ответить, вместо того чтобы отвечать так, как мы привыкли или как получается само.

Мы потренировались замечать начало конфликта и выбирать другую реакцию. А теперь давайте сделаем еще один важный шаг – попробуем посмотреть на ситуацию глазами важного человека в нашей жизни. Того, ради кого мы здесь собрались. Глазами ребенка».

Упражнение 6 «Письмо от лица ребенка» [59]

Цель упражнения: развитие рефлексивной позиции родителя (законного представителя) посредством принятия позиции своего ребенка, осознание автоматических реакций в коммуникативном взаимодействии.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4 и ручки (по числу участников).

Ведущий: «Уважаемые родители, мы сегодня много говорили о том, как важно слышать другого. Мы тренировали слушание, речь, умение переводить конфликт в потребность. Но есть один человек, которого мы часто слушаем меньше всего, хотя думаем, что знаем его лучше всех. Это наш ребенок.

Сейчас я предлагаю вам ненадолго стать вашим ребенком. Вспомните типичную ситуацию, в которой вы бываете недовольны: уроки, телефон, беспорядок, поздний сон. А теперь напишите короткое письмо от лица вашего ребенка: о том, что он чувствует в этот момент, что ему важно, чего он боится, чего он хочет на самом деле. Это письмо – только для вас. Никто не обязан его читать вслух. Но если захотите поделиться, мы с благодарностью, признательностью и уважением вас выслушаем».

Ведущий предлагает участникам удобно сесть, закрыть глаза на несколько секунд и вспомнить конкретную ситуацию за последнюю неделю, когда они были недовольны ребенком. Важно, чтобы это была реальная, конкретная случившаяся недавно ситуация, а не обобщенная.

Ведущий может задать наводящие вопросы:

– Что происходило?

– Что вы говорили?

– Каким тоном?

– Что вы чувствовали в этот момент?

---

[59] Лютова, Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. / Е.К. Лютова, Г.Б. Монина. – Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2007. – 190 с.

Участники пишут письмо от лица своего ребенка. Ведущий дает опорные вопросы, которые можно использовать как план:

– Что я чувствую, когда мама (папа) говорит мне это?

– Что мне важно в этот момент?

– Чего я боюсь?

– Чего я хочу на самом деле?

– Что бы я хотел сказать родителю, если бы мог говорить без страха?

Важно подчеркнуть: письмо пишется от первого лица: «Я чувствую...», «Мне важно...», «Я боюсь...» Не нужно стараться писать «красиво» или «правильно». Главное – честно.

Участники по желанию зачитывают свои письма. Ведущий слушает без оценок и после каждого письма может задать вопросы: «Что вы почувствовали, когда это писали?» или «Что оказалось неожиданным?»

Если никто не хочет читать, ведущий не настаивает и переходит к рефлексии.

Вопросы ведущего:

– Что вы почувствовали, когда писали от лица ребенка?

– Что оказалось неожиданным?

– Что вам захотелось изменить в своем общении после этого?

– Было ли что-то, что вы написали и о чем раньше не задумывались?

Ведущий выслушивает 3–4 ответа от участников.

Ведущий: «Мы прошли большой путь: учились слушать, говорить с теплотой, слышать потребности за агрессией, вовремя останавливаться и смотреть на мир глазами ребенка. Пришло время собрать все это воедино и построить то, ради чего мы сегодня собрались: мост взаимопонимания».

Завершение

Упражнение 7 «Мост»[60]

[60] Кипнис, М. Тренинг коммуникации / М. Кипнис. – Москва: Ось-89, 2004. – 128 с.

Цель упражнения: осознание каждым участником своего личного вклада в построение взаимопонимания и присвоение конкретных коммуникативных навыков, полученных на занятии.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4 (по числу участников), ручки (по числу участников), скотч или магниты для закрепления листов на флипчарте, флипчарт с нарисованным контуром моста.

Ведущий: «Уважаемые родители, наше занятие подходит к концу. Оно называлось «Мосты взаимопонимания», и сейчас я предлагаю визуализировать такой мост вместе на этом флипчарте. Пусть он станет итогом нашей сегодняшней работы и мостом, по которому каждый из вас уйдет отсюда – в свою семью, в школу, в обычную жизнь».

Ведущий раздает листы бумаги и ручки участникам.

Ведущий: «Подумайте: что вы забираете с сегодняшнего занятия? Не вообще, а конкретно – какое умение, какая мысль, какая фраза стала для вас опорой? Напишите это на своем листе – это будет ваша «доска» для нашего общего моста».

Примеры, которые ведущий может подсказать, если участники затрудняются:

– «Сначала повторю мысль собеседника, потом отвечу»;

– «Пауза перед ответом»;

– «Говорю просьбу с теплотой»;

– «Ищу потребность за криком»;

– «Смотрю на ситуацию глазами ребенка».

Участники по очереди называют свою «доску», выходят и приклеивают лист к контуру моста на флипчарте. Ведущий не комментирует, только благодарит каждого коротким кивком или словом «спасибо». Когда все листы на месте, ведущий обводит получившийся мост маркером.

Ведущий: «Посмотрите, что у нас получилось. Вот он – наш общий мост. Каждая доска на нем – чья-то, и ни одна не появилась сама по себе. Это и есть результат нашей сегодняшней встречи».

Вопросы для рефлексии занятия:

– Что из сегодняшнего занятия запомнилось вам больше всего? Какое упражнение отозвалось сильнее?

– Что было самым трудным для вас сегодня – и почему?

– Какой навык или мысль вы хотели бы попробовать применить уже на этой неделе в общении с ребенком, супругом или другими родителями?

– Что вы чувствуете сейчас, в конце нашей встречи? С каким настроением уходите?

– Что бы вы хотели пожелать себе или другим участникам после сегодняшнего занятия?

Ведущий: «Уважаемые родители, спасибо вам за эту работу. Мост, который мы построили, – это не только про сегодняшний день. Попробуйте в течение этой недели осознанно перейти по этому мосту хотя бы один раз: сделать паузу там, где раньше отвечали сразу; сказать с теплотой там, где раньше звучал приказ; услышать потребность там, где раньше слышалась только обида.

Я желаю вам, чтобы ваши мосты были крепкими, а люди на том берегу – услышанными. Спасибо вам! До новых встреч!»

Блок 3. Шаги спокойствия: от переживаний к действию

Занятие с элементами тренинга «Допсихологическая помощь: как заметить, что помощь нужна мне и моему ребенку»

Цель: повышение психологической грамотности родителей (законных представителей) в сфере распознавания кризисных состояний; освоение алгоритмов допсихологической помощи; развитие навыков саморегуляции и осознанного родительства через формирование ответственного отношения к психологическому здоровью семьи.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Время: 60 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки (по числу участников), цветные маркеры, ватман с изображением схемы «Светофор состояний» (Приложение 29), наборы из стикеров трех цветов (зеленый, желтый, красный) (по числу участников), раздаточный материал «Памятка для родителей по оказанию допсихологической помощи» (Приложение 30) (по числу участников), раздаточный материал «ЦОС «Цифровой психолог»: психологическая помощь для заботливых родителей» (Приложение 31) (по числу участников), небольшая мягкая игрушка или предмет-антистресс.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, уважаемые родители! Я благодарю вас за то, что вы пришли на нашу встречу. Сегодня мы поговорим о безопасности и психологическом благополучии наших детей и нас самих.

В жизни бывают ситуации, когда и взрослый, и ребенок переживает сильное потрясение, стресс или находится в кризисном состоянии. Это может быть связано с потерей близкого, конфликтом, неудачей, болезнью, напряжением внутрисемейных отношений или другими событиями, переживать которые тяжело. В такие моменты важно не оставаться один на один с проблемой и знать, как помочь себе и близким. Поэтому сегодня мы обсудим, как распознать кризисное состояние у себя и у ребенка, познакомимся с алгоритмом допсихологической помощи, освоим простые, но эффективные приемы самопомощи, которые можно применять в повседневной жизни. Наша встреча – это практическое занятие. Поэтому мы будем вместе рассуждать, делиться опытом и тренироваться в применении доступных, но действенных техник. Я надеюсь, что полученные знания помогут вам чувствовать себя увереннее в сложных ситуациях».

Разминка

Упражнение 1 «Мой ресурс сегодня»

Цель упражнения: создание доброжелательной атмосферы, настрой на работу, осознание актуального состояния.

Время: 5 минут.

Ведущий: «Давайте начнем с небольшого упражнения. Каждый из нас приходит на встречу с разным настроением и разным уровнем сил. Я предлагаю каждому по кругу назвать свое имя и одним словом или короткой фразой описать то, что сейчас дает вам силы, поддерживает, является вашим ресурсом. Например: «Я Елена, и мой ресурс – это поддержка мужа» или «Я Павел, и меня поддерживает прогулка на свежем воздухе».

Участники по кругу делятся своими состояниями.

Ведущий: «Спасибо за искренность. Мы услышали, что у каждого есть что-то, что помогает справляться с трудностями. Очень важно замечать свои ресурсы. Сегодня мы поговорим о том, как их использовать в кризисных ситуациях».

Основная часть

Упражнение 2 Мини-лекция «Что такое кризисное состояние и как его распознать?»

Цель упражнения: психологическое просвещение родителей (законных представителей) по вопросам кризисных состояний, их признаков и факторов риска.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Прежде, чем говорить о помощи в кризисном состоянии, давайте разберемся, что такое само кризисное состояние.

Кризисное состояние – это временное состояние человека, вызванное сильным стрессом или психотравмирующей ситуацией, при котором привычные способы совладания перестают работать и человек не может самостоятельно справиться с переживаниями. Кризис может быть связан с внешними событиями (потеря, катастрофа, насилие) или внутренними (возрастной кризис, экзистенциальный кризис).

Отечественные психологи (например, Ф.Е. Василюк) рассматривают кризис как «поворотный момент» в жизни человека, когда прежний образ жизни и смыслы разрушаются, а новые еще не сформированы. Это период повышенной уязвимости, но одновременно и потенциального роста.

Как распознать кризисное состояние у ребенка?

В зависимости от возраста признаки могут различаться. Однако есть общие сигналы, на которые стоит обратить внимание:

– Эмоциональные проявления: резкая смена настроения, повышенная тревожность, страхи, плаксивость, агрессия, апатия, безразличие, чувство вины или стыда.

– Поведенческие изменения: замкнутость, избегание общения, потеря интереса к любимым занятиям, ухудшение успеваемости, нарушение сна и аппетита, внешние признаки самоповреждающего поведения (порезы, ожоги), употребление психоактивных веществ, уходы из дома.

– Когнитивные признаки: трудности с концентрацией внимания, навязчивые мысли, снижение памяти, негативные мысли о себе, о будущем, о мире.

– Соматические жалобы: головные боли, боли в животе, тошнота, головокружения без медицинской причины.

Важно понимать, что эти признаки могут быть следствием не только кризиса, но и других состояний. Однако если они появились внезапно, длятся более двух недель и мешают нормальной жизни, это повод обратиться к специалисту».

Упражнение 3 «Светофор кризисных маркеров»[61]

Цель упражнения: развитие навыка распознавания признаков стресса и кризиса у себя и у ребенка.

Время: 15 минут.

Необходимые материалы: ватман со схемой светофора (Приложение 29), наборы из стикеров трех цветов (по числу участников).

Ведущий: «Кризисное состояние не возникает «на пустом месте». Ему предшествуют сигналы, которые мы не всегда замечаем. Давайте составим наш «Светофор состояний».

Зеленый цвет – норма. Например, состояние усталости, которая проходит после отдыха; у взрослых это может быть подавленное состояние после конфликта, у ребенка

[61] Тарабрина, Н.В. Психология посттравматического стресса: теория и практика / Н.В. Тарабрина. – Москва: Институт психологии РАН, 2009. – 302 с.

– волнение перед контрольной. При этом ребенок сохраняет контакт со взрослыми, не отказывается от помощи и поддержки. Взрослые также не стремятся к изоляции, сохраняют способность и мотивацию к коммуникации. То есть, это такие состояния, которые после отдыха, поддержки или разрешения ситуации минимизируются, и человек – взрослый или ребенок – возвращается в привычное состояние. Подобные состояния не требуют срочного обращения к психологу; однако за ними следует наблюдать, чтобы не упустить момента накопления усталости, когда традиционные способы восстановления (сон, хобби, умеренная физическая активность, прогулка, общение с близкими или иное) перестают «работать».

Желтый цвет – предупреждение, состояние, требующее повышенного внимания. Например, ребенок, который всегда был открытым и общительным, становится замкнутым и раздражительным. Также у ребенка может наблюдаться снижение учебной мотивации, успеваемости, нарушение отношений со сверстниками, возникновение повторяющихся жалоб на страх, беспомощность, одиночество. Ребенок перестает участвовать в привычных делах, избегает конкретных людей или мест. У взрослых могут наблюдаться проблемы с концентрацией внимания, ухудшение внимания, снижение мотивации; повышается утомляемость, раздражительность; возникают сложности со сном, контролем аппетита, ослабляется иммунитет. Перечисленные и иные признаки – не просто проявления усталости или плохого настроения. Это сигналы для внимательного отношения к собственному состоянию и состоянию ребенка, а также для обращения за психологической помощью.

Красный цвет – «опасность». У детей могут наблюдаться стойкие расстройства сна, аппетита; в поведении – стремление к социальной изоляции, крайняя степень негативизма, рискованное поведение, попытки причинить себе вред (самоповреждающее поведение). Особенно опасны ситуации, в которых ребенок сообщает о намерении причинить вред себе или другому человеку, особенно если есть конкретный план или доступ к средствам причинения вреда; уже совершена попытка самоповреждения, есть серьезные травмы или признаки острого медицинского состояния, наблюдается резкое изменение поведения или выраженная дезориентация.

У взрослых также могут проявляться резкие скачки настроения (от апатии до гнева), в когнитивной (мыслительной) сфере наблюдаются признаки туннельного мышления (все мысли фокусируются исключительно на проблеме; человек перестает видеть альтернативы, ресурсы и поддержку), появляются навязчивые, в том числе суицидальные мысли; на фоне стойких нарушений сна и аппетита утрачивается привычная активность, усиливается стремление к социальной изоляции. Все эти признаки – маркеры кризисного состояния, которые требуют немедленного обращения за психологической, а иногда и медицинской, помощью.

Я прошу вас написать на стикерах признаки стресса, разделяя стикеры каждого цвета на группы: одну группу – для взрослого, другую – для ребенка. Опирайтесь на собственные знания и информацию, которую вы получили сегодня на занятии. Затем прошу приклеить стикеры на соответствующий сектор светофора».

Участники выполняют задание.

Примечание для ведущего: ведущему целесообразно подготовить заранее стикеры с признаками стресса, чтобы, при необходимости, дополнить ответы участников.

Ведущий организует обсуждение.

Ведущий: «Обратите внимание на область красного цвета. Признаки, которые мы с вами поместили в эту область, являются основанием для обращения за профессиональной помощью, психологической или медицинской. Важно помнить, что в кризисных ситуациях действует тот же принцип, о котором напоминают в салоне самолета: кислородную маску надевают сначала на себя, а потом на ребенка. Если в отношении себя вы определяете признаки кризисного состояния как «опасные», важно в первую очередь позаботиться о состоянии своего психологического здоровья и лишь затем – о ребенке; в противном случае вы не сможете стать необходимой опорой и поддержкой для своего ребенка.

Вместе с тем признаки, которые мы поместили в «зеленую область» не требуют обращения к профессиональному психологу; в таких случаях каждый из нас, при наличии внутренней готовности и понимании основ человеческого поведения, способен оказать допсихологическую помощь и поддержку.

Для лучшего понимания и распознавания признаков кризисного состояния предлагаю разобрать несколько ситуаций и обсудить, к области какого цвета можно отнести представленные в них проявления, и какую помощь можно оказать героям этих ситуаций.

Например:

– Школьник 10 лет. Пришел домой расстроенным, на вопросы родителей о причинах плохого настроения не отвечает, отказывается от обеда, плачет, уходит в свою комнату делать уроки, но вместо этого густо штрихует листы бумаги черным карандашом. Наконец после настойчивых расспросов признается, что не справился с написанием изложения и теперь боится получить низкую оценку, чувствует себя неудачником. После неудачного ответа плачет, отказывается работать, но через 15 минут принимает поддержку и возвращается к заданию;

– Подросток 14 лет. В течение двух недель избегает общения с одноклассниками, перестал ходить на любимую секцию. На все расспросы отмалчивается или отвечает: «Все равно никому до меня нет дела»;

– Девушка-подросток 16 лет. После конфликта с родителями выкрикивает: «Как вы мне все надоели! Я так больше не могу! Лучше бы я совсем не рождалась! Хорошо, что я таблетками запаслась: один раз выпить – и все проблемы решены!»

Родители совместно с ведущим разбирают ситуации, присваивают им определенный цветовой код.

Ведущий: «Отслеживать собственное состояние и состояние детей, уметь замечать моменты усталости, грусти, поддерживать себя и ребенка – очень важно. Профилактика признаков, которые мы определили в «зеленую область» поможет избежать негативных последствий и развития признаков из «желтой и красной областей». Помните, если вы заметили признаки из красной области – своевременно обратитесь за профессиональной психологической помощью. Начать всегда можно со школьного педагога-психолога, который своевременно окажет помощь и подскажет, куда вы можете обратиться еще при необходимости».

Упражнение 4 «Техника заземления 5-4-3-2-1: Помощь себе»[62]

Цель упражнения: освоение экспресс-метода саморегуляции для допсихологической помощи и при острых стрессовых реакциях.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Существуют техники, которые можно использовать в ситуациях, когда сильная тревога, плач не позволяют мыслить конструктивно и принимать взвешенные решения. Сначала нужно вернуть себя в реальность через тело и органы чувств. Некоторые из таких техник могут быть использованы и в рамках допсихологической помощи, так такие техники доступны и не требуют специальной подготовки. К числу таких техник относятся дыхательные упражнения или техники «заземления». На языке психологов «заземление» – это приемы, которые помогают человеку вернуться в настоящий момент, переключив внимание с тревожных мыслей на физические ощущения или окружающую реальность. Одна из таких техник «заземления» – упражнение «5-4-3-2-1» – широко используется в практике для купирования тревоги. Давайте попробуем вместе ее выполнить.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох. Теперь откройте глаза и найдите вокруг себя:

5 предметов, которые вы можете увидеть (назовите их про себя: стол, лампа, ручка...);

4 звука, которые вы слышите (шум улицы, тиканье часов);

3 предмета, которые вы можете потрогать (почувствуйте ткань одежды, поверхность стола);

2 запаха, которые вы можете почувствовать (или вспомните два любимых запаха);

1 вкус, который вы можете ощутить (или сделайте глоток воды).

Эта техника работает, как якорь, возвращая психику из состояния стресса в момент «здесь и сейчас».

Участники выполняют упражнение.

---

[62] Вейганд, О. Заземление и автономность. Биоэнергетический анализ: новый взгляд / О. Вейганд. – Москва: ИП Сарматова А.А., 2022. – 136 с.

Ведущий: «Прошу каждого из вас поделиться своими эмоциями. Было легко или трудно выполнить упражнение? Что вызывало трудности? Что далось легче? Получилось ли «заземлиться?»

Ответы участников.

Ведущий: «Умение переключать свое внимание, «заземляться» – это тоже навык, который вы можете тренировать с помощью данного упражнения или оказывать помощь своему ребенку или, при необходимости, коллегам».

Упражнение 5 «Мостик поддержки: как говорить с ребенком в кризисе»[63]

Цель упражнения: отработка приемов активного слушания для развития поддержки в кризисном состоянии.

Время: 15 минут.

Необходимые материалы: раздаточный материал «Памятка для родителей по оказанию допсихологической помощи» (Приложение 30) (по числу участников), раздаточный материал «ЦОС «Цифровой психолог»: психологическая помощь для заботливых родителей» (Приложение 31) (по числу участников).

Ведущий: «Как помочь ребенку, если он в кризисе? Главное правило допсихологической помощи: сначала мы успокаиваемся сами (используем дыхательные упражнения или техники «заземления»), только потом помогаем ребенку.

Вспомним технику активного слушания Ю.Б. Гиппенрейтер – советского и российского психолога. Когда ребенок плачет или паникует, привычные фразы «Успокойся», «Все будет хорошо», «Не бойся» плохо «работают», так как не содержат поддержки, но обесценивают его состояние.

Более действенно использовать метод принятия его чувств, выстраивая фразы поддержки по своего рода алгоритму, формуле: «Я вижу, что тебе (название эмоции). Ты злишься/боишься/тебе обидно, потому что (причина). Я рядом. Мы справимся. Давай вместе (предложение помощи)».

Давайте потренируемся. Я называю ситуацию, а вы формулируете ответ.

---

[63] Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва: АСТ, 2003. – 304 с.

Ситуация 1: Ребенок приходит из школы, бросает рюкзак, садится на пол и говорит дрожащим голосом: «Я больше туда не пойду… Я старался, а надо мной все смеялись. Я никому не верю».

Ситуация 2: Подросток сидит в комнате, не включая свет, не выходит на ужин, говорит: «Отстаньте, мне плохо, оставьте меня в покое».

Участники формулируют ответы, ведущий дает обратную связь, корректируя обесценивающие фразы.

Ведущий: «Уважаемые участники, наше занятие приближается к завершению. Прежде, чем мы с вами выполним заключительное упражнение, я хочу поделиться с вами памяткой, в которой кратко представлен порядок возможных действий при оказании допсихологической помощи. Пусть эта памятка станет еще одним инструментом, помогающим вам поддерживать себя и своих близких в различных ситуациях».

Ведущий раздает участникам «Памятку для родителей по оказанию допсихологической помощи» (Приложение 30).

Ведущий: «Обращаю ваше внимание, уважаемые участники, что получить профессиональную психологическую помощь и поддержку стало доступнее. С начала текущего учебного года действует современная онлайн-платформа «Цифровой психолог». О возможностях этой платформы и о том, как подключиться к ней, доступно изложено в специальной памятке».

Ведущий раздает участникам памятку «ЦОС «Цифровой психолог»: психологическая помощь для заботливых родителей» (Приложение 31).

Завершение

Упражнение 6 «Щит опоры»

Цель упражнения: рефлексия, создание индивидуального плана самопомощи и поддержки семьи.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги форматы А4, ручки (по числу участников).

Ведущий: «Осознанное родительство – это своевременная подготовка, помощь себе и своему ребенку. Предлагаю вам создать свой «щит опоры». Нарисуйте на листе контур щита. Разделите его на три части:

– в одной части напишите, что помогает именно вам (мои способы «заземления», отдыха);

– во второй части – что помогает вашему ребенку (его любимые слова поддержки, ритуалы, действия);

– третью часть заполните контактами, куда вы можете обратиться за профессиональной помощью (телефоны доверия, школьный педагог-психолог, центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи). Как будете готовы, поделитесь, что получилось».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Наше занятие подошло к концу. Что сегодня для вас было ценным?»

Ответы участников.

*Ведущий: «*Помните: ваш спокойный голос и уверенное присутствие – это уже половина помощи. Спасибо вам за ваш осознанный выбор быть опорой для своих детей. Берегите себя!»

Педагогические работники образовательных организаций

Блок 1. Не растеряться, когда трудно: навыки, которые помогают в любой ситуации

Занятие с элементами тренинга «Профилактика эмоционального выгорания и восстановление жизненного баланса»

Цель: совершенствование навыков управления своим эмоциональным состоянием, освоение приемов саморегуляции и восстановления жизненного баланса для своевременного снижения напряжения в стрессовых ситуациях.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: флипчарт или доска для записей, листы бумаги формата А4, цветные карандаши – несколько наборов, ручки по числу участников, мяч или мягкая игрушка.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, уважаемые коллеги! Наше занятие посвящено проблематике эмоционального выгорания и восстановлению жизненного баланса. Эмоциональное выгорание можно назвать своеобразным способом психологической защиты при воздействии профессиональных стрессоров. Давайте обсудим, какие бывают признаки эмоционального выгорания.

Бывают поведенческие признаки, такие, например, как импульсивность, навязчивое желание сделать перерыв. К физическим признакам можно отнести усталость, бессонницу, утомляемость, а к эмоциональным – подавленность, чувство вины, отсутствие ярких эмоций, безразличие, сниженный фон настроения. Эмоциональное выгорание может проявляться в том числе через ощущение скуки, отсутствие желания развиваться, выполнять поставленные задачи. В социальной жизни может быть снижение социальной активности, избегание контактов, ощущение изолированности.

Наблюдали ли вы у себя хоть раз подобные симптомы? Давайте сегодня мы с вами вспомним, что мы ощущаем в различных сложных ситуациях, как ведем себя, и попробуем научиться работать с нашими эмоциями и восстанавливать внутренний баланс.

Для начала предлагаю озвучить некоторые правила, соблюдение которых поможет нам с вами эффективно провести занятие и получить положительные эмоции от общения друг с другом:

– Правило «ближнего круга»: все то, чем мы делимся во время занятия, остается только здесь.

– Правило «Я-высказывания»: мы воздерживаемся от оценивания друг друга, даже если что-то нам кажется неправильным. Если мы будем высказываться безоценочно, говорить, не критикуя собеседника, а только о тех чувствах и мыслях, которые мы сами испытываем, это поможет не задеть чувства остальных участников.

– Правило добровольности: каждый имеет право участвовать в тех упражнениях и в той мере, насколько он готов.

– Правило «здесь и сейчас»: мы работаем с теми процессами, которые происходят в конкретный момент.

Вы согласны с этими правилами? Может быть, хотели бы что-то добавить? Тогда приступаем».

Разминка

Упражнение 1 «Имя-качество»[64]

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроя, знакомство участников с сильными профессиональными и личностными качествами друг друга.

Время: 5–7 минут.

Необходимые материалы: мяч или мягкая игрушка (по желанию).

---

[64] Стишенок, И. В. Тренинги для педагогов: сборник упражнений. / И.В. Стишенок. – М.: Педагогическое общество России, 2018. – 120 с.

Ведущий: «Уважаемые коллеги, начнем наше занятие с того, что узнаем немного нового о каждом из нас, ведь мы – это не только имя и должность, но и уникальный набор качеств, которые помогают нам в работе и жизни. Сейчас мы попробуем увидеть это друг в друге. Сейчас каждый по кругу называет свое имя и добавляет к нему прилагательное, которое начинается на ту же букву и описывает его сильную сторону – как личностную, так и профессиональную. Например: «Меня зовут Мария, и я – мудрая» или «Я Александр, и я – активный. Постарайтесь выбрать то качество, которое вы действительно цените в себе и которое помогает вам в работе с обучающимися и коллегами».

Участники по очереди выполняют задание.

Ведущий: «А теперь давайте посмотрим, какие качества чаще всего звучали в нашей группе. Может быть, кто-то услышал качество, которое хотел бы развить в себе? Поделитесь, если вам откликнулось что-то из услышанного».

Участники делятся наблюдениями. Ведущий может зафиксировать наиболее часто встречающиеся качества на доске.

Ведущий: «Отлично! Мы с вами увидели новые качества друг в друге, которые не замечали ранее, и теперь мы знаем, что у каждого из нас есть сильные стороны, на которые мы можем опираться в работе, именно они будут нашим ресурсом для преодоления сложных ситуаций. Однако, если мы неравномерно распределим наши силы, то даже сильные стороны не будут справляться. Как вы думаете, насколько сейчас сбалансирована ваша жизнь?»

Ответы участников.

Ведущий: «Чтобы ответить на этот вопрос честно и наглядно, мы выполним упражнение «Колесо жизненного баланса».

Основная часть

Упражнение 2 «Колесо жизненного баланса»[65]

[65] Майер, П. Дж. Жизненный баланс: практическое руководство. / П. Дж. Майер. – М.: Издательство, 2005. – 180 с.

Цель упражнения: развитие представлений о распределении приоритетов в жизненных сферах, осознание степени удовлетворенности каждой сферой жизни, выявление ресурсов и «точек роста».

Время: 20–25 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, цветные карандаши, ручки – по числу участников.

Ведущий: «Уважаемые участники, у каждого есть лист бумаги, а в центре круга лежат карандаши, которыми вы можете воспользоваться. Нам с вами нужно будет нарисовать круг и разделить его на 8 секторов. Каждый сектор – это одна из сфер вашей жизни. Давайте обозначим их:

1. Работа и профессиональное развитие.

2. Семья и близкие отношения.

3. Здоровье и физическое благополучие.

4. Отдых.

5. Самообразование и развитие.

6. Увлечения и хобби.

7. Финансовое благополучие.

8. Друзья и социальные связи».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Теперь представьте, что центр круга – это 0 (полная неудовлетворенность), а внешняя граница круга – это 10 (полная удовлетворенность). Оцените по 10-балльной шкале, насколько вы сейчас удовлетворены каждой сферой своей жизни. Поставьте отметку на луче каждого сектора и соедините точки линией. Посмотрите, какая фигура у вас получилась – это ваше «Колесо баланса»».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «А теперь нарисуйте рядом второе колесо – такое распределение вашей жизненной энергии, которое вы считаете идеальным. Насколько каждый сектор был бы наполнен в идеале? Отметьте эти значения и соедините точки».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Готово? Прекрасно! Давайте теперь обсудим ваши рисунки. Есть ли различия между реальным и идеальным колесом? В чем они заключаются? Какие секторы оказались наиболее «просевшими»? Как вы считаете, почему так получилось? Какая сфера, наоборот, наполнена больше всего? Является ли она для вас ресурсной? Что можно сделать, чтобы приблизить одно колесо к другому? За счет чего? От кого или от чего это зависит? Если бы ваше колесо было абсолютно ровным, что бы изменилось в вашей жизни?»

Участники обсуждают результаты заполнения «Колеса баланса».

Ведущий: «Итак, мы увидели, какие сферы жизни у нас наполнены, а какие – «проседают». А теперь – самый важный шаг: от осознания к действию. Выберите одну сферу, которая «просела» сильнее всего, и которую вы готовы начать выравнивать. Не беритесь за все сразу – это путь к разочарованию. Чтобы поднять «провисший» сектор, сформулируйте цель по пяти простым вопросам:

1. Что конкретно я хочу изменить? – не «больше отдыхать», а «один вечер в неделю без работы и телефона».

2. Зачем мне это? – что изменится в самочувствии, работе, отношениях, когда сфера начнет наполняться.

3. Как я пойму, что цель достигнута? – измеримый критерий: «оценка сферы поднимется с 3 до 6».

4. Какой первый шаг я сделаю за 7 дней? – маленький и зависящий только от вас: «в четверг в 19:00 запишусь в бассейн».

5. Что мне помешает и как я это обойду? – назовите препятствие и запасной вариант заранее.

Отметьте на колесе точку, где хотите оказаться через месяц, и соедините ее с текущим значением – это ваш маршрут. Три правила, чтобы сектор действительно поднялся:

1. Цель должна быть вашей, а не «правильной».

2. Двигаться необходимо «малыми шагами» – регулярность важнее скорости.

3. При необходимости возможна корректировка курса.

Кто хочет поделиться: какую сферу выбрал и какой первый шаг наметил? Озвученная цель срабатывает гораздо чаще».

Участники отвечают на вопросы.

Ведущий: «Итак, мы увидели, какие сферы жизни наполнены, а какие «проседают», и наметили первые шаги. Но важно понять: что именно мешает нам выравнивать колесо? Чаще всего – вполне конкретные профессиональные трудности, те ситуации, которые забирают силы и вызывают напряжение. Давайте соберем их в общую копилку и, что важнее, найдем для каждой опору: внутреннюю и внешнюю».

Упражнение 3 «Копилка педагогических трудностей и ресурсов»

Цель упражнения: выявление типичных профессиональных трудностей педагогов и актуализация внутренних и внешних ресурсов для их преодоления.

Время: 20–25 минут.

Необходимые материалы: флипчарт или доска для записей, листы бумаги формата А4 (по числу групп), ручки или карандаши (по числу участников), стикеры двух цветов (по 3–5 на каждого участника).

Ведущий: «Уважаемые коллеги! В нашей работе неизбежно возникают ситуации, которые вызывают напряжение, усталость или чувство беспомощности. Это нормально – мы живые люди. Важно другое: у каждого из нас есть ресурсы, которые помогают справляться с этими трудностями. Иногда мы их не замечаем, иногда забываем о них, а иногда не знаем, что у коллеги есть именно тот опыт, который нужен нам прямо сейчас.

Сегодня мы создадим общую копилку – трудностей и ресурсов. Мы не просто перечислим проблемы, а найдем для каждой из них опору: внутреннюю или внешнюю. И сделаем это вместе, как команда. Давайте разделимся на группы по 3-4 человека. Объедините стулья в небольшие круги и сядьте лицом друг к другу. Я раздам вам листы бумаги и ручки.

В течение 5-7 минут ваша задача – подумать, обсудить и записать список из 5-7 типичных трудностей, с которыми вы сталкиваетесь в работе. Это могут быть ситуации, которые вызывают стресс, утомление или ощущение, что силы на исходе. Постарайтесь формулировать конкретно: не просто «усталость», а «эмоциональная усталость после уроков с активным классом»; не просто «родители», а «сложности в общении с родителями, которые не реагируют на замечания. Записывайте в столбик, чтобы потом было удобно работать».

Участники обсуждают и записывают трудности.

Ведущий: «Все готовы? А теперь давайте обменяемся списками. Каждая группа передает свой список группе справа по кругу. Получите новый список – это трудности ваших коллег. Ваша задача сейчас – не решать их, а просто прочитать и отметить те, которые знакомы и вам. Поставьте галочку напротив тех трудностей, с которыми вы тоже сталкивались».

Группы получают списки друг друга и отмечают знакомые трудности.

Ведущий: «Теперь у каждой группы есть список трудностей коллег. Ваша новая задача – для каждой трудности предложить минимум два ресурса для ее преодоления:

1. Внутренний ресурс – это личностное качество, знание, умение, которое помогает справиться. Например: «умение планировать время», «чувство юмора», «навык активного слушания», «знание возрастной психологии», «способность переключаться».

2. Внешний ресурс – это то, что поддерживает извне: люди, условия, материалы, возможности. Например: «поддержка коллег», «консультация психолога», «методическая литература», «возможность взять выходной», «прогулка на природе», «музыка».

Записывайте ресурсы рядом с каждой трудностью. Не бойтесь предлагать нестандартные варианты – иногда именно они оказываются самыми действенными».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Давайте вернем списки их авторам и посмотрим, что получилось. Каждая группа по очереди представит одну-две трудности из своего списка и ресурсы, которые предложили коллеги».

Группы по очереди выступают. Ведущий фиксирует на флипчарте в двух колонках:

Трудность	Внутренний ресурс	Внешний ресурс
...	...	...

Ведущий: «Посмотрите на нашу общую копилку. У нас получилось не просто перечислить проблемы – мы нашли для каждой из них опору. Обратите внимание:

1. Какие трудности оказались наиболее распространенными? (ответы участников)

2. Какие ресурсы чаще всего предлагались? (ответы участников)

3. Какие ресурсы стали для вас открытием – вы не задумывались, что это тоже может быть опорой? (ответы участников)

4. Как вы можете использовать ресурсы коллег в своей работе? (ответы участников)».

Ведущий: «А теперь давайте каждый создаст свою личную копилку ресурсов. Возьмите стикеры. На каждом стикере напишите по одному ресурсу – внутреннему или внешнему, который вы хотели бы взять с собой из сегодняшнего занятия. Это может быть ресурс, который вы услышали от коллег, или тот, о котором вспомнили сами. Наклейте свои стикеры на флипчарт в соответствующую колонку – «Внутренние ресурсы» или «Внешние ресурсы».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Посмотрите, какая общая копилка у нас получилась. Это не просто список – это наш коллективный ресурс, который мы можем использовать в трудные моменты. Помните: обращаться за поддержкой – это не слабость, а профессиональная зрелость».

Ведущий: «Наше упражнение подошло к концу. Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями: что было самым ценным для вас в этом упражнении? Что вы забираете с собой из нашей общей копилки? Как вы можете использовать этот опыт в своей работе?»

Участники отвечают на вопросы.

Ведущий: «Мы с вами убедились: ресурсы есть – и внутренние, и внешние, и у каждого из нас, и у коллектива. Но даже зная о ресурсах, мы нередко оказываемся захвачены эмоцией: обида, тревога или раздражение накрывают раньше, чем мы успеваем вспомнить о своих опорах. Поэтому следующий шаг – научиться наблюдать за эмоцией, не борясь с ней и не позволяя ей управлять нами. Именно этому посвящено упражнение «Волны эмоций».

Упражнение 4 «Волны эмоций»

Цель упражнения: обучение педагогов навыку осознанного наблюдения за негативными эмоциями без борьбы с ними, что способствует снижению их интенсивности и восстановлению внутреннего равновесия.

Время: 10–15 минут.

Необходимые материалы: спокойная музыка (по желанию), удобные стулья.

Ведущий: «Коллеги, мы часто пытаемся избавиться от неприятных чувств – обиды, гнева, тревоги. Но, как известно, чем сильнее мы сопротивляемся эмоции, тем сильнее она становится. Сегодня мы попробуем другой подход: не бороться с эмоцией и не «выбрасывать» ее, а наблюдать за ней, позволить ей быть, и постепенно она сама начнет терять свою власть над нами».

Участники садятся удобно, закрывают глаза.

Ведущий: «Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, сосредоточившись на дыхании. Представьте, что вы сидите на берегу реки. Вода в реке – это ваши мысли и чувства. Вспомните одну из последних неприятных ситуаций на работе, которая вызвала сильные эмоции. Представьте, что эта эмоция – это лист, плывущий по реке. Вы просто смотрите, как он проплывает мимо. Не нужно его останавливать, не нужно

его топить, не нужно его оценивать. Просто наблюдайте. Может быть, это будет большой лист, а может – маленький. Позвольте ему плыть со своей скоростью. Если вы чувствуете, что эмоция захватывает вас, мягко вернитесь к образу листа на воде». Перенесите внимание на тело. Где в теле вы чувствуете эту эмоцию? Может быть, в груди, в плечах, в животе? Просто направьте туда внимание. Позвольте этому ощущению быть, не пытаясь его изменить. Просто дышите, направляя вдох в это место».

Пауза 1-2 минуты.

Ведущий: «Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, пошевелите пальцами рук и ног, потянитесь и медленно откройте глаза.

Наше упражнение подошло к завершению, пожалуйста, поделитесь своими впечатлениями: удалось ли вам наблюдать за эмоцией, а не бороться с ней? Изменилось ли ваше состояние после выполнения упражнения? Что вы чувствуете сейчас? Как этот навык наблюдения может помочь вам в работе и повседневной жизни?»

Участники отвечают на вопросы.

Ведущий: «Мы попробовали просто наблюдать за эмоцией и убедились, что она теряет свою власть, если ее не подкармливать сопротивлением. Но у наблюдения есть продолжение: с эмоцией можно вступить в диалог, понять ее послание и – при желании – преобразовать ее в другое, ресурсное состояние. Сейчас мы сделаем это телесно, через движение и образ, в упражнении «Скульптор эмоций».

Упражнение 5 Игра «Скульптор эмоций»

Цель упражнения: развитие навыка осознанного взаимодействия с неприятными эмоциями, их принятия и трансформации в ресурсное состояние.

Время: 15–20 минут.

Ведущий: «У каждого из нас есть чувства, которые нам не нравятся и от которых хотелось бы избавиться. Это может быть тревога, раздражение, обида или усталость. Сейчас мы поработаем с одним из таких чувств.

Разбейтесь на пары. Договоритесь, кто будет «скульптором», а кто – «глиной». Задача «скульптора» – вылепить из «глины» то чувство, с которым он хотел

бы поработать. «Глина» должна быть податливой и пластичной, максимально воплощая замысел. «Скульптор» без слов, используя только физические воздействия (положение тела, рук, наклон головы), придает «глине» форму, выражающую выбранное чувство. Когда скульптура готова, все пары могут представить свои работы».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Теперь представьте, что вылепленное чувство ожило и заговорило. Каждое чувство несет в себе какое-то полезное сообщение. С благодарностью выслушайте его и дайте достойный ответ.

Пример диалога:

«Скульптура страха»: «Я посещаю тебя, чтобы оберегать от опасностей. Будь осторожен!»

Ответ: «Спасибо за предупреждение. Я буду действовать осмотрительнее. Побудь со мной, пока я не сориентируюсь, но не дави на меня».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Поговорив со скульптурой, подумайте: на какое чувство вы хотели бы ее заменить? Размягчите «глину» и вылепите из нее новую позитивную скульптуру».

Участники отвечают на вопрос и лепят позитивную скульптуру.

Ведущий: «Поменяйтесь ролями, чтобы каждый побывал и «скульптором», и «глиной».

Участники меняются ролями.

Ведущий: «Вы прекрасно справились с заданием. Легко ли было говорить со своим чувством? Удалось ли найти ему позитивную альтернативу? Нравится ли вам новое чувство? Легко ли вы его принимаете?»

Участники отвечают на вопросы.

Ведущий: «Мы поработали с эмоциями на уровне образа и тела. А теперь добавим еще один – физиологический инструмент, который помогает быстро вернуть себя в равновесие в любой момент: на перемене, после сложного разговора, перед уроком. Освоим технику «Резонансное дыхание».

Упражнение 6 «Резонансное дыхание»

Цель упражнения: снижение уровня воспринимаемого стресса и эмоционального истощения через гармонизацию работы вегетативной нервной системы.

Время: 5-10 минут.

Ведущий: «Коллеги, в завершение нашего занятия мы освоим технику, которая называется «резонансное дыхание». Исследования показывают, что медленное дыхание с частотой около 6 вдохов в минуту синхронизирует работу сердца и легких, что способствует переходу организма из режима стресса в режим восстановления».

Участники садятся удобно, выпрямляют спину, но без напряжения.

Ведущий: «Сделайте несколько обычных вдохов и выдохов, чтобы настроиться. Сейчас мы будем дышать в определенном ритме. Наша цель – делать примерно 6 дыхательных циклов в минуту. Это значит, что один цикл (вдох и выдох) занимает около 10 секунд. Итак, сделайте вдох: медленно вдыхайте через нос на счет 1-2-3-4 (около 4 секунд), теперь – выдох: медленно выдыхайте через нос или слегка приоткрытый рот на счет 1-2-3-4-5-6 (около 6 секунд). Важно, чтобы выдох был немного длиннее вдоха. Если вам сложно дышать на счет, просто дышите медленно и плавно, стараясь, чтобы выдох занимал чуть больше времени, чем вдох. Продолжайте дышать в этом ритме, следя за своим состоянием».

Участники выполняют 5-7 циклов дыхания.

Ведущий: *«*Сделайте несколько свободных вдохов, откройте глаза и вернитесь в обычное состояние. Удалось ли вам удержать предложенный ритм? Изменилось ли ваше состояние после практики? Что вы чувствуете? Насколько легко было сосредоточиться на дыхании?»

Участники отвечают на вопросы.

Ведущий: «Мы научились нескольким способам самопомощи: видеть баланс, находить ресурсы, наблюдать за эмоциями, дышать в восстанавливающем ритме. Но есть еще один источник ресурса, который всегда рядом, – это поддержка друг друга. Завершим наше занятие на теплой ноте».

Завершение

Упражнение 7 «Комплимент по кругу»

Цель упражнения: создание ресурсного эмоционального состояния, завершение занятия на позитивной ноте.

Время: 5–7 минут.

Необходимые материалы: мяч или мягкая игрушка.

Ведущий: «У нас есть мяч. Сейчас мы будем передавать его по кругу. Тот, у кого мяч, говорит комплимент или слова поддержки своему соседу справа, после чего передает мяч ему. И так по кругу, пока мяч не вернется ко мне. Постарайтесь сказать что-то искреннее и конкретное».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Замечательно! Мы с вами получили порцию поддержки и тепла. Помните, что забота о себе – это не роскошь, а необходимость. Берегите себя и будьте в балансе! Спасибо всем за работу! Наше занятие подошло к концу. Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями. Как менялось ваше эмоциональное состояние в ходе тренинга? Какие упражнения вам показались эффективными? Что вы хотели бы взять с собой в качестве методов самопомощи?»

Участники отвечают на вопросы.

Ведущий: «Спасибо всем за работу и открытость! Помните: у каждого из нас есть ресурсы – внутренние и внешние, и у нашего коллектива тоже есть общая копилка, которую мы можем пополнять и к которой можем обращаться. Забота о себе – это не роскошь, а необходимость. Берегите себя и друг друга!»

Блок 2. Учимся договариваться и поддерживать друг друга

Занятие с элементами тренинга «Мы одна команда: общение без барьеров и благоприятный климат в школе»

Цель: развитие и совершенствование навыков общения педагогических работников, формирование благоприятного социально-психологического климата

образовательной организации, освоение приемов конструктивной коммуникации, профилактика эмоционального выгорания и конфликтов в коллективе.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Время: 90 минут.

Необходимые материалы: бумага для записей формата А6 или меньше, ручки или фломастеры по количеству участников, шляпа, коробка или мешочек для сбора записей, бланк для самоанализа «Школьный климат: от меня зависит» (Приложение 32) (по числу участников).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня наше занятие посвящено теме, которая касается каждого из нас ежедневно – тому, как мы общаемся друг с другом и какой психологический климат создаем в школе. Социально-психологический климат – это не абстрактное понятие. Это то, насколько комфортно нам приходить на работу, насколько легко решать рабочие задачи, насколько мы чувствуем поддержку коллег. И во многом этот климат складывается из наших ежедневных коммуникаций: как мы здороваемся, как реагируем на просьбы, как говорим о трудностях.

Важно понимать: благоприятный климат – это не отсутствие конфликтов. Это умение проходить через разногласия, не разрушая отношения. Сегодня мы будем работать в формате тренинга, поэтому предлагаю сразу договориться о правилах:

– правило «ближнего круга»: все, чем мы делимся на занятии, остается здесь;

– правило «Я-высказывания»: мы не оцениваем друг друга, а говорим о своих чувствах и мыслях;

– правило добровольности: каждый участвует в той мере, в какой готов;

– правило «здесь и сейчас»: мы работаем с тем, что происходит в данный момент.

Согласны с этими правилами? Может быть, хотите что-то добавить?»

Разминка

Упражнение 1 «Импульс»[66]

Цель упражнения: создание эмоционального настроя, сплочение группы, снятие напряжения.

Время: 5 минут.

Ведущий: «Сейчас я предлагаю встать в круг. Возьмитесь за руки. По кругу побежит «импульс» – легкое пожатие руки. Я начну, передам импульс соседу справа, он – следующему, и так далее, пока он не вернется ко мне. Постарайтесь передать его как можно быстрее».

Участники выполняют упражнение. После первого круга ведущий предлагает усложнить: «А теперь пустим импульс в другую сторону и добавим второй импульс – навстречу первому. Посмотрим, встретятся ли они».

Ведущий: «Насколько легко было выполнять упражнение? Что помогало, а что мешало? Как вы думаете, что это упражнение показывает про нашу командную работу?»

Ответы участников.

Упражнение 2 «Ты такой же, как и я»[67]

Цель упражнения: развитие эмпатии, развитие умения находить общее для всех и отличительное.

Время: 15 минут.

Ведущий: «Это упражнение состоит из двух частей, для его выполнения вам нужно разбиться на пары и сесть напротив друг друга.

На первом этапе вам необходимо по очереди говорить друг другу фразу, начинающуюся со слов: «Ты такой (такая) же, как я, у тебя...» Один из вас начинает, потом говорит ваш партнер, потом опять первый участник и т.д. При этом надо смотреть друг другу в глаза, стараться говорить тем же голосом, что и партнер, подстраиваясь под его темп, тембр, высоту голоса, интонацию».

---

[66] Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учеб. пособие / И.В. Вачков. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Ось-89, 2006. – 255 с.

[67] Козлов, Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. / Н.И. Козлов. – Екатеринбург: АРД, 1997. – 144 с.

Участники выполняют задание в течение 3-5 минут.

Ведущий: «Спасибо! Во второй части упражнения вы будете также по очереди говорить друг другу по одной фразе, начинающейся со слов: «Я очень отличаюсь от тебя, ведь я...»

Участники выполняют задание в течение 3-5 минут.

Примечание для ведущего: Ведущий может попросить кого-либо из участников вместе с ним продемонстрировать, как должно проходить упражнение. После завершения работы в парах участники садятся по кругу и делятся своими впечатлениями.

Ведущий: «Какие чувства возникали у вас в ходе работы?»; «Что вы чувствовали на первом этапе упражнения и на втором?»

Основная часть

Упражнение 3 «Психологическая дистанция»[68]

Цель упражнения: развитие у педагогических работников представлений о «психологической дистанции» и ее важности в коммуникации.

Время: 30 минут.

Ведущий: «Как показало предыдущее упражнение, у каждого из нас есть схожие черты, но есть и различия. Для лучшего выстраивания взаимодействия, поддержания благоприятного психологического климата в коллективе важно помнить об этом. У каждого из вас есть психологическая дистанция, которая также влияет на психологическое благополучие коллектива.

Предлагаю кому-то из участников группы проверить, насколько он знаком с «психологической дистанцией», которую держат по отношению к нему коллеги.

Доброволец (далее будем называть его Ведущим) поворачивается к группе спиной. Участники, которые находятся за его спиной, выбирают комфортную для себя психологическую дистанцию: на каком расстоянии от Ведущего, по их ощущениям,

[68] Кипнис, М. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга / М. Кипнис. – Москва: АСТ, 2014. – 637 с.

они чувствуют себя с ним максимально комфортно. Те, кто считает себя наиболее психологически близким Ведущему, становятся поближе к нему. Те, кто чувствует, что находится от Ведущего на средней психологической дистанции – не приближены к нему, но и не удалены, – выбирают свой интервал. В третьей группе – те, кто считает себя достаточно далеким от Ведущего человеком. Прошу всех запомнить выбранное ими место и дистанцию по отношению к Ведущему и вернуться на исходную позицию».

Участники возвращаются на исходные позиции.

Ведущий: «Теперь предлагаю Ведущему повернуться и выстроить участников группы так, как, он считает, они стояли в дистанции «близости» по отношению к нему».

Участник выполняет задание.

Ведущий: «Уверены ли вы в своем выборе? В чьем месте вы наименее уверены? Почему? Если необходимо, переставьте этих людей в более подходящее, по вашему мнению, место. Укажите на тех участников группы, в месте которых вы максимально уверены».

Ведущий тренинга просит членов команды вернуться к тем местам, которые они сами для себя определили в начале упражнения.

Ведущий: «Как чувствует себя Ведущий/группа после окончания упражнения? Что запомнилось вам в ходе игры? Что понравилось? Что заставило задуматься? Какие выводы вы можете сделать после проведенного упражнения?

Упражнение 4 «Вопросы мудрецу»

Цель упражнения: углубление межличностного контакта, возможность увидеть участников группы с новой стороны, почувствовать себя в экспертной позиции, преодоление социальных стереотипов.

Время: 20 минут.

Необходимые материалы: бумага для записей формата А6 или менее, ручки или фломастеры по количеству участников, шляпа, коробка или мешочек для сбора записей.

Ведущий: «Сейчас я предлагаю каждому из вас побыть в роли мудреца. Возьмите каждый по маленькой бумажке и напишите на ней вопрос, который бы вы хотели задать мудрецу о психологическом климате в вашем коллективе».

Записки складываются в шляпу, коробку или мешочек, перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке.

Ведущий: «Теперь представьте себя мудрецом, который знает ответы на многие вопросы. Выберите наугад записку и постарайтесь ответить на содержащийся в ней вопрос».

Шляпа с вопросами передается по кругу. Если участник достанет свой собственный вопрос – он имеет право его поменять.

По завершении упражнения ведущий организует обсуждение. Возможные вопросы:

– Какие чувства вы испытали в роли «мудреца»?

– Насколько легко или, напротив, трудно выступать в роли «мудреца»? Почему?

– Как это упражнение помогает больше узнать о себе? о своих коллегах?

Завершение

*Упражнение 5 «*Школьный климат: от меня зависит*»*

Цель упражнения: создание персонального алгоритма действий для улучшения социально-психологического климата в образовательной организации.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: бланк для самоанализа «Школьный климат: от меня зависит» (Приложение 32) (по числу участников).

Ведущий: «А теперь я предлагаю каждому заполнить небольшой бланк для самоанализа – «Школьный климат: от меня зависит». Это не формальность: действительно, у каждой образовательной организации своя уникальная атмосфера, и это потому, что не бывает двух одинаковых людей. Каждый из нас вносит свой вклад в формирование и поддержание школьной психологической атмосферы. Кроме того, исследования показывают, что наличие конкретного плана действий – один из ключевых

факторов, помогающих человеку менять ситуацию к лучшему. Подумайте: что я могу сделать уже завтра, чтобы психологический климат в коллективе становился лучше? Может быть, здороваться первым? Возможно, искренне интересоваться настроением коллег и самим быть более открытыми? Может быть, не обсуждать кого-то за спиной?»

Участники выполняют задание в течение 4-5 минут. Затем ведущий организует обсуждение ответов тех участников, которые выразили желание высказаться.

Ведущий: «Вы можете оставить этот бланк здесь или взять с собой как напоминание того, что все положительные изменения начинаются с каждого из нас».

Упражнение 6 «Круг обратной связи»

Цель упражнения: рефлексия занятия, закрепление полученного опыта.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Наше занятие подходит к концу. Давайте по кругу поделимся тем, что оказалось для вас важным. Я предлагаю закончить одну из фраз:

– Сегодня я понял(а), что…

– Для меня было важным…

– Я хочу запомнить…

– Я хочу попробовать…»

Ведущий: «Сегодня мы говорили о важной теме. Но необходимо помнить: благоприятный климат – это не разовое усилие, а ежедневная практика. И один из самых важных ресурсов – это ваше умение слышать друг друга, помнить о том, что каждый из вас чем-то отличается. Если вы заметили, что в коллективе стало напряженно, – не оставайтесь с этим один на один. Помощь существует, и она доступна. Спасибо вам за открытость, внимание друг к другу и готовность учиться. До новых встреч!»

Блок 3. Шаги спокойствия: от переживаний к действию

Занятие с элементами тренинга «Допсихологическая помощь: как помочь себе и другим»

Цель: формирование и совершенствование навыков оказания допсихологической помощи себе и окружающим в кризисных и стрессовых ситуациях, освоение приемов стабилизации эмоционального состояния и профилактика вторичной травматизации.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: флипчарт или доска для записей, листы бумаги формата А4, цветные карандаши, ручки по числу участников, карточки с описанием кризисных ситуаций (Приложение 33), памятка «Алгоритм допсихологической помощи» (Приложение 34) (по числу участников).

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, уважаемые коллеги! Наше занятие посвящено теме, которая в современной образовательной среде становится особенно актуальной – допсихологической помощи. Мы нередко оказываемся рядом с учеником, коллегой, родителем в момент, когда ему психологически плохо. Это может быть острая стрессовая реакция, паника, истерика, апатия или агрессия. И от того, как мы поведем себя в эти первые минуты, во многом зависит, сможет ли человек справиться с ситуацией и восстановить равновесие.

Важно понимать, что допсихологическая помощь – это набор простых, но эффективных действий, которые может оказать любой человек, не имеющий специального психологического образования, до момента «подключения» специалиста-профессионала. Сегодня мы с вами научимся распознавать острые состояния и освоим практические приемы помощи. Для начала предлагаю озвучить правила, соблюдение которых поможет нам эффективно провести занятие:

– правило «ближнего круга»: все, чем мы делимся во время занятия, остается только здесь;

– правило «Я-высказывания»: мы воздерживаемся от оценивания друг друга, говорим только о своих чувствах и мыслях без критики;

– правило добровольности: каждый имеет право участвовать в той мере, насколько он готов;

– правило «здесь и сейчас»: мы работаем с теми процессами, которые происходят в конкретный момент.

Вы согласны с этими правилами? Может быть, хотели бы что-то добавить? Тогда приступаем».

Разминка

Упражнение 1 «Три качества, которые...»

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроя, подготовка к групповому взаимодействию.

Время: 5-7 минут.

Ведущий: «Начнем наше занятие с небольшой разминки. Сейчас мы встанем в круг и поочередно будем называть свое имя, так, как вам комфортно, чтобы к вам обращались, и дополним эту информацию перечислением двух – трех своих качеств, которые помогают вам в работе. Я начну, а дальше по часовой стрелке пусть каждый продолжит».

Участники встают в круг и по очереди называют свое имя и несколько качеств, помогающих им в работе.

Ведущий: «Отлично! Я думаю, вам удалось больше узнать друг о друге. А теперь перейдем к основной теме».

Основная часть

Упражнение 2 Мини-лекция «Что такое допсихологическая помощь и когда она нужна?»

Цель упражнения: психологическое просвещение по проблематике допсихологической помощи, формирование представлений об острых стрессовых реакциях.

Время: 10 минут.

Ведущий: «Коллеги, давайте разберемся, что такое допсихологическая помощь. Это система действий, направленных на стабилизацию эмоционального состояния человека в кризисной ситуации. Она оказывается до момента оказания профессиональной психологической или медицинской помощи.

Кому она нужна? В первую очередь тем, кто пережил или стал свидетелем травмирующего события. Это могут быть:

– обучающиеся, пережившие конфликт, травлю, потерю близкого, неудачу на экзамене;

– коллеги, находящиеся в состоянии профессионального выгорания или острого стресса;

– родители, столкнувшиеся с проблемами в поведении ребенка.

Какие острые реакции мы можем наблюдать? Условно их можно разделить на несколько групп:

Агрессия. Человек кричит, размахивает руками, может угрожать.

Истерика. Громкий плач, смех, крики, хаотичные движения.

Страх, паника. Человек дрожит, не может двигаться, «замирает» или пытается убежать.

Апатия. Полное безразличие, отсутствие реакции на внешние стимулы.

Ступор. Человек замирает, не реагирует на обращения, взгляд «в никуда».

Задача допсихологической помощи – помочь человеку вернуться в состояние «здесь и сейчас», снизить остроту реакции и обеспечить эмоциональную и физическую безопасность. Сегодня мы с вами разберем конкретные шаги для каждого из этих состояний».

Упражнение 3 «Распознавание острых состояний»[69]

[69] Экстренная психологическая помощь: монография / под ред. Ю.С. Шойгу. – Москва: ЦЭПП МЧС РФ, 2012. – 320 с.

Цель упражнения: развитие навыка распознавания острых стрессовых реакций по внешним признакам.

Время: 15 минут.

Необходимые материалы: карточки с описанием кризисных ситуаций (Приложение 33).

Ведущий: «Сейчас я предлагаю вам разделиться на группы по 3-4 человека. Каждая группа получит карточку с описанием ситуации. Ваша задача – определить, какое острое состояние испытывает человек, и описать его внешние проявления. Затем мы обсудим ваши варианты».

Ведущий раздает карточки. Участники обсуждают в группах в течение 5 минут.

Примеры ситуаций для карточек:

Ситуация 1. Ученик 9 класса на перемене узнал, что его лучший друг попал в больницу после аварии. Он стоит у стены, не двигается, не отвечает на вопросы, смотрит в одну точку.

Ситуация 2. На родительском собрании мать одного из обучающихся, узнав о плохой успеваемости сына, начинает громко кричать, обвинять учителя, размахивать руками.

Ситуация 3. Коллега после неудачного открытого урока сидит за столом, опустив голову, на глазах слезы. Она не реагирует на попытки заговорить, только пожимает плечами.

Ситуация 4. Ученик 5 класса перед контрольной работой начинает дрожать, у него выступает пот, он не может усидеть на месте, повторяет: «Я не сдам, я не сдам».

Ситуация 5. Подросток после конфликта с одноклассниками смеется, но смех переходит в рыдания, он не может остановиться, речь бессвязная.

После обсуждения в группах ведущий организует общее обсуждение. Каждая группа представляет свое видение ситуации.

Вопросы для обсуждения:

– По каким признакам вы определили состояние?

– С какими из этих состояний вам приходилось сталкиваться в работе?

– Что было самым сложным в определении?

Ведущий: «Спасибо! Вы верно определили состояния. Теперь давайте разберем, как действовать в каждой из этих ситуаций».

Упражнение 4 «Алгоритм допсихологической помощи»

Цель упражнения: освоение пошагового алгоритма оказания допсихологической помощи при различных острых состояниях.

Время: 20 минут.

Необходимые материалы: флипчарт, маркеры, памятка «Алгоритм допсихологической помощи» (Приложение 34) (по числу участников).

Ведущий: «Сейчас мы с вами составим универсальный алгоритм действий, который поможет вам не растеряться в сложной ситуации. Давайте разберем его «по шагам».

Шаг 1. Оценка безопасности. Прежде чем подойти к человеку, убедитесь, что вам и ему ничего не угрожает. Если есть физическая опасность – устраните ее или вызовите помощь.

Шаг 2. Установление контакта. Представьтесь, если человек вас не знает. Говорите спокойным, уверенным голосом. Избегайте резких движений. Спросите: «Чем я могу вам помочь?», «Что с вами случилось?»

Шаг 3. Стабилизация состояния. В зависимости от реакции, используйте разные приемы.

Давайте разберем их подробнее. Я буду записывать на доске, а вы можете дополнять».

Ведущий записывает на флипчарте, участники предлагают свои варианты.

– При агрессии:

Говорить спокойно, но твердо.

Не спорить, не обвинять, не пытаться перекричать.

Сокращать дистанцию постепенно, не подходить слишком близко.

Предложить альтернативу: «Давайте отойдем в более спокойное место, где можно спокойно поговорить».

Если агрессия не стихает, привлечь помощь педагога-психолога.

– При истерике:

Не использовать слова «успокойся», «возьми себя в руки».

Увести человека в тихое, спокойное место, если это возможно.

Говорить короткими, простыми фразами.

Предложить простые действие: «Давай попьем воды», «Подыши со мной».

Не оставлять человека одного до полной стабилизации.

– При страхе, панике:

Говорить медленно, четко, уверенно.

Использовать технику «заземления»: попросить назвать 5 предметов, которые видит, 4 звука, которые слышит, и т.д.

Предложить дыхательные упражнения: «Вдох на 4 счета, выдох на 6».

Установить физический контакт: можно взять за руку, если человек не против.

– При апатии:

Не оставлять человека одного.

Говорить мягко, но настойчиво.

Предложить простые действия: «Давай пройдемся», «Выпей воды».

Постепенно вовлекать в простую деятельность.

– При ступоре:

Говорить громко, но без крика.

Задавайть простые вопросы, требующие ответа «да» или «нет».

Использовать легкое физическое воздействие: прикосновение к руке, похлопывание по плечу.

Если ступор не проходит, обратиться за медицинской помощью.

Шаг 4. Передача ответственности. После стабилизации состояния важно передать человека специалисту – психологу, медицинскому работнику, родителям (если это ребенок).

Шаг 5. Забота о себе. После оказания помощи важно позаботиться о собственном состоянии. Вы можете испытывать сильные эмоции, и это нормально. Дайте себе время на восстановление.

Вопросы для обсуждения:

– Какой из шагов кажется вам наиболее сложным?

– Приходилось ли вам использовать какие-либо из таких техник допсихологической помощи?

– Что нового вы узнали?

Ведущий: «Уважаемые коллеги! Чтобы всегда быть готовыми к оказанию допсихологической помощи, которая может потребоваться как обучающимся, так и их родителям или даже коллегам, хочу поделиться с вами памяткой, в которой кратко изложены принципы и порядок оказания такой помощи. Пусть эта памятка станет для вас надежным помощником!»

Ведущий раздает участникам памятку «Алгоритм допсихологической помощи» (Приложение 34).

Упражнение 5 «Отработка навыков»

Цель упражнения: практическая отработка приемов допсихологической помощи в смоделированных ситуациях.

Время: 25 минут.

Ведущий: «Теперь давайте перейдем к практике. Я предлагаю вам разбиться на пары (группы). Один из вас будет в роли человека, нуждающегося в помощи, другой – в роли помощника. Я буду предлагать вам ситуацию, а вы должны будете разыграть ее, используя полученные знания. Затем мы обсудим, что получилось, а что можно было сделать иначе».

Примеры ситуаций для проработки:

Ученик в состоянии паники перед экзаменом.

Коллега в состоянии апатии после неудачного дня.

Родитель в состоянии агрессии на собрании.

Подросток в состоянии истерики после конфликта.

Примечание для ведущего: примеры ситуаций могут быть озвучены ведущим, или записанными на доске, или оформленными в виде карточек, которые раздаются группам.

После выполнения задания ведущий организует обсуждение. Возможные вопросы:

– Какие ситуации показались наиболее сложными для проработки?

– Что было для вас наиболее сложным?

– Какие приемы оказались наиболее эффективными?

Ведущий: «Спасибо за вашу работу! Вы отлично справились. Важно помнить, что в реальной ситуации у вас может не быть времени на раздумья, но эти навыки помогут вам действовать более уверенно и эффективно».

Упражнение 6 «Профилактика вторичной травматизации»

Цель упражнения: осознание рисков вторичной травматизации и освоение способов заботы о себе после оказания помощи.

Время: 15 минут.

Необходимые материалы: флипчарт, маркеры для флипчарта.

Ведущий: «Коллеги, важно понимать, что, помогая другим, мы сами можем испытывать сильные эмоции, с которыми сложно справиться. Это называется вторичной травматизацией. Это нормальная реакция, но важно уметь позаботиться о себе в такие моменты.

Давайте обсудим, какие признаки могут указывать на то, что вы сами нуждаетесь в помощи:

– постоянное чувство усталости, даже после отдыха;

– нарушение сна, аппетита;

– раздражительность, вспышки гнева;

– чувство беспомощности, безнадежности;

– избегание общения, желание уединиться.

Что можно сделать для профилактики вторичной травматизации?»

Участники предлагают свои варианты ответов, которые ведущий записывает на флипчарте.

Возможные варианты:

– регулярный отдых, полноценный сон;

– физическая активность;

– общение с близкими, поддержка коллег;

– обращение к психологу для себя;

– ведение дневника эмоций;

– ограничение времени на «тяжелые» разговоры.

Ведущий: «Помните: забота о себе – это не эгоизм, а необходимое условие для того, чтобы вы могли помогать другим».

Завершение

Упражнение 7 «Мои сильные стороны»

Цель упражнения: выявление ресурсов, формирование позитивного самоощущения, рефлексия занятия.

Время: 10 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А4, ручки.

Ведущий: «У каждого из вас, как профессионала, есть сильные стороны. Это те качества, которые помогают вам справляться со сложными ситуациями и оказывать поддержку другим. Сейчас я раздам вам листы бумаги, а вы разделите лист на две колонки. В левой колонке запишите свои сильные стороны. Не будьте излишне критичными и скромными; вы это пишете для себя. В правой колонке отметьте те качества, которые вы хотели бы развить в себе для более эффективной помощи себе и другим. В течение пяти минут подумайте и запишите результаты».

Участники выполняют задание.

Ведущий: «Давайте обсудим ваши наблюдения. Кто хочет поделиться?»

Желающие делятся своими записями.

Вопросы для рефлексии:

– Какие чувства вы испытывали, когда думали о своих сильных качествах?

– Что нового вы узнали о себе?

– Какие приемы допсихологической помощи вы планируете использовать в своей практике?

– Что было самым полезным на сегодняшнем занятии?

Ведущий: «Наше занятие подошло к концу. Сегодня мы с вами разобрали, что такое допсихологическая помощь, научились распознавать острые состояния и освоили алгоритм действий в кризисных ситуациях. Помните: ваша помощь может быть решающей в трудный момент. Но также важно заботиться о себе. Спасибо вам за активную работу! До новых встреч!»

Список ресурсов

1. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. / Л.Ф. Анн. – Москва: Питер Принт, 2003. – 271 с.

2. Барретт, Л.Ф. Как рождаются эмоции. Революция в понимании мозга и управлении эмоциями / Л.Ф. Барретт. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 427 с.

3. Безруких, М.М. Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс: Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – Москва: Вентана-Граф, Просвещение, 2008. – 48 с.

4. Безруких, М.М. Учусь понимать других: 3 класс: Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова – Москва: Вентана-Граф, Просвещение, 2008. – 48 с.

5. Бранч, Р. Рабочая тетрадь по когнитивно-поведенческой терапии для чайников / Р. Бранч, Р. Уиллсон. – 2-е изд. – Санкт-Петербург: «Диалектика». 2020. – 448 с.

6. Бубнис, С.С. Использование нейроигр в спортивных эстафетах и занятиях по физической культуре в ДОО / С.С. Бубнис, С.И. Коновалова, А.М. Губайдулина // Молодой ученый. – 2025. – № 9 (560). – С. 68-70. – URL: https://moluch.ru/archive/560/123119
(дата обращения: 18.09.2026).

7. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учеб. пособие / И.В. Вачков. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Ось-89, 2006. – 255 с.

8. Вейганд, О. Заземление и автономность. Биоэнергетический анализ: новый взгляд / О. Вейганд. – Москва: ИП Сарматова А.А., 2022. – 136 с.

9. Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва: АСТ, 2003. – 304 с.

10. Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва: АСТ, 2006. – 238 с.

11. Гордон, Т. Тренинг эффективного родителя (Parent Effectiveness Training (PET) / Т. Гордон. – Москва: Эксмо, 2010. – 464 с.

12. Готтман, Дж. Эмоциональный интеллект ребенка: практическое руководство для родителей. / Дж. Готтман, Дж. Деклер. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2023. – 292 с.

13. Грецов, А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание / А.Г. Грецов. – Санкт-Петербург:«Питер», 2011. – 298 с.

14. Каплан, Дж. Психологическая помощь в кризисных состояниях / Дж. Каплан. – Москва: Когито-Центр, 2008. – 224 с.

15. Кипнис, М. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга / М. Кипнис. – Москва: АСТ, 2014. – 637 с.

16. Кипнис, М. Тренинг коммуникации / М. Кипнис. – Москва: Ось-89, 2007. – 127 с.

17. Кипнис, М. Тренинг коммуникации / М. Кипнис. – Москва: Ось-89, 2004. – 128 с.

18. Кипнис, М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга / М.Ш. Кипнис. – Москва: Издательство АСТ, 2018. – 621 с.

19. Козлов, Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. / Н.И. Козлов. – Екатеринбург: АРД, 1997. – 144 с.

20. Коробкова, В.В. Методика организации и проведения тренинга педагогической компетентности родителей / В.В. Коробкова. – Пермь: ПГГПУ, 2021. – 91 с.

21. Крюкова, С.В. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: практическое пособие / С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник. – Москва: Генезис, 2003. – 208 с.

22. Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей : популярное пособие для родителей и педагогов / Н.Л. Кряжева. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 208 с.

23. Лютова, Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. / Е.К. Лютова, Г.Б. Монина. – Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2007. – 190 с.

24. Лютова, Е.К. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Монина. – Москва: Генезис, 2000. – 192 с.

25. Оказание допсихологической помощи участникам образовательных отношений: методические рекомендации / О.А. Ульянина, А.В. Ермолаева, О.Л. Юрчук, О.М. Хазимуллин, А.М. Кононенко, О.Ю. Леденёва, Е.А. Никифорова, Н.Н. Филатова. – Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2025. – 54 с.

26. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. – Волгоград: Изд-во ВГПУ «Перемена», 2009. – 207 с.

27. Психология эмоций и мотивации. Учеб.-метод. пособие / сост. Г.В. Митина, А.Н. Нугаева, Г.А. Шурухина. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2020. – 110 с.

28. Реньш, М.А. Психологический тренинг: практикум / М.А. Реньш, Н.О. Садовникова, Е.Г. Лопес. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2007. – 189 с.

29. Розенберг, М. Б. Ненасильственное общение. Язык жизни жизнь без конфликтов с миром в сердце / М. Розенберг. – Москва: София, 2019. – 285 с.

30. Розенцвейг, С. Детская форма Методики рисуночной фрустрации / пер. и адапт. Е.Е. Данилова // Психологическая диагностика. – 2007. – №2.

31. Савинова, Э. Я + ты = мы. Программа практикума по эмоциональному сплочению членов группы (класса) / Э. Савинова // Школьный психолог. – 2006. – № 11. – С. 36-39.

32. Саенко, Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями / Ю.В. Саенко. – Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 222 с.

33. Смирнова, М. Внутренний ребенок: Как услышать себя и исцелить прошлое, вернуть опору / М. Смирнова. – Москва:Ridero, 2026. – 74 с.

34. Тарабрина, Н.В. Психология посттравматического стресса: теория и практика / Н.В. Тарабрина. – Москва: Институт психологии РАН, 2009. – 302 с.

35. Улаева, Е.А. Профилактика конфликтов как условие социализации подростков с девиантным поведением / Е.А. Улаева // Образование и воспитание дошкольников, школьников, молодежи: теория и практика. – 2026. – №1. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-konfliktov-kak-uslovie-sotsializatsii-podrostkov-s-deviantnym-povedeniem (дата обращения: 10.09.2026).

36. Файфер, Л. Практическая когнитивно-поведенческая терапия для детей и подростков / Л. Файфер, Л. Краудер, Т. Элсенраат, Р. Галл – Санкт-Петербург: ООО «Диалектика», 2020. – 272 с.

37. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / К. Фопель. – Москва: Генезис, 1999. – 160 с.

38. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – Москва: Генезис, 2001. – 160 с.

39. Фопель, К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – 3-е изд. (эл.). – М: Генезис, 2025. – 332 с.

40. Фопель, К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения / К. Фопель – Москва: Генезис, 2025. – 240 с.

41. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1–4 классы) / О.В. Хухлаева. – Москва: Генезис, 2012. –312 с.

42. Чистякова, М. И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. – 2-е изд. – Москва: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 160 с.

43. Шиманская, В.А. Эмоциональный интеллект для детей и родителей: учимся понимать и проявлять эмоции, управлять ими / В.А. Шиманская. – Санкт-Петербург: Питер, 2024. – 301 с.

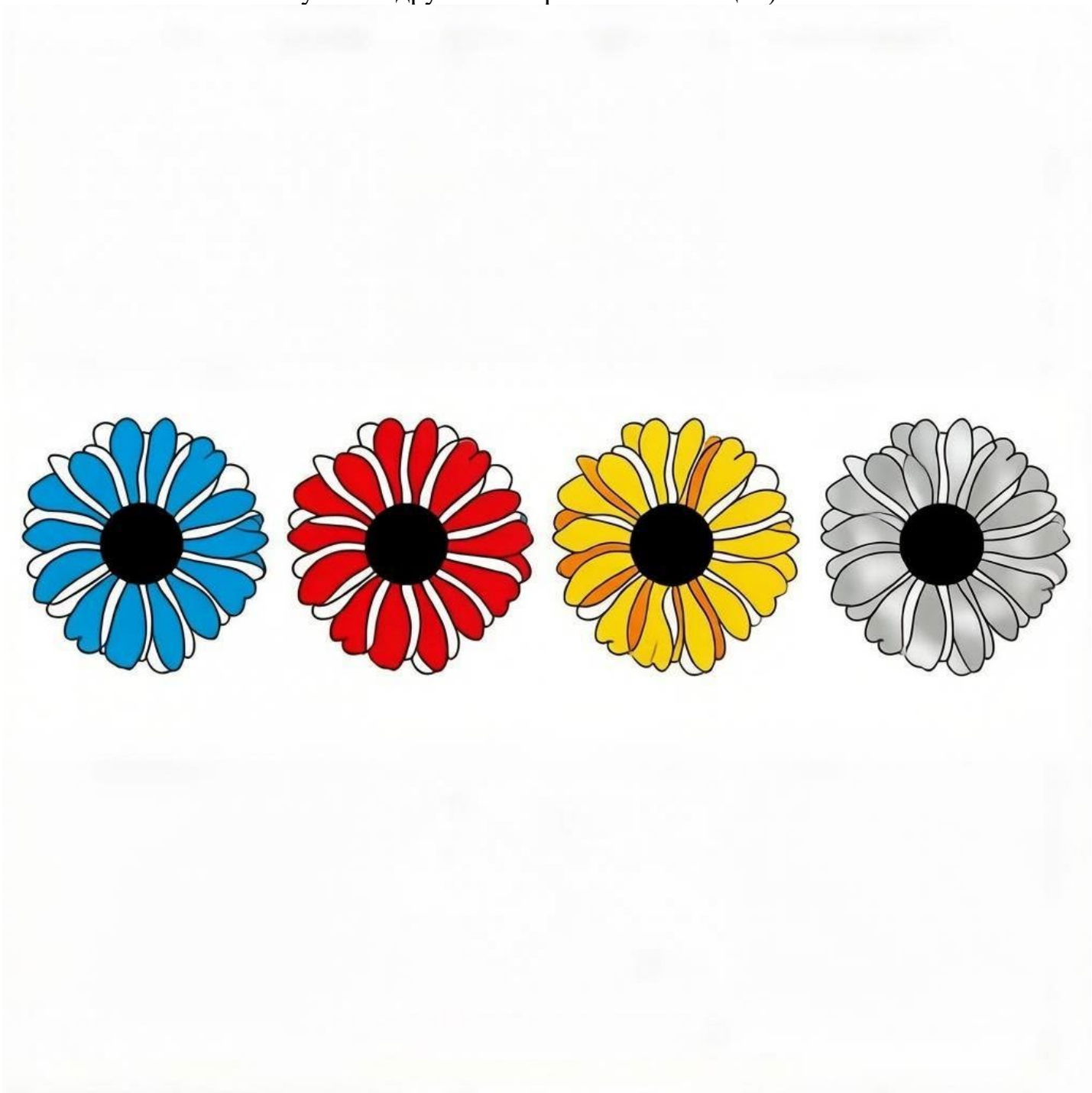
44. Экстренная психологическая помощь: монография / под ред. Ю.С. Шойгу. – Москва: ЦЭПП МЧС РФ, 2012. – 320 с.

45. Ясюкова, Л.А. Фрустрационный тест Розенцвейга: методическое руководство // Л.А. Ясюкова. – Санкт-Петербург: Иматон, 2018. – 128 с.

Приложения

Приложение 1

Упражнение 1 «Поляна настроения»
(Игровое занятие «Путешествие в сказочный лес,
учимся дружить и просить о помощи»)



Приложение 2

Упражнение 2 «Домики лесных жителей»
(Игровое занятие «Путешествие в сказочный лес,
учимся дружить и просить о помощи»)

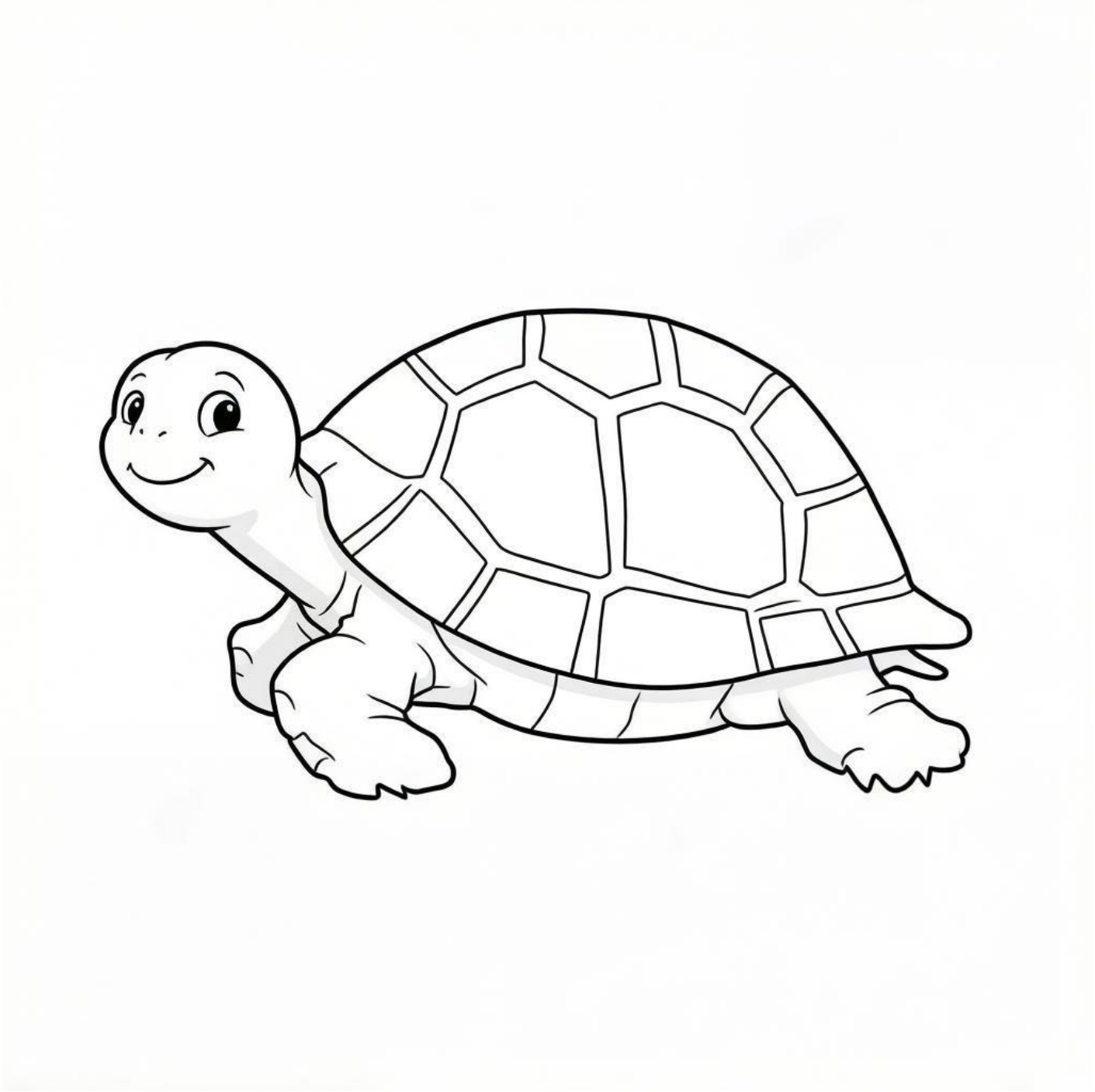


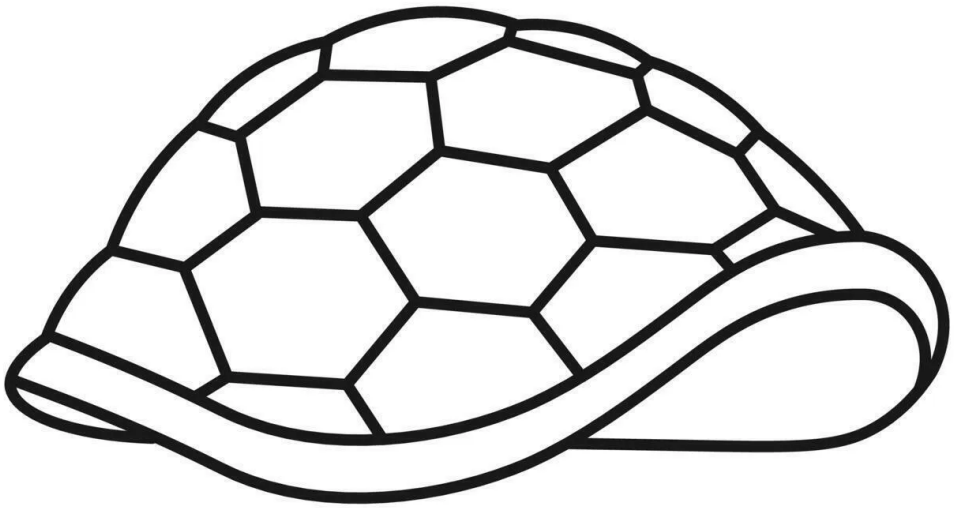


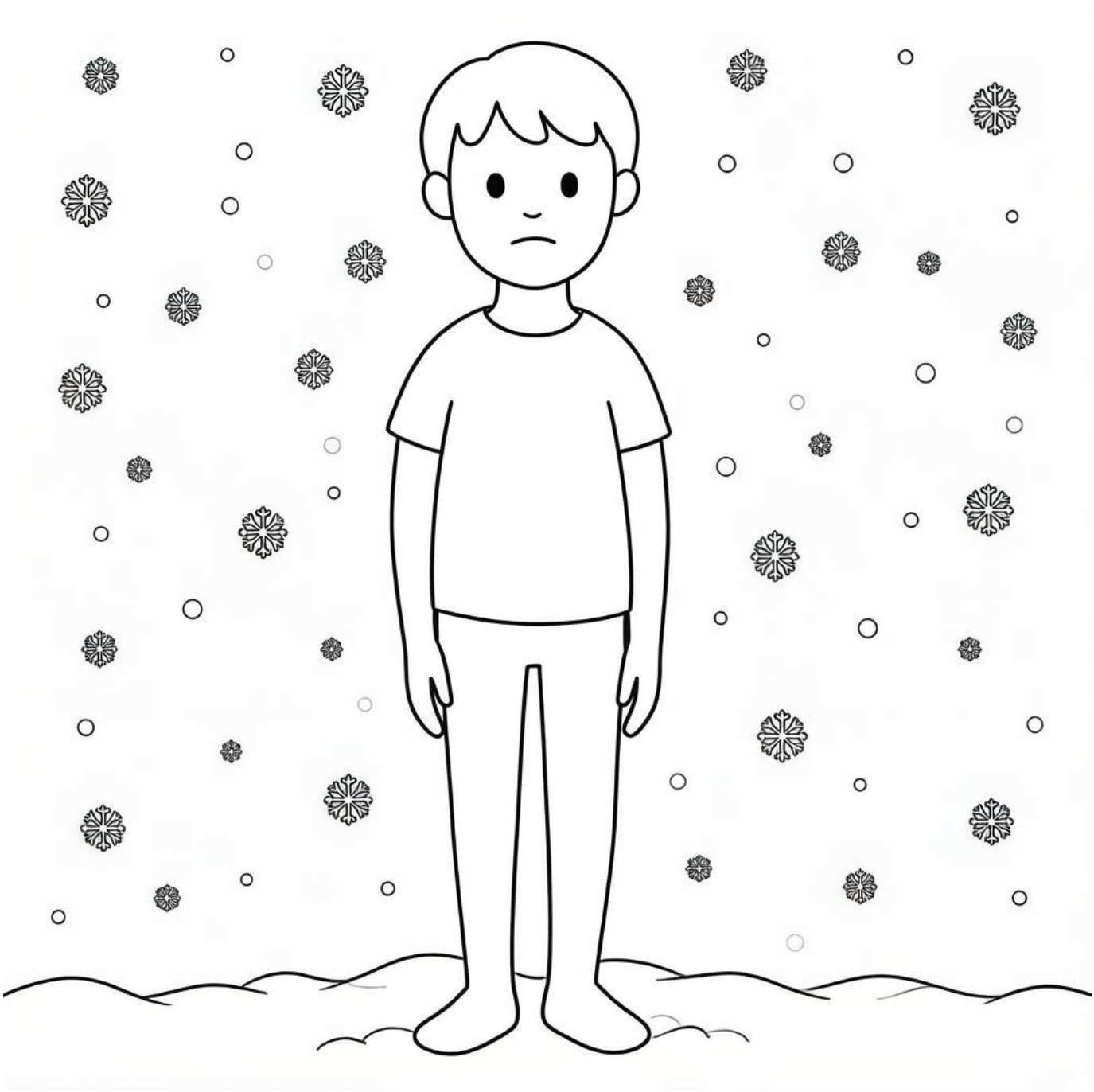


Приложение 3

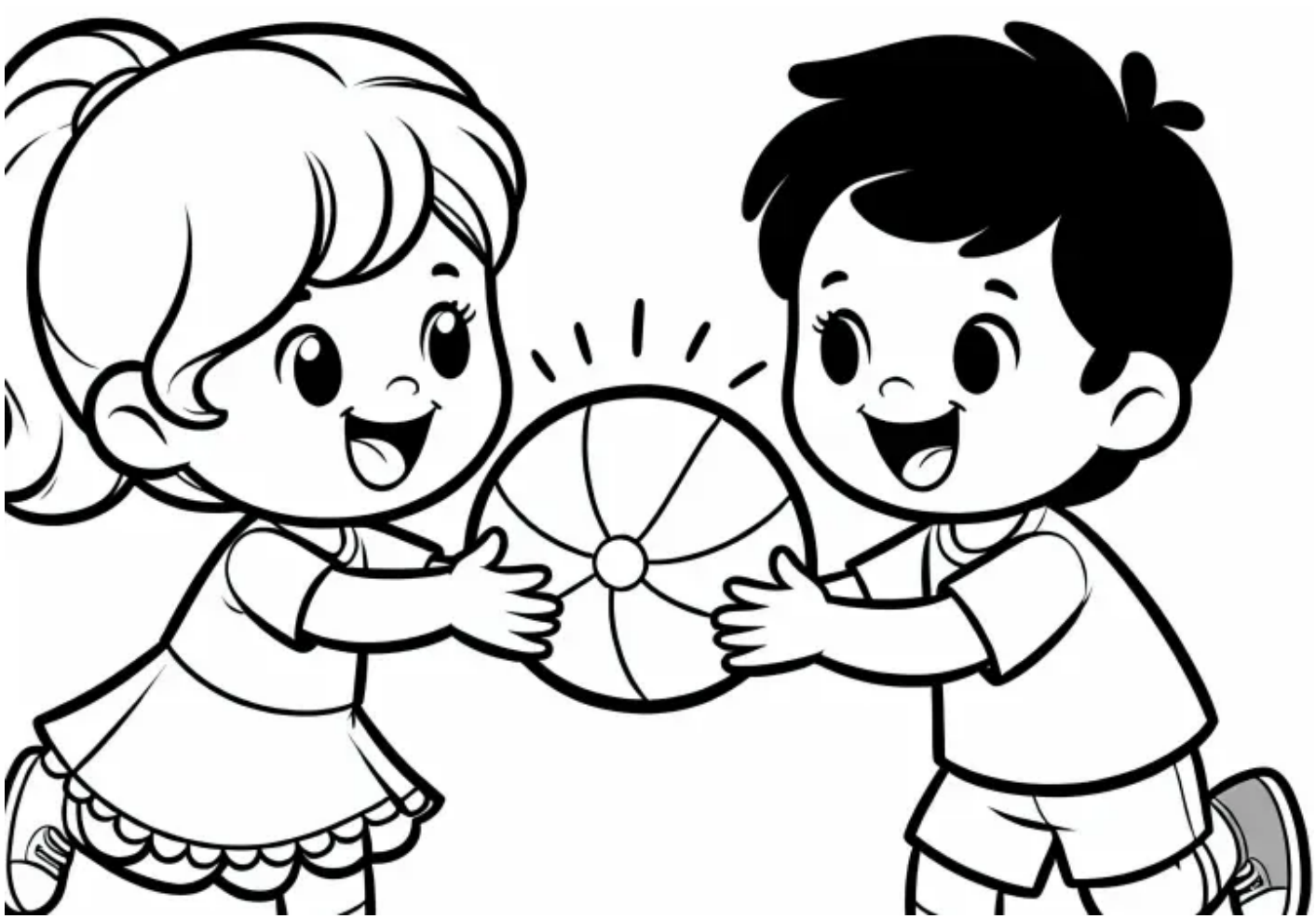
Упражнение 4 «Черепашья тропинка договоренностей»
(Игровое занятие «Путешествие в сказочный лес, учимся дружить
и просить о помощи»)











Приложение 4

Упражнение 5 «Лесная служба спасения»
(Игровое занятие «Путешествие в сказочный лес, учимся дружить
и просить о помощи»)

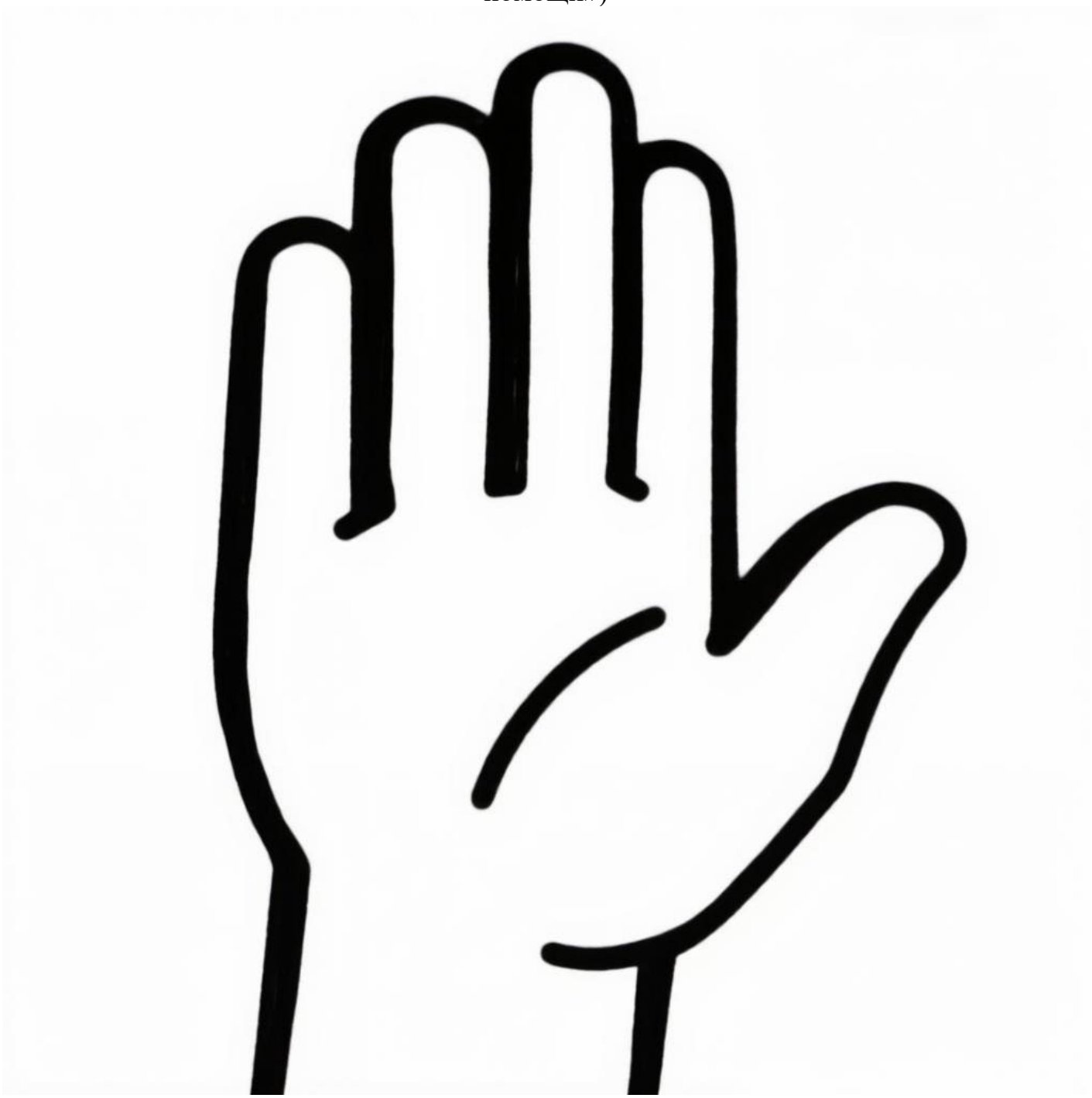






Приложение 5

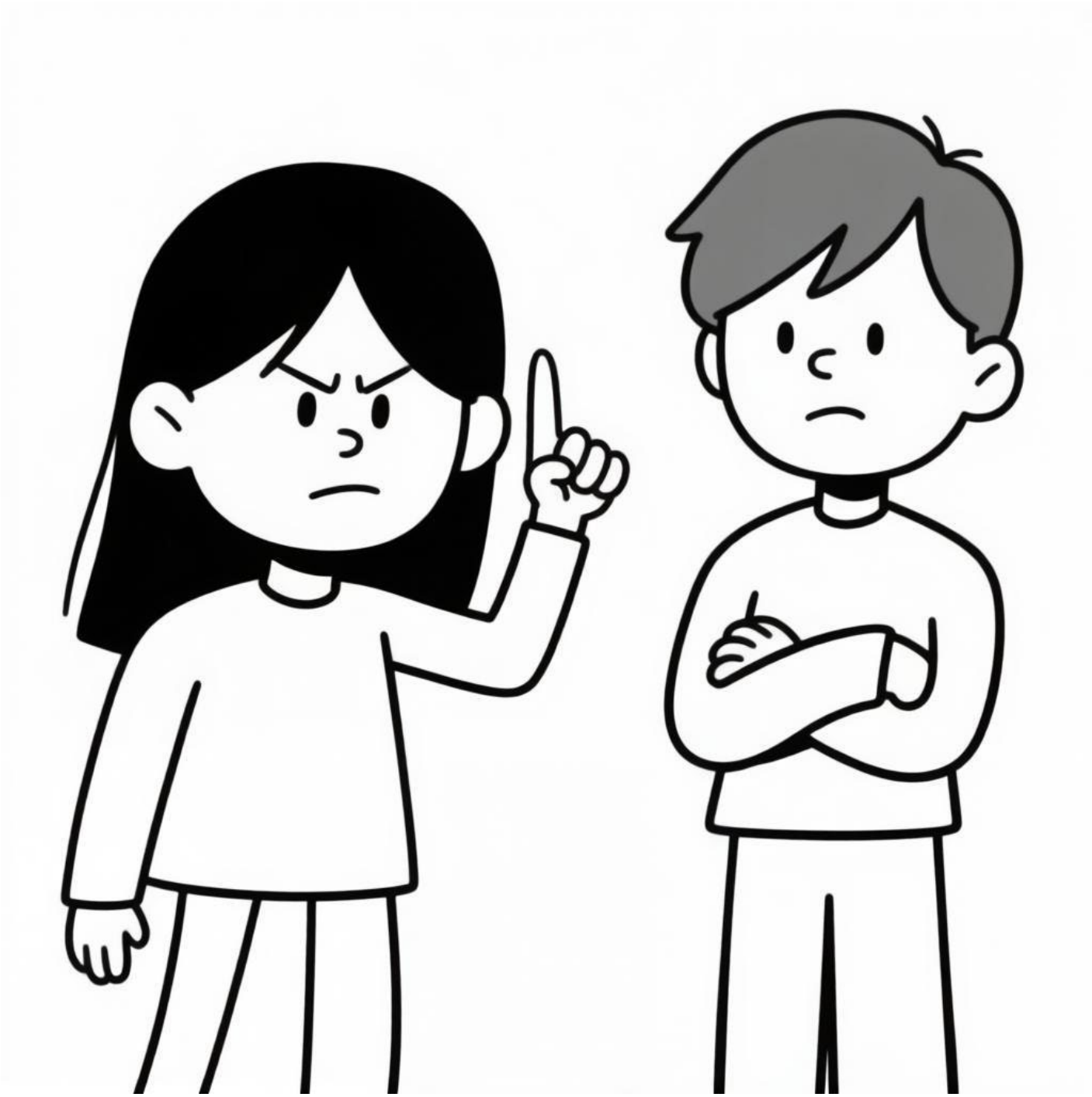
Упражнение 6 «Рюкзачок путешественника» картинка «Стоп»
(Игровое занятие «Путешествие в сказочный лес, учимся дружить и просить о помощи»)



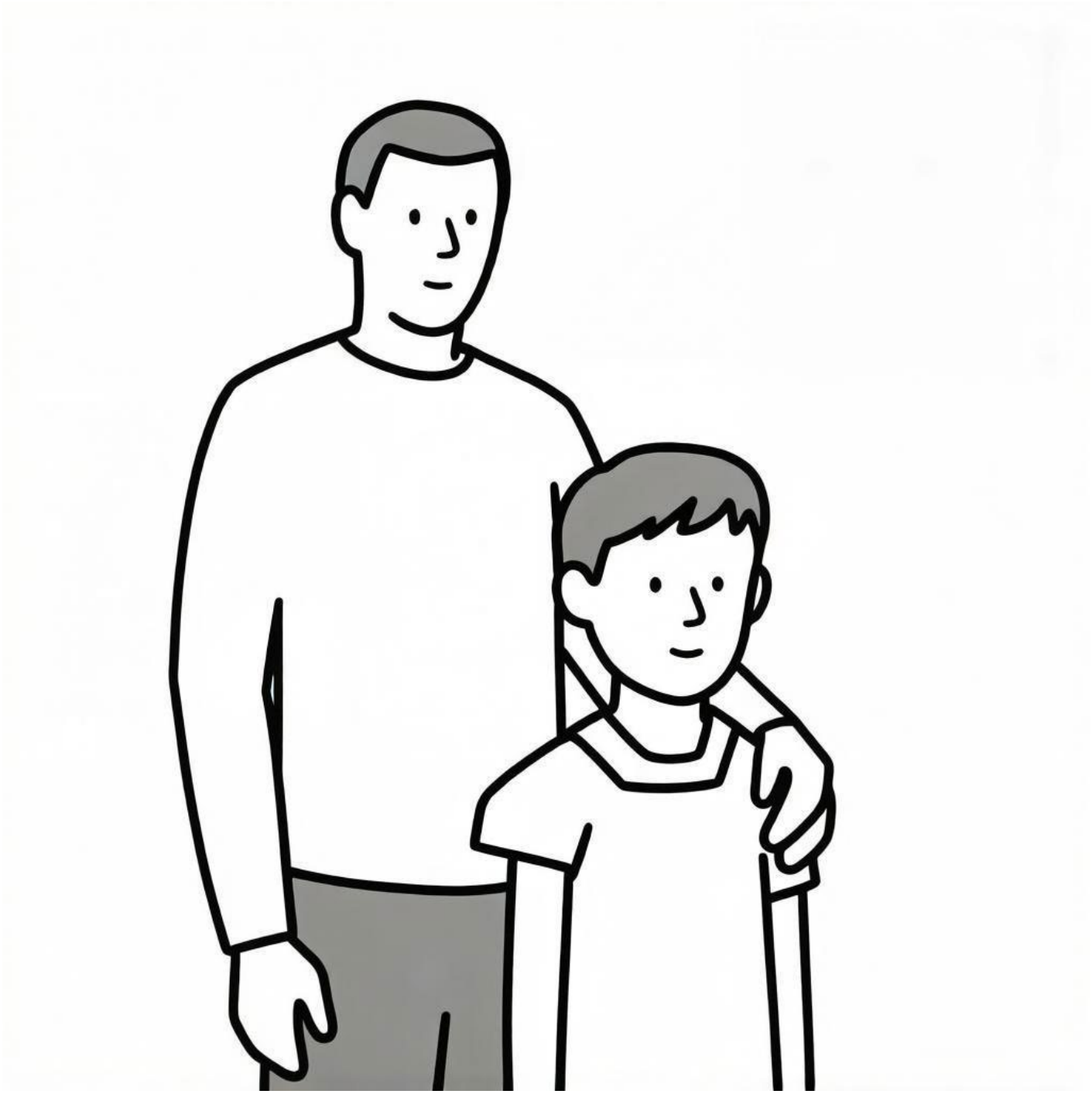
«Дыхание»



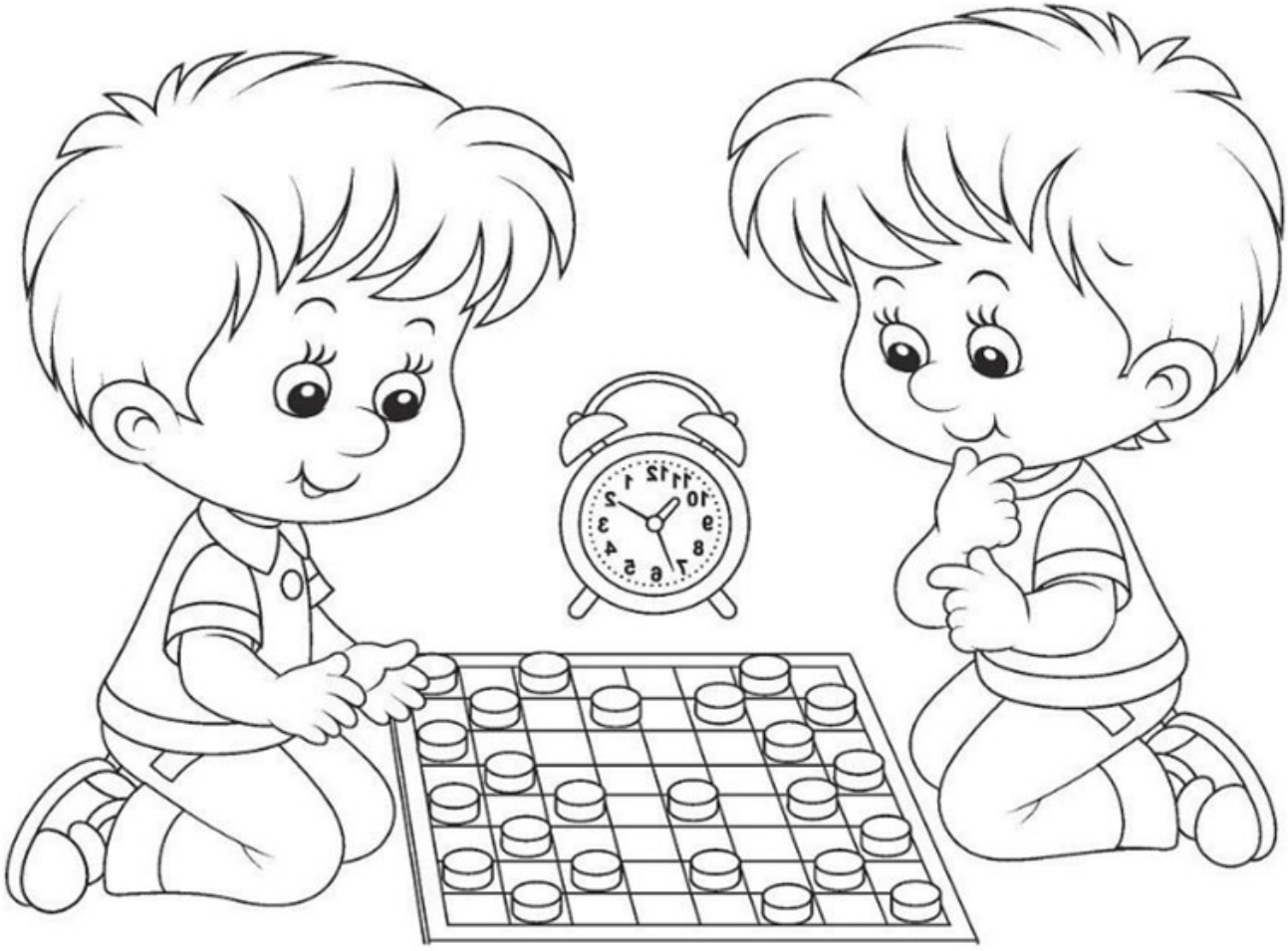
«Мне не нравится»



«Взрослый рядом»



«Играть по очереди»

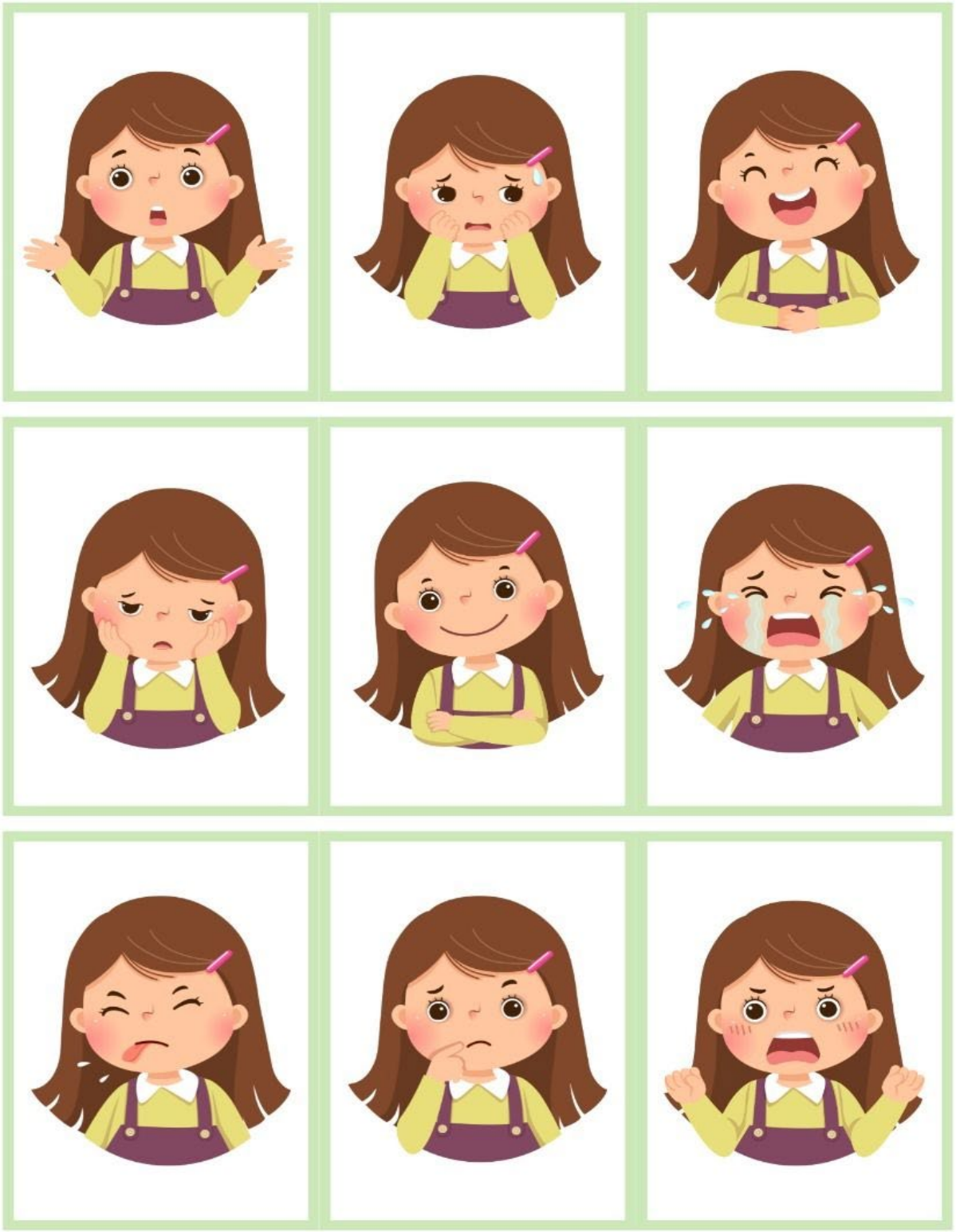


«Давай вместе»

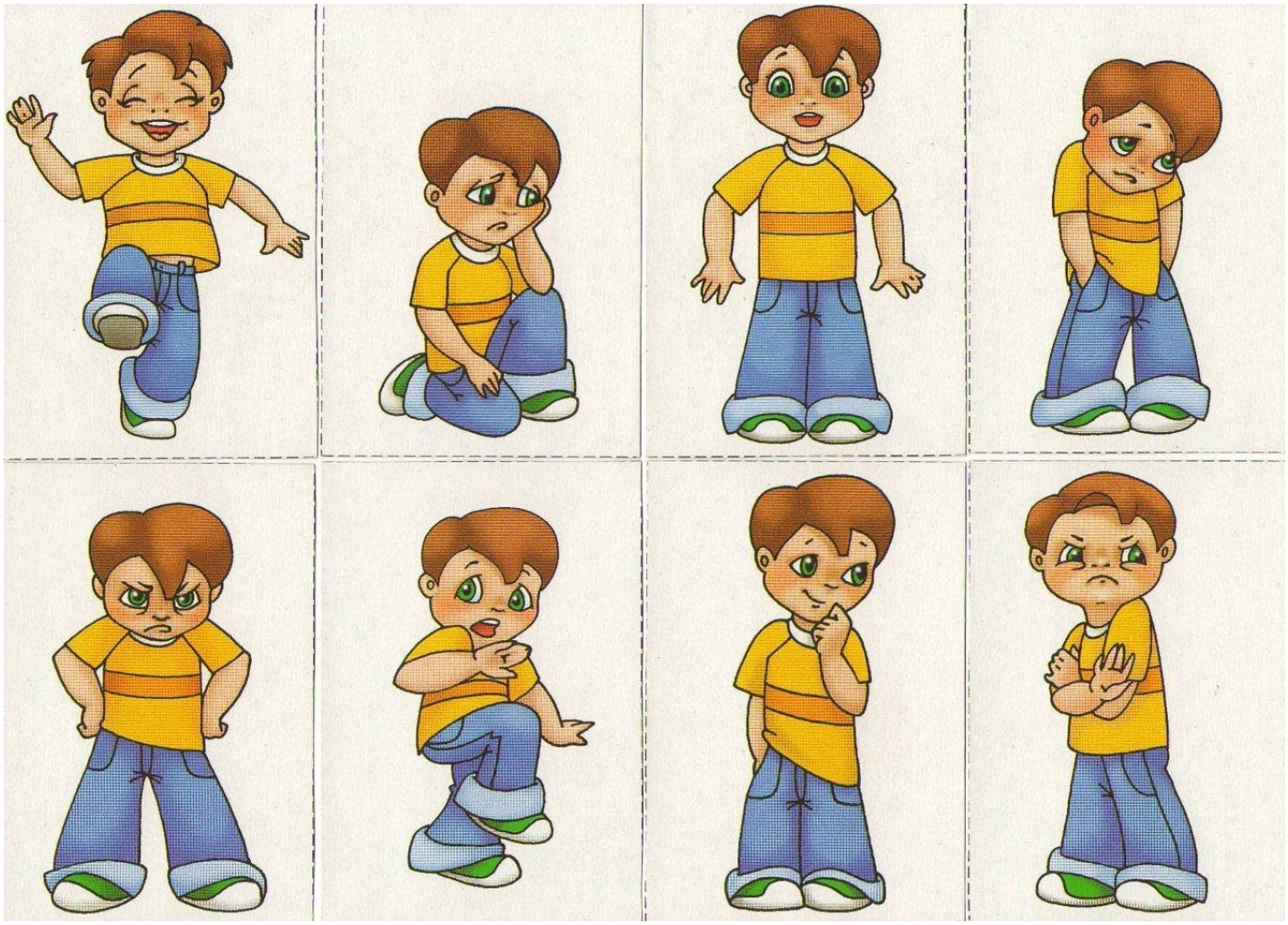


Приложение 6

Упражнение 2 «Настроение на лице» (Игровое занятие «Команда спасателей»)[70]



[70] Театр настроения (Д-492). – Киров: «Весна-Дизайн» (ИП Бурдина С. В.), 2019.



Приложение 7

Упражнение 2 «На что похоже мое настроение?»
(Игровое занятие «Я справляюсь!»)



Приложение 8

Бейдж для ведущего
(Игровое занятие «Школа юных спасателей настроения»)



Приложение 9

Упражнение 2 «Догадайся, что чувствует человек»
(Игровое занятие «Школа юных спасателей настроения»)
Карточки с изображением эмоций[71]



[71] Злой, веселый, грустный. Набор игровых карточек для развития внимания, памяти, навыков общения / Г.Б. Монина, Е.К. Лютина-Робертс. – Санкт-Петербург: Речь, 2013.





Приложение 10

Упражнение 3 «Просьба о помощи»
(Игровое занятие «Школа юных спасателей настроения»)

Карточки с фразами

1) Обратиться за помощью
- Помоги мне, пожалуйста,...
- Ты мог бы мне помочь?
- Мне нужна твоя помощь!
2) Спросить, что случилось
- Что случилось?
- Я могу тебе помочь?
- Не хочешь ли ты мне рассказать?
3) Выразить сочувствие
- Мне очень жаль, что это произошло.
- Я тебе сочувствую.
- Я думаю, что тебе нелегко.
- Хочешь, я побуду с тобой?
- Я представляю, что ты переживаешь.
4) Поддержать другого
- У тебя обязательно получится!
- Попробуй еще раз, ты сможешь это сделать!
- Не волнуйся, все будет хорошо!

Приложение 11

Упражнение 3 «Идеальный сценарий»
(Игровое занятие с элементами тренинга «Сценарий Б: когда все идет не по сценарию»)

Карточки с ситуациями для написания сценария

№	**Ситуация**
1	Поход в кино с классом в выходной день
2	Подготовка к школьному конкурсу талантов
3	Поездка с классом на экскурсию
4	Участие в спортивном турнире в другой школе
5	Подготовка к школьной выставке

Приложение 12

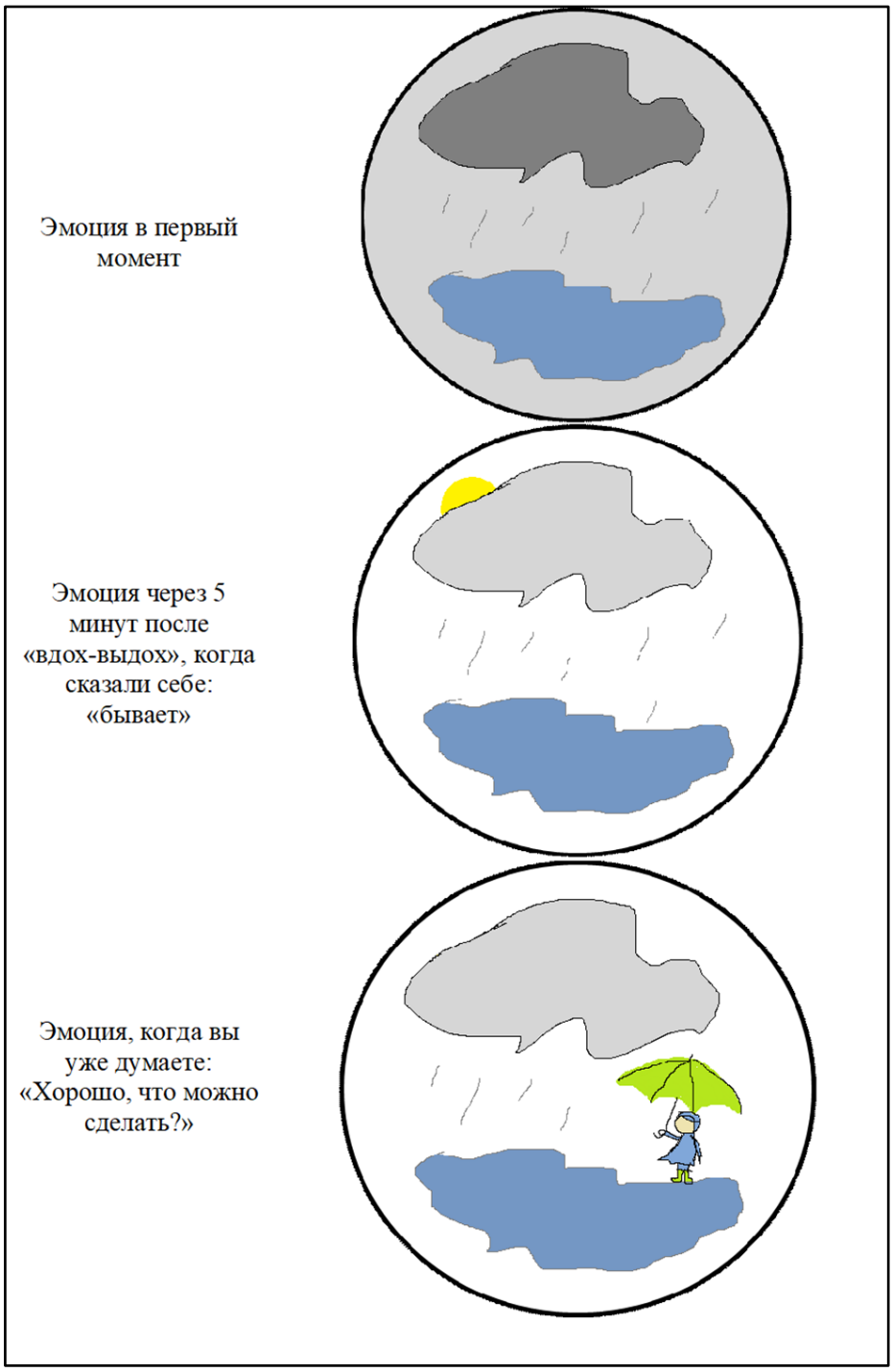
Упражнение 4 «Что-то пошло не по сценарию»
(Игровое занятие с элементами тренинга «Сценарий Б: когда все идет не по сценарию»)

Карточки с обстоятельствами для сценария

№	**Обстоятельство**
1	Начинается сильный ливень прямо перед началом мероприятия на улице
2	У вас забирают помещение/площадку, о котором вы заранее договорились
3	За час до выхода отменяют автобус, на котором вы должны были ехать
4	Один из главных участников команды заболевает в день события
5	Вы забыли дома ключ, телефон, флешку или другую важную вещь, без которой ничего не получится

Приложение 13

Упражнение 5 «Эмоция в моменте»
(Игровое занятие с элементами тренинга «Сценарий Б: когда все идет не по сценарию»)
«Вертикаль эмоций»



Приложение 14

Упражнение 8 «Скажи это вслух»
(Игровое занятие с элементами тренинга «Сценарий Б:
когда все идет не по сценарию»)
Сценарии и обстоятельства

№	Ситуация	Непредвиденное обстоятельство
1	Выступление на школьном концерте. Репетиция в актовом зале в 15.00 часов, все готово к ее проведению	В 14.50 часов вам говорят: «Зал занят до конца недели, освободить не можем»
2	Пикник с классом в парке	Пошел сильный дождь
3	Презентация группового проекта на уроке	Проектор не включается, сломался перед началом презентации
4	Школьная команда готовиться к товарищескому матчу по футболу с другой школой	Соперники позвонили за 20 минут – у них сломался автобус, и они не могут приехать
5	Класс поехал на экскурсию в музей	Автобус сломался на дороге в 20 минутах ходьбы от музея
6	Подготовка группой презентации по биологии в общем документе	Напарник случайно удалил весь текст, резервная копия не сохранилась, а сдавать завтра на первом уроке
7	Друзья несли торт на день рождения одноклассника	По дороге кто-то споткнулся, коробка раскрылась, торт упал и раскрошился
8	Школьный конкурс, подготовлен танец	За 5 минут до выхода на сцену, колонка сломалась, а на телефоне трека нет

Приложение 15

Упражнение 3 «Город Тихой воды»
(Игровое занятие с элементами тренинга «Путешествие по невидимым городам»)

Карточки с описанием эмоциональных состояний

РАДОСТЬ (улыбка, глаза чуть прищурены, плечи расслаблены)
ОБИДА (губы поджаты или дрожат, брови сведены, взгляд «в сторону»)
ТРЕВОГА (брови приподняты и сведены, плечи подняты, поза напряженная, «сжатая»)
УДИВЛЕНИЕ (глаза широко раскрыты, брови подняты, рот приоткрыт)
НЕДОВЕРИЕ (легкий наклон головы, прищур, брови чуть сведены)
СМУЩЕНИЕ (опущенные глаза, легкая улыбка, плечи приподняты)
БЛАГОДАРНОСТЬ (спокойный взгляд, мягкая улыбка, легкий наклон головы)
РАЗОЧАРОВАНИЕ (опущенные уголки губ, взгляд вниз, расслабленная поза)
ВИНА (опущенная голова, взгляд исподлобья, плечи опущены)
СПОКОЙСТВИЕ (ровное лицо, расслабленные черты, взгляд прямой и мягкий)

Приложение 16

Упражнение 5 «Город Мостов»
(Игровое занятие с элементами тренинга «Путешествие по невидимым городам»)

Карточки с ситуациями

Ситуация 1	Один ученик хочет делать проект самостоятельно: «Так честно, каждый получит то, что заработал»
	Другой настаивает на команде: «Вместе быстрее и лучше, мы дополним друг друга»
	Задача: найти компромисс, который устроит обоих
Ситуация 2	Одна группа хочет провести классный час как викторину: «Будет весело и все покажут знания»
	Другая – как свободную беседу: «Важно услышать каждого, а не соревноваться»
	Задача: придумать формат, где будет и элемент игры, и возможность высказаться всем
Ситуация 3	Один ученик считает, что в классном чате должны быть только учебные вопросы: «Чтобы не отвлекаться и все было по делу»
	Другой хочет обсуждать и личные темы: «Чат – это про общение, иначе он не нужен»
	Задача: определить правила чата, чтобы и учеба не страдала, и общение оставалось
Ситуация 4	Один ребенок говорит: «На переменах должна быть тишина, я готовлюсь к следующему уроку»
	Другой возражает: «Перемена – чтобы отдохнуть и поболтать, иначе устаешь сильнее»
	Задача: предложить решение, где часть перемены – спокойная, а часть – для общения.
Ситуация 5	Один ученик предлагает: «Сделаем проект про спорт, это интересно всем»
	Другой не согласен: «Не всем, мне интереснее про кино и книги»
	Задача: объединить обе темы или найти третий вариант, который будет интересен большинству
Ситуация 6	Один говорит: «Я хочу быть ведущим, я уже делал такие презентации»
	Другой: «Тогда я вообще ничего не буду делать, если опять не дадут проявить себя»
	Задача: распределить роли так, чтобы оба чувствовали свою значимость

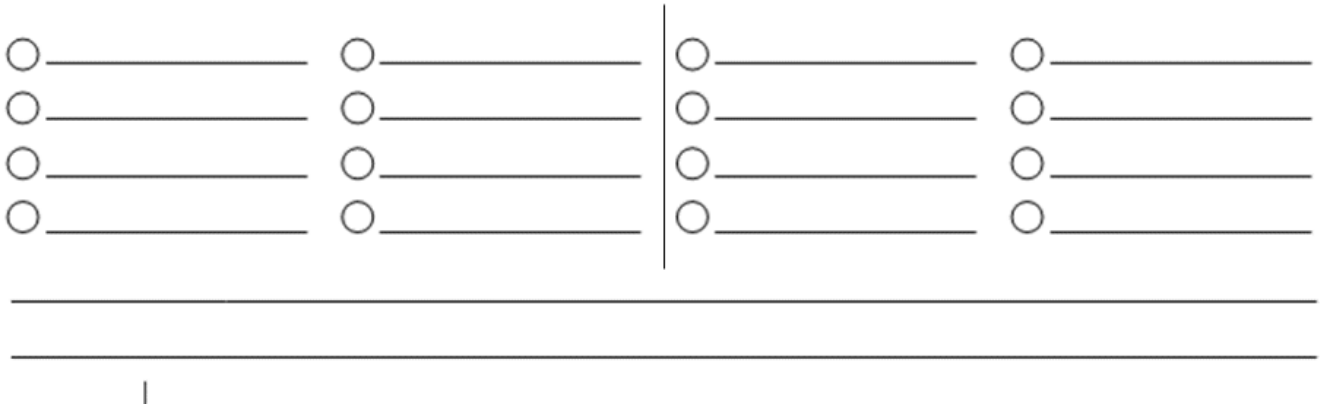
Приложение 17

Упражнение 3 «Корзина эмоций»
(Игровое занятие с элементами тренинга «Психологические заготовки: как помочь себе и другу»)

Перечень эмоций

радость, удивление, любовь, благодарность, разочарование, грусть, нежность, испуг, обида, злость, удовольствие, печаль, ненависть, недовольство, горе, восхищение, отвращение, страх, гордость.

Бланк



Приложение 18

Упражнение 3 «Корзина эмоций»
(Игровое занятие с элементами тренинга «Психологические заготовки: как помочь себе и другу»)

Памятка «Как помочь, не обесценивая»

Алгоритм действий	«Я вижу, как тебе (назвать чувство). Это не делает тебя (плохим, глупым, слабым). Что я могу сделать для тебя прямо сейчас? Я остаюсь с тобой»
Фразы для называния чувства	«Тебя сейчас трясет», «Тебе очень страшно», «Ты в ярости», «Тебе невыносимо стыдно» и др.
Когда нужно звать взрослых	*Обязательно зовите учителя, школьного психолога или родителей, если:* - вы видите мысли о самоповреждении или суициде; - человек не может дышать, синеет или теряет сознание; - есть прямая угроза физической безопасности (драка, насилие); - состояние человека не меняется или ухудшается в течение нескольких часов.

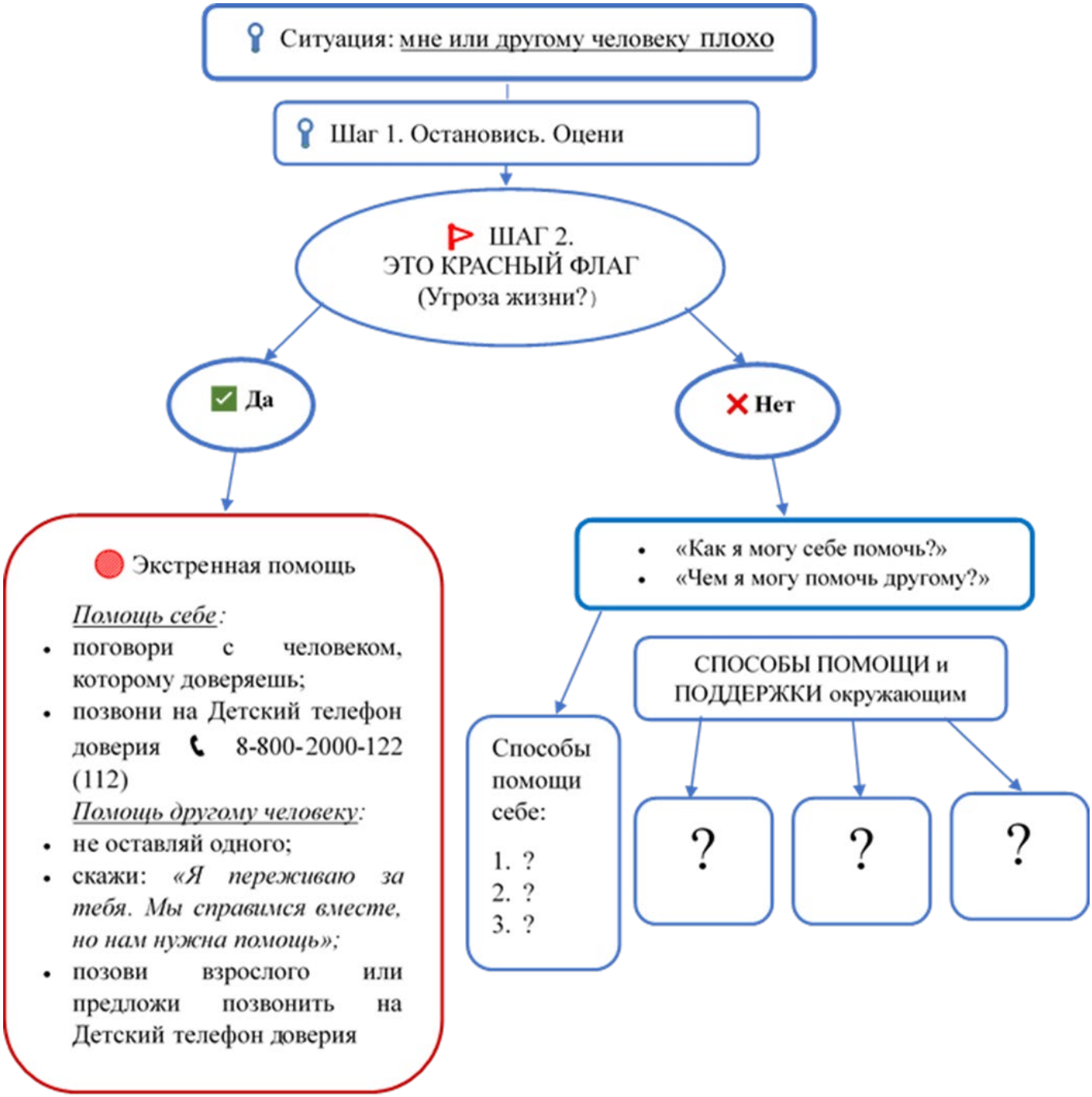
Приложение 19

Упражнение 3 «Корзина эмоций»
(Игровое занятие с элементами тренинга «Психологические заготовки: как помочь себе и другу»)
Карточки с описанием жизненных ситуаций

Ситуация 1. «Решающий гол». Финал турнира по футболу. Счет 1:1. Последняя минута. И вратарь или защитник вашей команды допускает ошибку. Мяч влетает в ворота. Все. Вы проиграли. И этот решающий гол – на твоей совести. Задание: за 1 минуту молча представьте себя на его месте. Какие чувства испытываешь? А какие чувства испытывают участники твоей команды? Как им помочь?
Ситуация 2. «Удалили из беседы». Ваша компания из пяти человек создала общий чат. Сегодня твоя подруга заходит в телефон и видит, что ее удалили из чата без объяснения причин. Она проверяет и в это время двое из этой пятерки идут мимо по коридору, смеются и смотрят в ее сторону. Она делает вид, что ищет что-то в рюкзаке, лишь бы не столкнуться с ними. Задание: за 1 минуту молча представьте себя на ее месте. Что она чувствует? Как помочь?
Ситуация 3. «Провал на сцене». Твой друг готовился к городскому конкурсу чтецов полгода. На сцене от волнения он забыл, завис на 30 секунд, убежал за кулисы под смешки из зала. Теперь он сидит в гримерке, переодевается наспех, отказывается выходить на награждение и говорит: «Я всех подвел. Я больше никогда не возьму в руки микрофон». Задание: за 1 минуту молча представьте себя на его месте. Что он чувствует? Как помочь?
Ситуация 4. «Сгоревший проект». Ваш с другом проект по информатике, над которым вы работали два месяца, слетел за день до защиты из-за сбоя на жестком диске. Резервной копии нет. Восстановлению не подлежит. Друг сидит перед черным экраном монитора, не моргая, и говорит: «Я ничего не помню. Весь алгоритм, который я писал, просто исчез из головы. Я не знаю, что делать». Задание: за 1 минуту молча представьте себя на его месте. Что он чувствует? Как помочь?
Ситуация 5. «Секрет, который знают все». Ты рассказал(а) своей самой лучшей подруге, что тебе нравится мальчик из параллельного класса. Ты взял(а) с нее честное слово. На большой перемене ты выходишь из столовой и видишь, как твоя подруга стоит в кругу ребят и громко, изображая твой голос, говорит: «А (Твое имя) вчера написал(а) (Имя мальчика) «Привет, ты красивый» и теперь ждет ответа!» Все вокруг смеются и смотрят на тебя. Подруга, увидев тебя, замолкает и виновато улыбается. Ты застываешь в дверях, тебе хочется одновременно «исчезнуть» и ударить ее. Задание: за 1 минуту молча представьте себя на ее(его) месте. Что она(он) чувствует? Как помочь? Что сказать?

Приложение 20

Упражнение 5 «Алгоритм безопасности и поддержки» (Игровое занятие с элементами тренинга «Психологические заготовки: как помочь себе и другу»)



Приложение 21

Упражнение 4 «Один диалог – разные смыслы»
(Занятие с элементами тренинга «На одной волне»)
Карточки с диалогом и заданиями

Заинтересованность: вы рады разговору и хотите разобраться в вопросе. *Произнесите диалог, сохраняя слова без изменений. Передайте настроение с помощью интонации, темпа речи, мимики и жестов. Не нужно изображать конкретных одноклассников.*
Недовольство: вас раздражает необходимость обсуждать эту тему. *Произнесите диалог, сохраняя слова без изменений. Передайте настроение с помощью интонации, темпа речи, мимики и жестов. Не нужно изображать конкретных одноклассников.*
Безразличие: разговор вам неинтересен, вы хотите поскорее его закончить. *Произнесите диалог, сохраняя слова без изменений. Передайте настроение с помощью интонации, темпа речи, мимики и жестов. Не нужно изображать конкретных одноклассников.*
Неуверенность: вы сомневаетесь в своих словах и переживаете, как собеседник на них отреагирует. *Произнесите диалог, сохраняя слова без изменений. Передайте настроение с помощью интонации, темпа речи, мимики и жестов. Не нужно изображать конкретных одноклассников.*
Радость: у вас отличное настроение, вы рады видеть собеседника и поговорить с ним. *Произнесите диалог, сохраняя слова без изменений. Передайте настроение с помощью интонации, темпа речи, мимики и жестов. Не нужно изображать конкретных одноклассников.*
Усталость: вы устали, вам трудно сосредоточиться на разговоре, хочется отдохнуть. *Произнесите диалог, сохраняя слова без изменений. Передайте настроение с помощью интонации, темпа речи, мимики и жестов. Не нужно изображать конкретных одноклассников.*

Приложение 22

Упражнение 5 «Достойный ответ»
(Занятие с элементами тренинга «На одной волне»)
Карточки с описанием ситуаций

1. Несогласие с предложением Во время обсуждения классного мероприятия участник предлагает свой вариант. В ответ слышит: «Что за глупость? Давай без твоих идей».	2. Давление Одному из участников предлагают выполнить большую часть общего задания: «Ты же хорошо учишься, вот и сделай все. Тебе что, сложно?»
3. Высмеивание интересов Подросток рассказывает о своем увлечении. Одноклассник отвечает: «Ты серьезно этим занимаешься? Это же для маленьких».	4. Обесценивание отказа Участник отказывается дать списать работу. Ему говорят: «Ну и жадина. Нормальные друзья так не поступают».
5. Перебивание Во время общего обсуждения участнику не дают закончить мысль: «Все, хватит, мы уже поняли. Давай следующий».	6. Неприятная шутка В общем чате появляется шутка об одном из участников. Он просит ее удалить, но получает ответ: «Да расслабься, это просто шутка. У тебя что, чувства юмора нет?»

Приложение 23

Упражнение 8 «Рекомендации по оказанию допсихологической помощи»
(Занятие с элементами тренинга «Практические приемы оказания помощи себе и другому человеку»)
Карточки с описанием допсихологической помощи в отдельных ситуациях

Карточка 1.

Страх – это реакция человека на реальную или воображаемую опасность. Важно: страх – это не слабость, а защитный механизм организма. В минуты, когда человеку становится страшно, его тело автоматически напрягается, дыхание становится частым и поверхностным, поэтому задача того, кто оказывает допсихологическую помощь – помочь вернуть снизить напряжение.

Рекомендации по оказанию допсихологической помощи:

1. Убедитесь в безопасности. Осмотритесь по сторонам – действительно ли, вам ничего не угрожает?

2. Сосредоточьтесь на дыхании. Отслеживайте вдохи и выдохи. Дышать важно глубоко и ровно, постепенно замедлять дыхание и делать выдох более длительным, чем вдох.

3. Расслабьте мышцы тела. В момент расслабления можно почувствовать, как тело становится тяжелым, притягиваясь к земле/полу.

4. Телесный контакт помогает. Можно похлопать себя ладонями по рукам, по ногам, размять шею и руки с помощью самомассажа – это возвращает ощущение собственного тела.

5. Создайте комфортную атмосферу. Не нужно оставаться одному, важно присутствие рядом знакомых, к которым есть доверие.

6. Поговорите о страхе. Важно осознать, что именно вызывает страх, понять, что страх в этой ситуации нормален, и скоро он пройдет.

7. Организуйте консультацию с педагогом-психологом школы. После оказания допсихологической помощи важно проконсультироваться со специалистом для более

глубокой работы со страхом. Поэтому обратитесь к педагогу-психологу за помощью – это важный заключительный шаг допсихологической помощи.

Вопросы для группового обсуждения:

– Придумайте ситуацию, в которой подросток может испытывать страх.

– Что обычно в таких ситуациях делают подростки?

– Как приведенные рекомендации могут помочь подростку, который находится в состоянии страха?

Карточка 2.

Тревога – это эмоциональное состояние, которое отличается от страха, так как тревога не связана с конкретной угрозой, она может быть вызвана недостатком информации, неопределенностью. Тревога нередко долго длится во времени, истощает физические и эмоциональные ресурсы, снижает работоспособность, не позволяет человеку отдохнуть и восстановить силы.

Рекомендации по оказанию допсихологической помощи:

1. Попробуйте определить, что именно вызывает тревогу. Задайте вопросы себе или своему товарищу: что именно вызывает волнение? Почему это заставляет волноваться?

2. Создайте комфортную атмосферу. Не нужно оставаться одному, важно присутствие рядом знакомых, к которым есть доверие.

3. Соберите недостающую информацию и проанализируйте ее. Часто тревога снижается, когда становится понятно, что происходит.

4. Подумайте о плане действий на ближайшее время (до консультации с педагогом-психологом), чтобы снизить чувство неопределенности, например, составить небольшие шаги по решению имеющейся трудности, определить кто или что может помочь.

5. Выполните упражнения для снятия мышечного напряжения. Физическая активность и вовлечение в целенаправленную деятельность будут полезны, например, можно поприседать, поотжиматься, пробежаться или пройтись быстрым шагом.

6. Организуйте консультацию с педагогом-психологом школы. После оказания допсихологической помощи важно проконсультироваться со специалистом для более глубокой работы с тревогой. Поэтому обратитесь к педагогу-психологу за помощью – это важный заключительный шаг допсихологической помощи.

Вопросы для группового обсуждения:

– Подумайте, что может вызвать тревогу у подростка – определенное событие или «что-то непонятное».

– Что может понять причину тревоги?

– Кто или что может помочь подростку в снижении ощущения тревоги?

– Как приведенные рекомендации могут помочь подростку, который находится в состоянии тревоги?

Карточка 3.

Плач – это естественный механизм регуляции эмоционального состояния человека, который помогает снизить напряжение и снизить влияние негативных переживаний. Поэтому плач в сложных ситуациях важная реакция, которая позволяет человеку восстановить внутреннее равновесие. Плач – это нормально, но важно уметь помочь себе или товарищу, когда слезы не приносят облегчения.

Рекомендации по оказанию допсихологической помощи:

1. Позвольте себе или своему товарищу выразить эмоции через плач. Важно не подавлять эмоции.

2. Переключите внимание на дыхание. Если слезы перестают приносить облегчение, то делайте спокойные, неглубокие вдохи и плавные, удлиненные выдохи. Постепенное замедление дыхания поможет стабилизировать эмоциональное состояние.

3. Расслабьте мышцы тела. В момент расслабления можно почувствовать, как тело становится тяжелым, притягиваясь к земле/полу.

4. Телесный контакт помогает. Можно похлопать себя ладонями по рукам, по ногам, размять шею и руки с помощью самомассажа – это возвращает ощущение собственного тела.

5. Вспомните место, где вам (товарищу) было хорошо. Важно вспомнить событие, ситуацию, впечатление – все то, что вызывает положительные эмоции, – это поможет успокоиться. Уделите этим воспоминаниям время, что придаст дополнительные внутренние силы.

6. Организуйте консультацию с педагогом-психологом школы. После оказания допсихологической помощи важно проконсультироваться со специалистом для более глубокой работы. Поэтому обратитесь к педагогу-психологу за помощью – это важный заключительный шаг допсихологической помощи.

Вопросы для группового обсуждения:

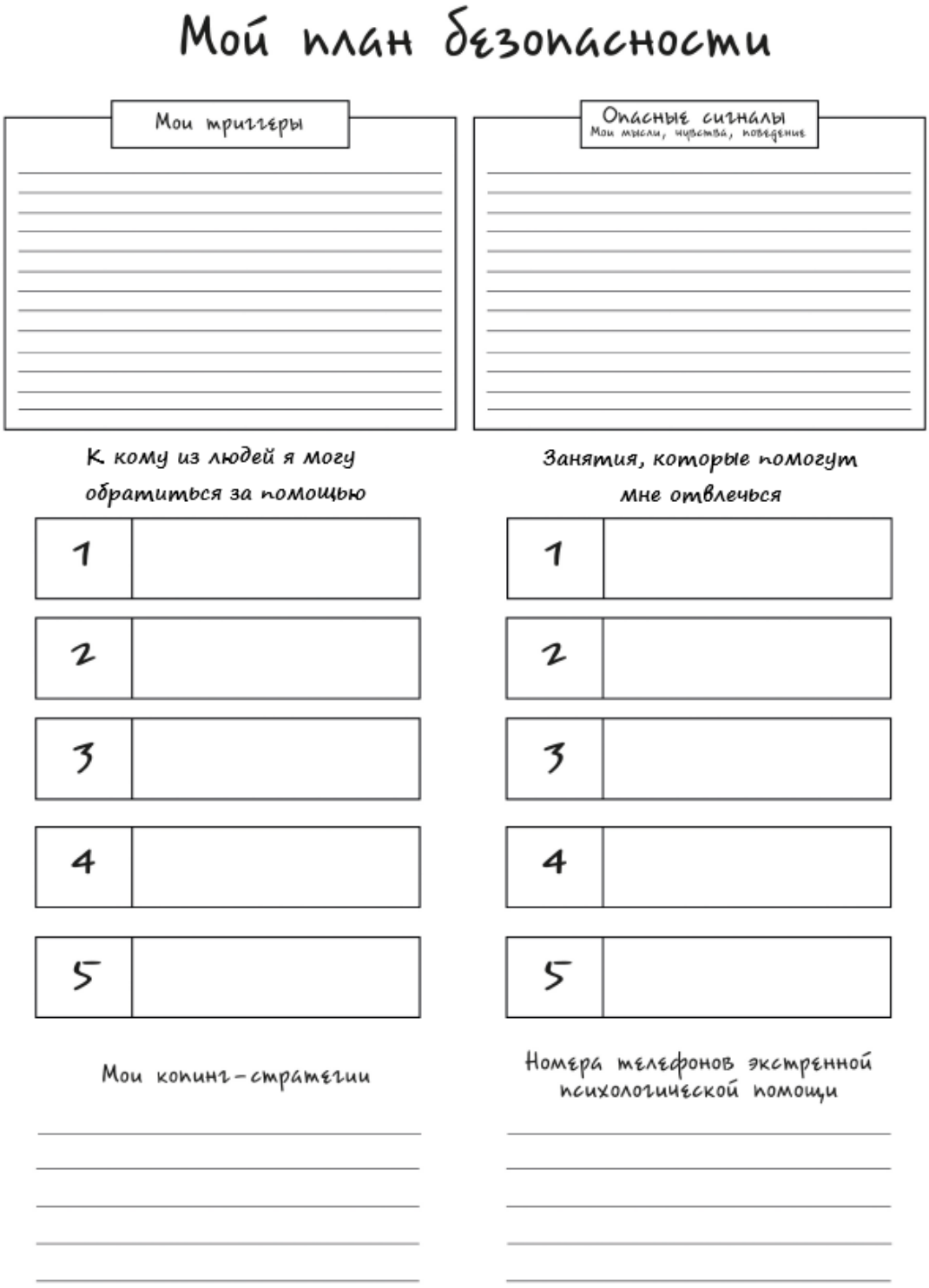
– Подумайте, что может вызвать плач у подростка.

– Какие воспоминания могут принести облегчение для эмоционального состояния подростка?

– Как приведенные рекомендации могут помочь подростку, который находится в состоянии тревоги?

Приложение 24

Упражнение 5 «Мой план безопасности»
(Занятие «Я вижу, я слышу, я помогаю: распознавание кризисных состояний и поддержка»)

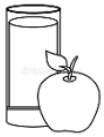
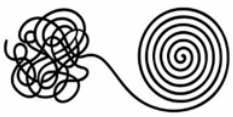


Приложение 25

Упражнение 2 Интерактивная беседа «Как помочь себе, когда плохо?»
(Занятие с элементами тренинга «Семь причин не опускать рук



Чек-лист «Когда тебе плохо»

	«Привычный подъем» – привычка просыпаться в одно и то же время настраивает внутренние биологические часы и избавляет от опозданий
	«Питьевой режим и перекус» – выпивайте стакан чистой воды утром натощак и берите с собой бутылку воды и перекус. Нестабильное питание ведет к резким скачкам глюкозы, вызывает стресс
	«Цифровой закат» – гормон сна вырабатывается в темноте, за час замените гаджеты чтением бумажной книги или спокойным прослушиванием музыки
	«Тайм-блок для рутины» – выделяйте фиксированное время (например, 30 минут после ужина) на бытовые дела чтобы они не превращались в пугающую гору задач. Хаос вокруг порождает хаос внутри
	«Выгрузка мозга» – если одолевают тревожные мысли, возьмите лист бумаги и выпишите абсолютно все, что вас пугает. Когда страхи перенесены на бумагу, они теряют силу
	«Область контроля» – разделите лист на две колонки. В первую запишите то, на что не можете повлиять. Во вторую то, что зависит от вас и что можно сделать

Приложение 26

Упражнение 3 «Раздели фразы»
(К занятию с элементами тренинга «Семь причин не опускать руки»)

Перечень «обесценивающих» и «эмпатических» фраз

Да брось ты, чего расстраиваться, все это ерунда.

Через год ты будешь смеяться или об этом вообще не вспомнишь.

Тебе сейчас действительно очень непросто.

Да по сравнению с Машей у тебя вообще все в шоколаде, что ты ноешь?

Я вижу, как тебе сейчас больно/обидно.

Мне бы твои проблемы.

Ну перестань киснуть, возьми себя в руки!

Что ты так кипятишься? Говори спокойно.

Может быть сейчас так больно, потому что это очень важно».

Сейчас это кажется огромной проблемой, и тебе очень тяжело. Не буду тебя торопить, можно сделать паузу.

Сходила бы куда-нибудь, что ли!

Перестань, он не стоит твоих страданий и слез.

Это действительно несправедливо и может сильно разочаровывать.

Никто не будет этого бояться, даже ребенок!

Думаю, это нормально — бояться неизвестности.

Это и правда очень грустно.

Это и правда очень тяжело пережить.

Для тебя это действительно важно, я могу побыть рядом, если хочешь.

Просто знай, что я на связи и готов(а) выслушать, если захочешь поделиться.

Как же обидно и досадно, когда стараешься, а результат не тот.

Да, действительно, это очень тяжелая ситуация.

Я вижу, что в тебе все бурлит.

Да ладно, в следующий раз точно пересдашь.

Ты так сильно переживаешь, потому что тебе не все равно.

В такой ситуации злость и слезы — это нормально.

Да брось ты нервничать, это тебе точно не поможет, а только помешает.

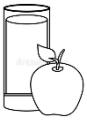
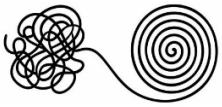
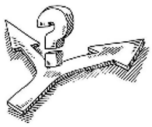
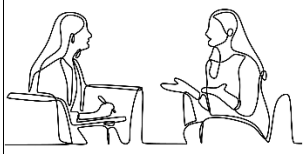
Не переживай, все будет хорошо.

Приложение 27

Упражнение 4 Мозговой штурм «Семь причин, чтобы не опускать руки» (К занятию с элементами тренинга «Семь причин не опускать руки»)

Чек-лист «Семь причин не опускать руки»



1	Тело – сон, вода, еда, физическая нагрузка    	для себя 
2	Пространство хаос → порядок 	
3	Эмоции «выгрузка мозга» область контроля  	
4	Эмоциональная поддержка эмпатическая фраза) 	для другого 
5	Интеллектуальная поддержка опора на факты 	
6	Поведенческая поддержка совместное действие 	
7	Обратиться за помощью (в том числе, к педагогу-психологу колледжа _____ или по бесплатному телефону доверия 8-800-707-02-01; 8 800 2000 122	для всех 

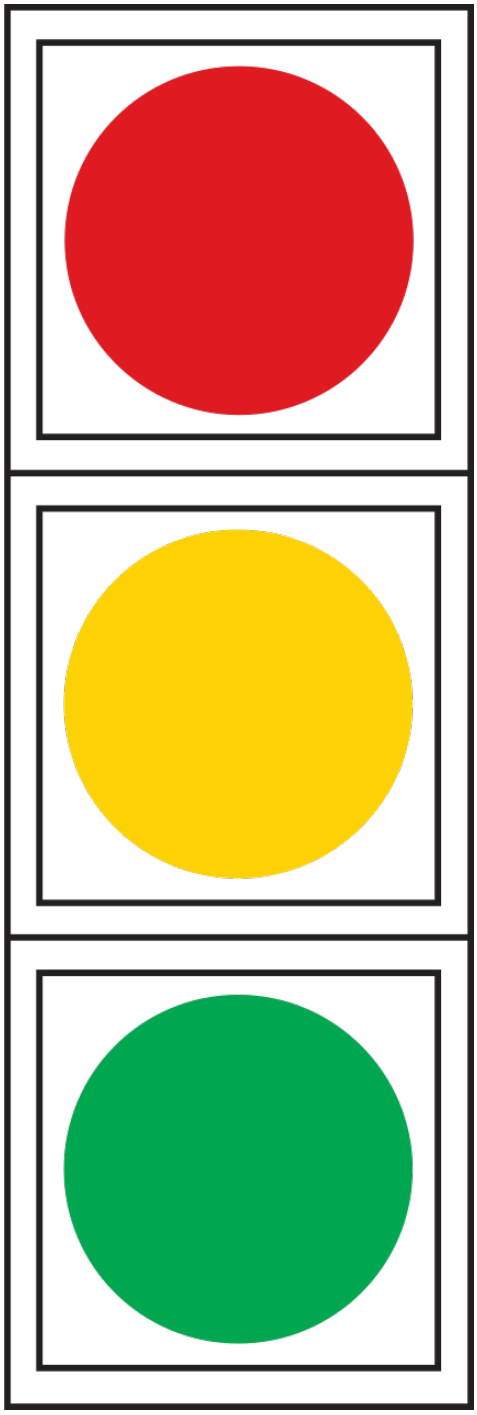
Приложение 28

Упражнение 6 «Звездное дыхание»
(Занятие с элементами тренинга «Быть опорой, оставаясь в ресурсе»)



Приложение 29

Упражнение 3 «Светофор состояний»
(Занятие с элементами тренинга «Допсихологическая помощь: как заметить, что помощь нужна мне и моему ребенку»)



Приложение 30

Раздаточный материал «Памятка для родителей по оказанию допсихологической помощи»
(Занятие с элементами тренинга «Допсихологическая помощь: как заметить, что помощь нужна мне и моему ребенку»)

1. ЗАМЕТИТЬ

Обратите внимание на изменения в поведении и состоянии ребенка.

Стал замкнутым, раздражительным или тревожным.

Чаще плачет, жалуется на усталость или боли.

Избегает общения, школы или привычных занятий.

Резко изменились сон, аппетит или настроение.

Что делать: спокойно понаблюдайте, не торопитесь с выводами и оценками.

2. ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ

Помогите ребенку почувствовать, что он не один и ему не угрожает опасность.

Говорите спокойным голосом.

По возможности перейдите в тихое и безопасное место.

Уберите лишние раздражители и снизьте количество требований.

Дайте время прийти в себя.

Можно сказать: «Я рядом с тобой, давай побудем вместе».

3. ВЫСЛУШАТЬ И ПОДДЕРЖАТЬ

Дайте ребенку возможность рассказать о своих переживаниях, если он готов.

Слушайте, не перебивая.

Признавайте чувства ребенка.

Не обесценивайте переживания.

Не заставляйте рассказывать подробности.

Можно сказать:

«Я вижу, что тебе сейчас тяжело».

«Ты можешь расстраиваться. Я тебя понимаю».

«Хочешь рассказать, что произошло?»

«Тебе сейчас хочется поговорить или просто побыть рядом?»

4. ПОМОЧЬ СТАБИЛИЗИРОВАТЬСЯ

Предложите простые действия, которые помогут снизить напряжение.

Попить воды, поесть, отдохнуть.

Медленно подышать, если это комфортно ребенку.

Почувствовать опору ногами на пол, оглядеться вокруг.

Обняться, если ребенок сам этого хочет.

Вместе выбрать один небольшой следующий шаг.

Можно спросить: «Что сейчас поможет тебе немного облегчить твое состояние?»

5. ОПРЕДЕЛИТЬ, КАКАЯ ПОМОЩЬ НУЖНА

Оцените, достаточно ли поддержки близких или необходима помощь специалиста.

При временной усталости – отдых, забота и восстановление.

При сохраняющемся стрессе – внимание к причинам, разговор с классным руководителем или педагогом-психологом.

При длительном ухудшении состояния – обращение к детскому психологу или врачу.

При непосредственной угрозе жизни или здоровью – незамедлительная помощь экстренных служб.

Важно: если ребенок говорит о нежелании жить, причинении себе вреда или вы замечаете признаки возможной опасности, отнеситесь к этому серьезно.

Не оставляйте ребенка одного при непосредственном риске и организуйте срочную профессиональную помощь.

НЕ стоит употреблять следующие фразы:

«Не выдумывай, у других проблемы серьезнее».

«Успокойся немедленно!»

«Я же говорил(а), что так и будет».

Требовать объяснений, когда ребенок не готов говорить.

Стыдить, сравнивать с другими или наказывать за эмоции.

Обещать абсолютную конфиденциальность, если речь идет об угрозе безопасности.

Приложение 31

Упражнение 5 «Мостик поддержки: как говорить с ребенком в кризисе (Занятие с элементами тренинга «Допсихологическая помощь: как заметить, что помощь нужна мне и моему ребенку»)

ЦОС «Цифровой психолог»: психологическая помощь для заботливых родителей

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

ЦОС «Цифровой психолог» – это современная онлайн-платформа, которая делает психолого-педагогическую помощь доступной, конфиденциальной и удобной для каждой семьи.

Ключевые изменения и возможности сервиса

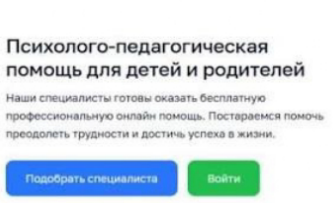
1. **Доступность записи** — выбор специалиста, даты и удобного времени
2. **Выбор формата** — видео-консультация, текстовый чат
3. **Полезные материалы** — понятные и проверенные материалы для детей и родителей

Плюсы и польза для ребенка

- **Без страха и осуждения** — дистанционный формат снижает стеснение ребенка и дает возможность получать помощь в безопасной домашней обстановке
- **Широкий спектр тем** — можно обсудить любые вопросы: трудности в школе, конфликты со сверстниками, самооценку, профориентацию и многое другое



Как начать работу с платформой с 1 сентября?





1. Перейдите по ссылке: https://psy.gosuslugi.ru/

2. Авторизуйтесь: войдите через «Госуслуги».
Важно: учетная запись ребенка должна быть обязательно привязана к аккаунту родителя.

3. Свяжите профиль: подключите свой аккаунт к учебному профилю «Сферум».
Важно: *для детей старше 14 лет:* родитель может дать в системе согласие, чтобы ребенок записывался к специалистам самостоятельно.

Как записаться и получить консультацию?

- **Выбор специалиста** — в данном разделе система покажет карточки доступных специалистов на выбранный день; выберите специалиста, укажите, для кого планируется консультация, выберите формат (видео или чат), отметьте темы для обсуждения и (по желанию) оставьте комментарий. Нажмите «Записаться».
- **Выход на связь** — в разделе «Мои записи» **за 15 минут** до начала консультации появится активная кнопка «Войти в Сферум»► «Присоединиться».
- **Получение итогов** — в течение **5 рабочих дней** после консультации в личном кабинете появятся рекомендации от специалиста.

Приложение 32

Упражнение 5 «Школьный климат: от меня зависит»
(Занятие с элементами тренинга «Мы одна команда: общение без барьеров и благоприятный климат в школе»для педагогов

Бланк для самоанализа «Школьный климат: от меня зависит»

Вопрос	Мой ответ
Что я могу сделать уже завтра, чтобы климат в коллективе стал лучше?	
Какие три приема общения я хочу попробовать на этой неделе?	
К кому я могу обратиться, если в коллективе возникнет конфликт?	
Что я могу сделать для себя, чтобы сохранять спокойствие в сложных ситуациях?	

Приложение 33

Упражнение 3 «Распознавание острых состояний»
(Занятие с элементами тренинга «Допсихологическая помощь:
как помочь себе и другим»)

Карточки с описанием кризисных ситуаций

Ситуация 1. Ученик 9 класса на перемене узнал, что его лучший друг попал в больницу после аварии. Он стоит у стены, не двигается, не отвечает на вопросы, смотрит в одну точку.

Ситуация 2. Родительница на собрании, узнав о плохих оценках сына, начинает громко кричать, обвинять учителя, размахивать руками.

Ситуация 3. Коллега после неудачного открытого урока сидит за столом, опустив голову, на глазах слезы. Она не реагирует на попытки заговорить, только пожимает плечами.

Ситуация 4. Ученик 5 класса перед контрольной работой начинает дрожать, у него выступает пот, он не может усидеть на месте, повторяет: «Я не сдам, я не сдам».

Ситуация 5. Подросток после конфликта с одноклассниками смеется, но смех переходит в рыдания, он не может остановиться, речь бессвязная.

Приложение 34

Упражнение 4 «Алгоритм допсихологической помощи»
(Занятие с элементами тренинга «Допсихологическая помощь: как помочь себе и другим»)

Памятка «Алгоритм допсихологической помощи»

Оценка безопасности. Убедитесь, что вам и человеку ничего не угрожает.

Установление контакта. Представьтесь, говорите спокойно, уверенно.

Стабилизация состояния:

Агрессия: спокойный голос, не спорить, предложить отойти.

Истерика: увести в тихое место, короткие фразы, простое действие.

Страх/паника: техника «заземления», дыхание, физический контакт.

Апатия: не оставлять одного, мягко вовлекать в простые действия.

Ступор: громкий голос, простые вопросы, легкое прикосновение.

Передача ответственности. Передать специалисту (психологу, медику, родителям).

Забота о себе. Дать себе время на восстановление, использовать техники саморегуляции.